PAE - DF
Programa de Alimentação Escolar

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
SUBSECRETARIA DE APOIO AS POLÍTICAS EDUCACIONAIS
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Secretaria de Educação
GDF

BOLETIM ALIMENTAÇÃO

Saúde Mental e Alimentação

16° EDIÇÃO

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Júlia Fonteles - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: diae.suape@se.df.gov.br @alimentatacaoescolardf

PAE - DF
Programa de Alimentação Escolar

QUAL A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E ALIMENTAÇÃO?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é parte integrante de um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de lidar com as demandas normais da vida, usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.

Nos últimos anos, a relação entre a saúde mental e a comida se tornou um importante objeto de estudo na comunidade científica. Foi comprovado que o que nós comemos no dia a dia influencia as nossas emoções, humor, disposição, qualidade do sono e outras funções do organismo. Nesse contexto, o excesso de alimentos ultraprocessados, o alto consumo de açúcares e a falta de atenção ao comer são agravantes significantes da depressão e da ansiedade, por exemplo.

Em contrapartida, pesquisas recentes revelaram que uma dieta composta por frutas, vegetais, grãos, peixes, azeite de oliva e alimentos antioxidantes reduz significativamente o risco de depressão.

GDF
É tempo de ação.

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Júlia Fonteles - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: diae.suape@se.df.gov.br **@alimentatacaoescolardf**

COMO A ALIMENTAÇÃO AFETA A SAÚDE MENTAL?

Nutrientes e neurotransmissores: a ingestão de nutrientes adequados, como triptofano, pode influenciar a produção de serotonina, um neurotransmissor associado ao bem-estar.

Inflamação e depressão: estudos mostram uma ligação entre uma dieta rica em alimentos processados, açúcares e gorduras saturadas e um maior risco de depressão. A inflamação sistêmica causada por essas dietas pode ser um fator contribuinte.

Microbiota intestinal e ansiedade: a saúde do microbioma intestinal está ligada à saúde mental. Uma dieta inadequada pode afetar negativamente a composição da microbiota e contribuir para distúrbios de ansiedade.

Comportamento alimentar e transtornos mentais: transtornos mentais, como a depressão, podem afetar negativamente o comportamento alimentar, levando a mudanças na dieta e ao risco de transtornos alimentares.

GDF
É tempo de ação.

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Júlia Fonteles - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: diae.suape@se.df.gov.br @alimentatacaoescolardf

INIMIGOS DA SAÚDE MENTAL

Carne vermelha e processada

A ingestão em excesso de carnes vermelhas e processadas está associada a alterações na microbiota intestinal e aumento nos marcadores inflamatórios. Essas consequências levam ao maior risco de depressão, ansiedade e menor bem-estar.

Cafeína

A cafeína está presente no café, bebidas energéticas, cacau, chocolate e alguns chás e é um estimulante que atua no cérebro e no sistema nervoso. Seu consumo frequente e exagerado pode levar à dependência e desencadear ansiedade, alterar os padrões do sono, levar à tristeza e irritação quando seus efeitos desaparecem .

Ultraprocessados e fast-foods

São compostos por gorduras saturadas e trans, sódio, açúcar e aditivos químicos. Este pobre perfil nutricional vem sendo associado à maior prevalência de depressão, bem como menor plasticidade neuronal e pior capacidade cognitiva.

GDF
É tempo de ação.

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Júlia Fonteles - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: diae.suape@se.df.gov.br @alimentatacaoescolardf

ALIADOS DA SAÚDE MENTAL

Peixes e ômega-3

Devido ao seu alto teor de ômega-3 do tipo EPA e DHA, os peixes fornecem uma variedade de atividades neuroquímicas benéficas, tais como efeitos anti-inflamatórios, anti-apoptóticos e de formação de novos neurônios.

Frutas e vegetais

São capazes de promover qualidade do sono, melhora no humor, menores níveis de estresse e sintomas depressivos, dentre diversos outros benefícios causados pelo alto teor de nutrientes valiosos, como carboidratos complexos, fibras, vitamina C, vitaminas B, carotenóides, potássio e polifenóis.

Fibras

As fibras são nutrientes conhecidos por prevenir ou reduzir a inflamação; portanto, sua inclusão na dieta pode trazer vantagens ao bom funcionamento do cérebro e à neuroproteção.

Azeite

Possui propriedades anti-inflamatórias; é capaz de restaurar as defesas antioxidantes intracelulares diminuídas em pacientes depressivos; faz síntese de oleamida, composto com ações importantes relacionadas aos transtornos do humor; age na manutenção das propriedades físico-químicas das membranas, melhorando a ligação da serotonina aos seus receptores.

Probióticos

Diversos estudos relatam uma associação entre o consumo de probióticos e a melhora nos sintomas de ansiedade, depressão e estresse.

GDF
É tempo de ação.

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Júlia Fonteles - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: diae.suape@se.df.gov.br **@alimentatacaoescolardf**

SAÚDE MENTAL E PNAE

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) tem como objetivo garantir uma alimentação adequada e saudável para os estudantes das escolas da rede pública de ensino, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.

Uma das principais diretrizes do Programa é contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos estudantes.

Por isso, o Programa de Alimentação Escolar (PAE/DF), da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal, conta com 55 alimentos in natura, 39 tipos de frutas e hortaliças, e apenas, 3 alimentos ultraprocessados na composição do cardápio escolar.

Assim, efeitos neuroprotetores são diariamente promovidos aos alunos através da presença de antioxidantes, fibras e diversos outros nutrientes na alimentação escolar.

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Júlia Fonteles - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: diae.suape@se.df.gov.br **@alimentatacaoescolardf**

O segredo de uma boa saúde neurológica e mental é manter uma dieta equilibrada, atenta e nutricionalmente adequada. Incluir os alimentos que auxiliam na redução dos sintomas de ansiedade, depressão, e demais transtornos mentais, eleva os níveis de bem-estar e felicidade. E, claro, para tratamento é indicado o acompanhamento com profissionais de confiança especializados, como psicólogos e psiquiatras.

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Júlia Fonteles - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: diae.suape@se.df.gov.br **@alimentatacaoescolardf**