



Equilíbrio do corpo e da mente

Cuide da sua saúde mental e trabalhe melhor

Situações no trabalho e em casa podem ser causas de perturbações da nossa saúde mental. Ansiedade, depressão, mal-estar, estresse, mau-humor, raiva, dependência de álcool ou drogas, entre outros. Essas alterações mentais também podem provocar vários problemas orgânicos (úlceras gástricas e intestinais, doenças da pele, diabetes e outras) e são conhecidas como doenças psicossomáticas. Ou seja, distúrbios físicos causados por transtornos psicológicos e sociais.

Isto significa que a nossa mente tem uma relação direta com o bom funcionamento do nosso organismo. Alimentação saudável, manter-se intelectual e fisicamente ativo, dormir bem, não se isolar, reforçar os laços familiares e de amizade são alguns fatores que reduzem os impactos prejudiciais ao corpo e protegem o cérebro. Assim você vai se sentir mais disposto para realizar as tarefas no seu ambiente de trabalho e interagir melhor com seus colegas.

Alimentação contra a ansiedade

Saiba que a tensão constante causa mudanças no humor, prejudicando a realização de suas atividades no ambiente de trabalho. E, acredite, interfere também no peso, porque a ansiedade con-

tribui para a produção de cortisol, um hormônio associado ao acúmulo de gordura no abdômen. Então confira os alimentos que devem ser incluídos na sua alimentação:

Ômega 3: Reduz a concentração de citocinas – substância que provoca inflamação e facilita a atuação de neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar, como a serotonina. Fontes: linhaça, óleos vegetais, azeite de oliva e peixes de água fria como atum, sardinha e salmão.

Triptofano: É o aminoácido precursor da serotonina que é um neurotransmissor importante nos processos bioquímicos do sono e do humor. Aposte também nos carboidratos complexos, como os cereais integrais que estabilizam os níveis de insulina. A insulina é responsável por colocar o açúcar dentro das células, deixando o triptofano mais disponível no sangue. Fontes: banana, leite, arroz integral, soja, feijão, chocolate amaro,

peixe, aves, carne bovina, manga e abóbora.

Magnésio: É importante para acalmar os ânimos já que é necessário para conversão de triptofano em serotonina. Bloqueia também o receptor que leva a excitação exagerada no cérebro e provoca irritação, ansiedade e estresse. Fontes: cereais e grãos integrais, abacate, nozes, castanhas, amêndoas e vegetais folhosos.

Vitamina C: Ajuda a diminuir a produção de cortisol: hormônio do estresse. Combate os radicais livres, moléculas nocivas que prejudicam o organismo nos momentos de tensão. Fontes: acerola, limão, laranja, morango, caju, brócolis e rúcula.

Arginina e lisina: A combinação dos aminoácidos ajuda a diminuir a concentração de cortisol no corpo, aumen-

tando a sensação de tranquilidade. Fontes: cacau, nozes, castanha de caju e semente de girassol.

Cálcio: Auxilia na transmissão de impulsos nervosos e atua na contração muscular junto ao magnésio. A ausência de cálcio causa agitação. Fontes: leite e derivados, vegetais verde-escuros, salmão e gergelim.

Vitaminas do complexo B: As vitaminas desse grupo mantêm o bom funcionamento do organismo, mas a vitamina B6 e o ácido fólico atuam junto ao triptofano e magnésio para a formação da serotonina, sem os quais ela não é formada, causando mau-humor e ansiedade. Fontes: feijões, lentilha, grão-de-bico, cereais integrais, aspargos e couve.

Desafio diário

Estresse, corre-corre, falta de tempo para executar todas as tarefas diárias, telefones tocando a todo instante. Fica difícil manter a qualidade de vida em dias agitados, mas é possível! Algumas modificações na rotina de trabalho vão contribuir para uma vida mais saudável. O corpo e a mente agradecem a qualquer atitude positiva que você faça para ele. Confira dicas para encarar ou evitar momentos de tensão em seu trabalho:

Pensamento positivo

Não seja pessimista, sempre tenha uma atitude positiva. Sorria sempre! Bom humor é uma grande ferramenta para ganhar a simpatia das pessoas.



Lidar com críticas

Pense que os comentários e as críticas que são feitas sobre você podem ser uma oportunidade de crescimento.

Organização e renovação



Organize sua sala, limpe as gavetas, armários, mesa. Renove seu ambiente de trabalho. Tente fazer tarefas repetitivas e burocráticas de maneira diferente. Converse com seus colegas, isso vai propiciar mais prazer e rendimento na execução de suas atividades.

Suco do bom-humor

Os morangos são ricos em vitamina C, que age protegendo as células do organismo. Também possuem folato (ácido fólico), uma vitamina com ação benéfica para as atividades cerebrais. Normalmente essas atividades ficam comprometidas em momentos de tensão.

A banana e o abacaxi são fontes de vitamina B6, que inibe a ação da dopamina no cérebro, reduzindo a tensão, além de estar associada à produção de serotonina e neurotransmissores importantes para o bom funcionamento cerebral.

Ingredientes:

- 2** fatias de abacaxi;
- 1** banana;
- 6** morangos;
- 1** copo d'água (200ml).

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.



Receita saudável

Bife ao molho de gengibre com suflê de brócolis light

O brócolis contém potássio e ácido fólico. É importante para o desenvolvimento das células que garantem o bom funcionamento do sistema nervoso, pois é rico em magnésio, fosfato e as vitaminas A, C e as do Complexo B.

Já a carne vermelha, com seu alto valor nutritivo, possui a niacina, uma vitamina do complexo B, cuja falta causa depressão.

O gengibre possui ação hormonal, melhorando os sintomas da tensão pré-menstrual.

Suflê de brócolis light

- **1** pé de brócolis;
- **1/2** colher (sopa) de cebola;
- **3** unidades de clara de ovo;
- **2** colheres (sopa) de farinha de trigo;
- **1** unidade de gema de ovo;
- **360ml** de leite desnatado;
- **1/2** colher (sopa) de margarina light.



Modo de preparo:

No liquidificador, bata o leite com a farinha. Leve ao fogo em uma panela pequena junto com a margarina. Mexa até engrossar. Adicione o sal (a gosto) e deixe esfriar. Junte a gema, o brócolis cozidos e as claras em neve delicadamente. Coloque em uma fôrma para suflê untada e leve ao forno por 20 minutos.

Bife ao molho de gengibre

- **2** bifés de alcatra magros (200g);
- sal e pimenta a gosto;
- **2** ameixas frescas picadas;
- **1** pitada de cravo em pó;
- **2** colheres (sopa) de molho de soja;
- **1** colher (sopa) de vinagre;
- **1** pitada de gengibre em pó.



Modo de preparo:

Grelhe os bifés, temperando com o sal e a pimenta enquanto doura dos dois lados. Acrescente o restante dos ingredientes e deixe ferver mais um pouco. Retire e sirva.

Sugestão para almoço antiestresse: 2 colheres de arroz integral, 1 concha pequena de feijão, salada variada e bem colorida, suflê de brócolis light e o bife ao molho de gengibre.