

# Nutriçãõ e pandemia



**UN**

# PROJETO TRANSPOR

Reconstruindo qualidade de vida e saúde em meio à pandemia

**Responsável Técnica pela Elaboração do Conteúdo:**



LUDMILLA MOREIRA  
Nutricionista comportamental  
CRN/1 nº 15617

 @ludmoreira.nutri

**Realização:**

Coordenação de Qualidade de Vida e Segurança do  
Trabalho - CQVT

Diretoria de Gestão de Pessoas – DGP

Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas -  
PROGEDEP



UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO TOCANTINS



# COMO TER UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL COM A COMIDA DURANTE A PANDEMIA



Entre muitos desafios trazidos pela pandemia do coronavírus está o de se alimentar bem e com saúde.

O que pode ser feito para comer melhor? Existe uma maneira de fortalecer o sistema imunológico? Como lidar com as emoções, sem descontar na comida?

Muitos questionamentos você pode está se fazendo nesse momento, então estamos aqui para te ajudar com essas perguntas e fornecer algumas dicas.

Provavelmente sua alimentação está diferente porque sua rotina também mudou. Se você está com dificuldades em relação ao maior número de refeições feitas em casa temos algumas sugestões:



**DICA**

# ***PLANEJAMENTO***

- Programar as compras do mercado;
- Tente elaborar cardápios e faça a lista pensando nas refeições que pretende fazer;
- Considerar suas preferências, qualidade e variedade dos alimentos;

Planejar a alimentação além de evitar idas desnecessárias ao mercado e desperdícios também nos ajuda a economizar;



## DICA

### *APROVEITE PARA DESENVOLVER SUAS HABILIDADES CULINÁRIAS*

**Não tem experiência na cozinha?**

**Aproveite para desenvolver suas habilidades culinárias, procure receitas na internet, em livros ou mesmo através de amigos e familiares. Comece com receitas simples, tenha paciência e lembre-se que errar faz parte do aprendizado.**

**Se estiver com outra(s) pessoa(s) em casa, divida as tarefas e inclua toda a família no planejamento, limpeza e preparo das refeições, inclusive as crianças.**

**Cozinhar é um meio de termos autonomia para escolhas mais saudáveis, de praticarmos o autocuidado e o cuidado com quem amamos.**



## DICA

### *FORTALEÇA O SISTEMA IMUNOLÓGICO POR MEIO DA ALIMENTAÇÃO*

Para fortalecer o sistema imunológico, a alimentação pode ser uma aliada. O foco deve estar em priorizar alimentos mais naturais, preparações caseiras, coloridas, nutritivas e evitar o excesso de industrializados. Invista no consumo regular de frutas, verduras, legumes, grãos integrais, leguminosas, castanhas e sementes.

Não se esqueça de beber água e de colocar seu corpo para movimentar. Entretanto, isso não significa dizer que estes hábitos nos livram da responsabilidade de adotar as práticas de higiene e outros cuidados preventivos recomendados.

Infelizmente, não há um alimento "milagroso" capaz de evitar ou combater instantaneamente o contágio pelo coronavírus ou qualquer outra doença. Cuidado com as notícias falsas.

# ***FOME EMOCIONAL***

O isolamento social tem sido desafiador para muita gente, especialmente no quesito emocional. Muitos sentimentos têm nos invadido, tais como: medo, ansiedade, angústia, aflição, tristeza, raiva, frustração, tédio, desânimo, entre outros. Com tudo isso pode surgir a fome emocional.

O comer emocional é uma forma de usarmos a comida em resposta às emoções, principalmente aquelas que consideramos "negativas". Normalmente, está associado a um episódio compulsivo, seguido pela sensação de descontrole e culpa que podem gerar ainda mais sofrimento.

***ENTÃO, COMO EVITAR QUE AS EMOÇÕES SEJAM AS PRINCIPAIS MOTIVADORAS PARA O ATO DE COMER?***

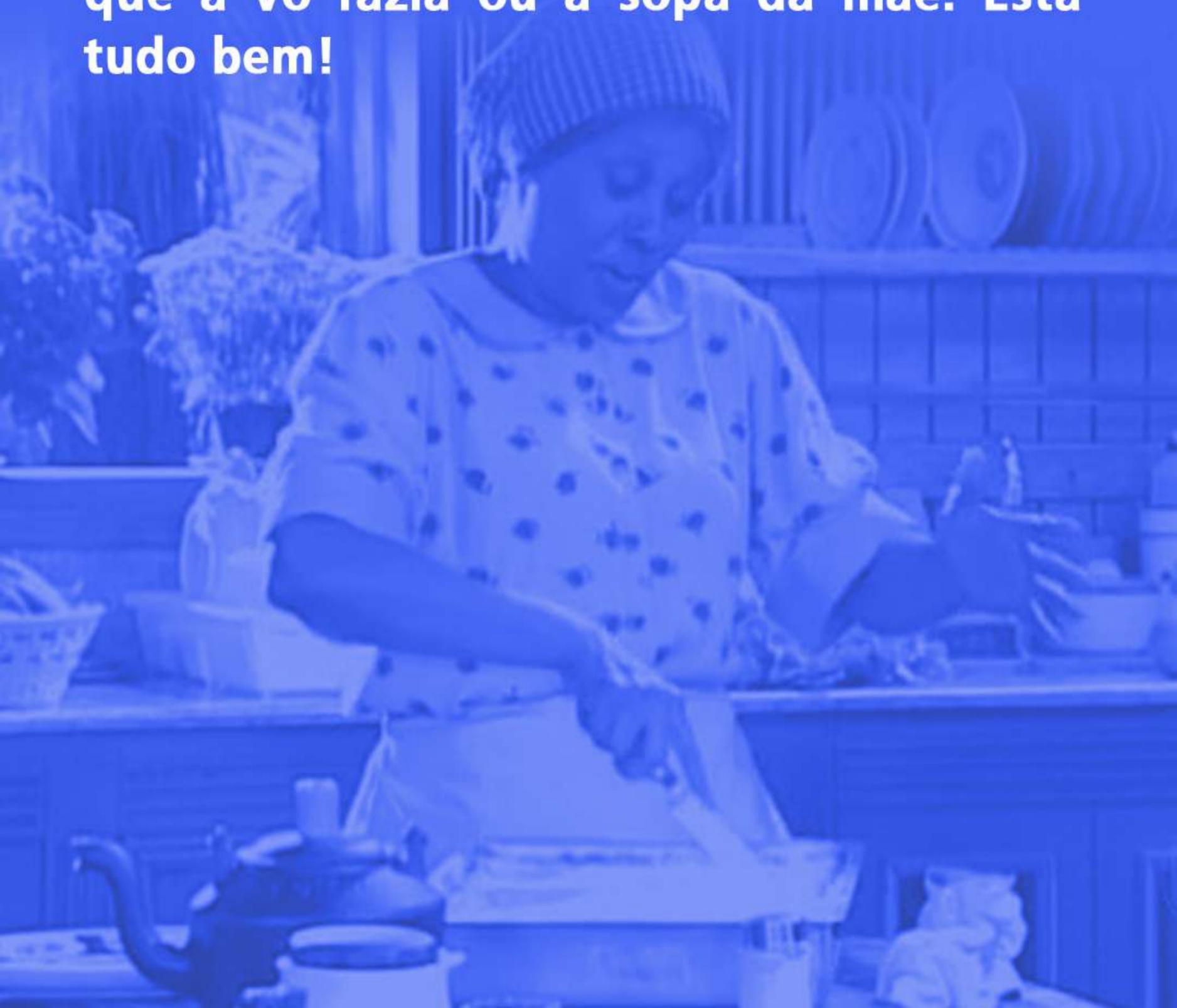




**É necessário perceber e entender quais são os gatilhos, quais são os sentimentos, afetos e pensamentos que estão emergindo no momento. Reconheça e acolha tudo que você está sentindo. Uma vez identificado o gatilho, se questione o que realmente está precisando e avalie se há alguma estratégia que pode ser utilizada para se sentir melhor, como: fazer alguma coisa que goste muito, meditar, dançar, fazer uma ligação ou vídeo chamada com alguém que ama e confia para desabafar, ouvir uma música ou assistir a um filme, reformular os pensamentos que estão provocando o sentimento desagradável (tem alguma outra forma de ver a situação?) ou “ficar” com os sentimentos por alguns minutos, pois são passageiros.**

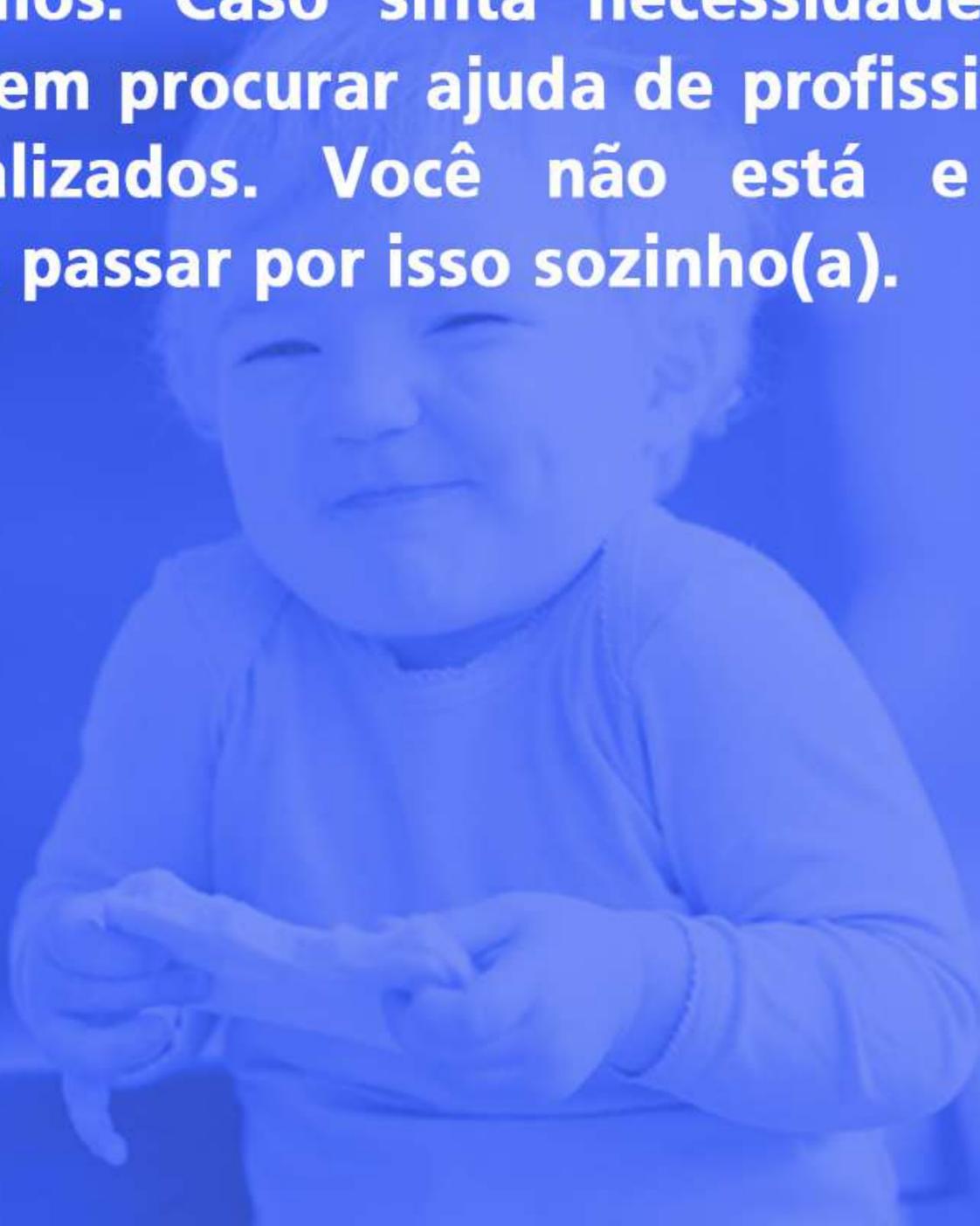


**Seja gentil com você! Se ainda persistir a fome emocional, antes de comer, faça uma breve pausa para respirar mais profundamente. É normal e esperado que aconteçam alguns episódios de comer emocional, o “problema” está quando a comida é a única e frequente maneira de lidar com os sentimentos mais difíceis ou de obter satisfação na vida. Às vezes, temos vontade de uma comidinha que abraça, que nos conforta ou que nos remete às boas lembranças, como o bolo que a vó fazia ou a sopa da mãe. Está tudo bem!**





**Respeite e conecte-se mais com o seu corpo, o que ele está te falando? Olhe pra si mesmo(a), o que você está sentindo é fome fisiológica ou emocional? Reflita! Caso opte por comer, sente-se, coma devagar, mastigue bem e aprecie a refeição. Com atenção, curiosidade e sem julgamentos, observe a aparência, as cores, o aroma, sinta os sabores e texturas dos alimentos que você escolheu comer. Coma com consciência, com prazer, sem culpa, sem restrição, honrando sua fome, seu corpo e emoções! Esse é o melhor caminho para obtermos saúde e de nos cuidarmos. Caso sinta necessidade, não hesite em procurar ajuda de profissionais especializados. Você não está e não precisa passar por isso sozinho(a).**





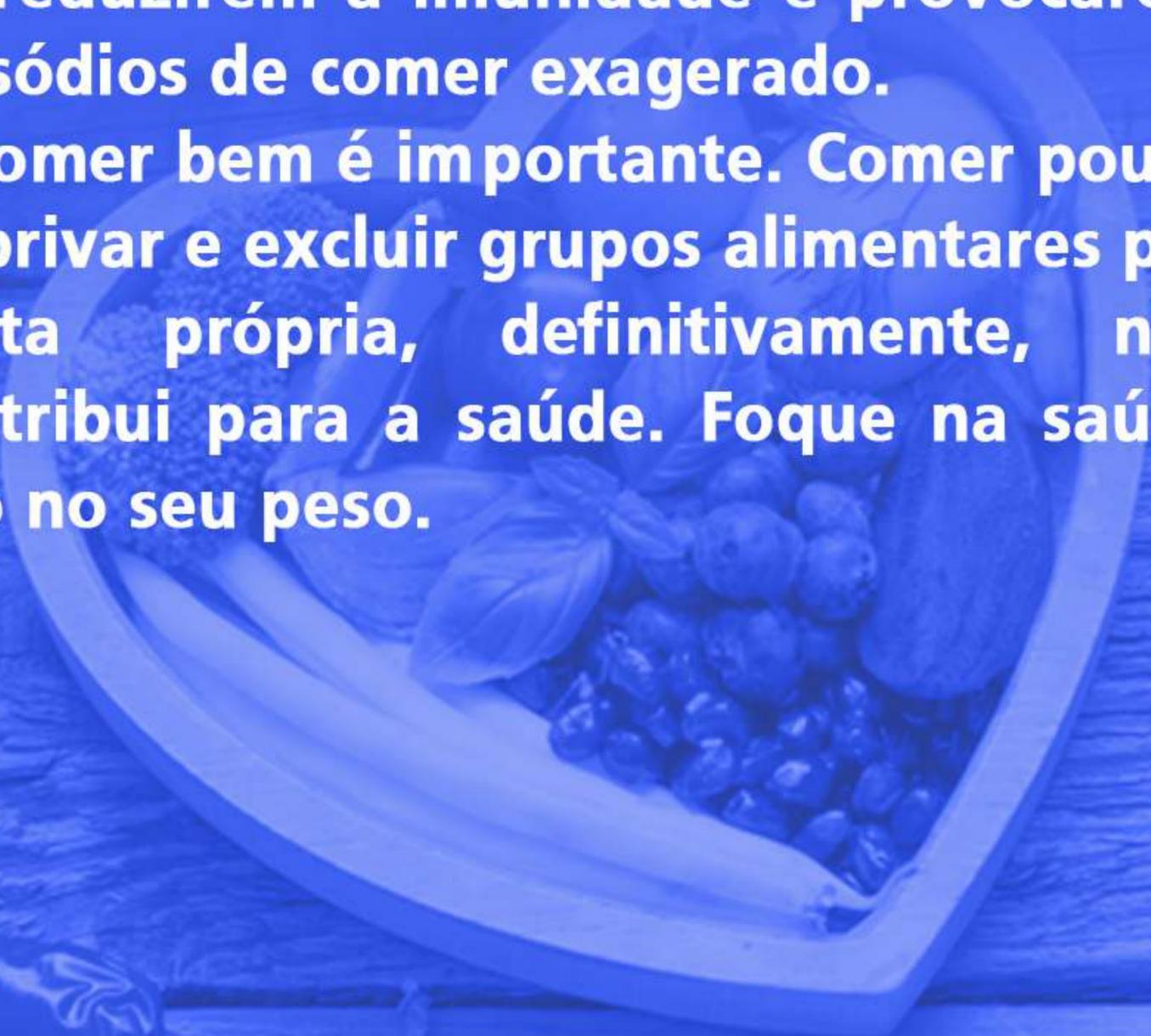
## **DICA DE OURO:**



**Atualmente, diante de tantas informações sobre alimentação e dietas, é necessário alertar sobre o perigo das dietas restritivas com poucas calorias, que provocam um emagrecimento rápido.**

**As referidas dietas são contraprodutivas, pois causam muito estresse e nesse período que estamos enfrentando, podem prejudicar ainda mais a saúde emocional e metabólica das pessoas, além de reduzirem a imunidade e provocarem episódios de comer exagerado.**

**Comer bem é importante. Comer pouco, se privar e excluir grupos alimentares por conta própria, definitivamente, não contribui para a saúde. Foque na saúde, não no seu peso.**



# PROJET TRANSPOR

Reconstruindo qualidade de vida e saúde em meio à pandemia



***CUIDE-SE!***

*Viver é adaptar-se.*  
(Euclides da Cunha)

