

Programa
Cuidar
TRANSMIÇÃO

Programa
Cuidar
TRANSMAION

O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

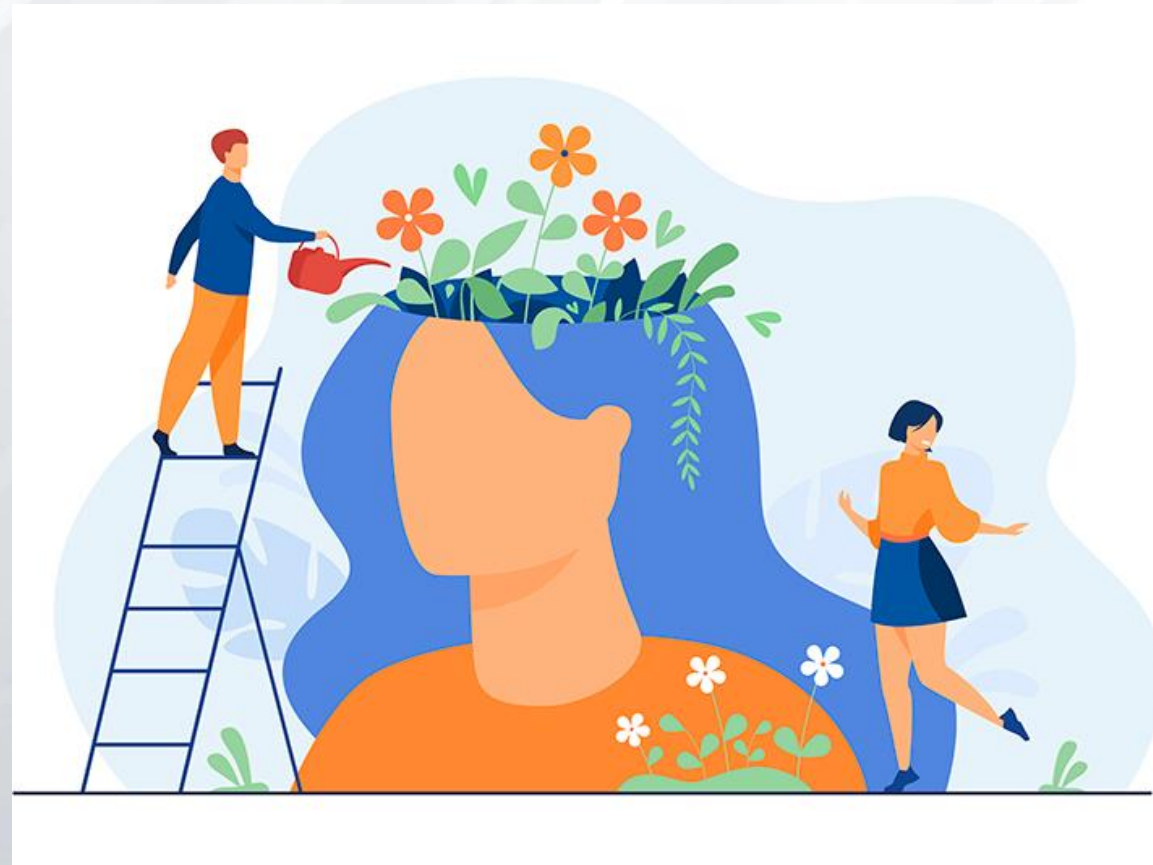
Vem com a gente!





No programa Cuidar de Abril o tema abordado será Alimentação X Saúde Mental!

Em parceria com nossa nutricionista conveniada Ana Paula Giorgetto, elaboramos um material orientativo que nos ajudará manter uma alimentação saudável, em busca da nossa saúde mental.



Alimentação X Saúde Mental

**Será que realmente
somos o que
comemos?**



Apesar de ser uma frase clichê, vamos dizer que possui um fundo de verdade. A alimentação tem influência na nossa saúde, mas ao contrário do que a maioria imagina, a alimentação não se refere somente a condição física, sendo assim a alimentação saudável tem enorme repercussão também na saúde mental dos indivíduos.

Alimentação X Saúde Mental

Os alimentos tem impacto no nosso cérebro, cognição e estado emocional, sendo assim uma dieta com combinações de vitaminas, minerais e gorduras saudáveis pode ajudar a melhorar nossas funções cerebrais, os níveis de energia, memória e controlar nossas emoções. Algumas deficiências nutricionais, tanto de vitaminas como minerais podem ser bastante nocivas à saúde podendo causar desde a fadiga até depressão, psicose e demência.



Alimentação X Saúde Mental

A alimentação e a saúde andam juntas, porém a mudança alimentar não se transpõe em uma cura para certos transtornos psicológicos. Se a pergunta for “se eu comer bem e os alimentos corretos, posso não tomar meus medicamentos?”, a resposta é negativa, pois estamos falando em cuidar da nossa saúde mental no modo geral, por esse motivo é de extrema importância destacarmos que a comida sozinha não conserta os problemas de saúde mental.

Entretanto é parte importantíssima da nossa vida e a qualidade dos alimentos que colocamos no nosso prato contribui e muito para um prognóstico melhor e pode até mesmo acarretar uma mudança em condutas médicas e psicológicas, como por exemplo a redução de medicamentos e sessões de terapia.



Alimentação X Saúde Mental

E como podemos praticar uma alimentação mais saudável?

Em linhas gerais, não precisamos fugir muito do que todos já sabem: reduzir comida industrializada e apostar em alimentos in natura. Uma alimentação rica em opções integrais, frutas, legumes, verduras, carnes magras, peixes e leguminosas fornece os nutrientes que seu cérebro precisa e ajuda a promover a saúde mental. Da mesma forma que evitar açúcar, conservantes, gordura hidrogenada, cafeína e excesso de sódio são atitudes cruciais.

Como você pode ver, os alimentos que você escolhe no seu dia a dia tem diversos impactos na saúde mental e podem tanto prevenir o surgimento de várias doenças como também tendem a ser coadjuvantes poderosos em seu tratamento.



Ana Paula Giorgetto

Nutricionista

(Conveniada com a Transmaion)

CRN 69528/P

@paulagiorgettonutri



TRANSMATION

Central de Atendimento:
(14) 3844-1058
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | www.transmaion.com.br