

# Analise sua relação com o intestino e a saúde mental

Tudo o que você consome pode auxiliar na sua saúde mental. Por várias décadas, pesquisadores vêm investigando a relação entre o cérebro e o intestino, e descobriram diversas conexões. Resumindo, os alimentos e bebidas que você consome podem aumentar a função cerebral, promover uma digestão mais saudável e melhorar o seu estado emocional e mental geral. Da mesma forma, eles podem ter o efeito oposto.

Use esta planilha para registrar como o que você come pode estar afetando como você se sente.

## Responda as seguintes questões:

Mentalmente, eu me sinto \_\_\_\_\_

Emocionalmente, eu me sinto \_\_\_\_\_

Fisicamente, meu corpo se sente \_\_\_\_\_

Meu instinto se sente \_\_\_\_\_

Ontem à noite, eu dormi \_\_\_\_\_

## A seguir, anote o que você consumiu nas últimas 24 horas:

## Agora, marque tudo o que se aplica ao que você comeu ou bebeu nas últimas 24 horas:

### Combustíveis ricos em nutrientes para a saúde do cérebro e do intestino:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Legumes   | <input type="checkbox"/> Aves  |
| <input type="checkbox"/> Frutas  | <input type="checkbox"/> Gorduras insaturadas, como as encontradas no salmão oleoso, cavala, sardinha, abacate, sementes, nozes, azeite de oliva, óleo de canola |
| <input type="checkbox"/> Grãos integrais, como pão, arroz integral, quinoa                                 | <input type="checkbox"/> Probióticos, como os encontrados em iogurte, chucrute, tempeh e kimchi  |
| <input type="checkbox"/> Leguminosas, como lentilhas, grão de bico, soja e feijão, feijão preto ou carioca | <input type="checkbox"/> Água  |
| <input type="checkbox"/> Peixes e frutos do mar  |  |

### Alimentos pobres em nutrientes:

- Alimentos processados, especialmente aqueles ricos em gordura saturada, sal e açúcar, como sopas instantâneas e enlatadas, frios, linguiças, lanches e cereais matinais pré-embalados
- Alcool
- Açúcares refinados (de cana, beterraba, coco, palma e milho), como os utilizados em bebidas pré-embaladas, produtos de panificação e outros alimentos e bebidas processados.

### Com base nesses resultados, eu:

Percebi uma conexão entre o que comi e como me sinto. Explique: \_\_\_\_\_

---

Deveria considerar comer mais \_\_\_\_\_ para abastecer meu cérebro e promover minha saúde intestinal.

Devo considerar comer menos \_\_\_\_\_ para ajudar a melhorar minha saúde e bem-estar geral.

**Repita este exercício de tempos em tempos – uma "verificação do intestino" nas conexões entre sua mente, corpo e saúde mental.**

American Society for Nutrition. How to boost mental health through better nutrition. [nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/](https://nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/). Acessado em 16 de outubro de 2023.

BetterHealth Channel. Food and your mood. [betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood). Acessado em 16 de outubro de 2023.

BetterHealth. Gut health. [betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health). Acessado em 16 de outubro de 2023.

Dietitians Australia. Diet and nutrition health advice: Mental health including anxiety and depression. [dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression](https://dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression). Acessado em 16 de outubro de 2023.

Harvard Health. Nutritional psychiatry: Your brain on food. [health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626](https://health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626). Acessado em 16 de outubro de 2023.

Mental Health Foundation. Diet and mental health. [mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health](https://mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health). Acessado em 16 de outubro de 2023.

Mind Food and mental health. [mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/](https://mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/). Acessado em 16 de outubro de 2023.

WF11986708 142288-112023