



alimentação
& a

saúde mental

como uma dieta equilibrada pode ajudar

salute

Ômega-3

Pesquisas sugerem que uma dieta rica em ômega-3 pode ajudar a reduzir o risco de depressão e ansiedade, além de melhorar a saúde cerebral em geral.

Alimentos como alguns **peixes** (como salmão, cavala, arenque, atum e sardinha), **sementes de chia, nozes e linhaça** são fontes de ômega-3.



salute



Alimentos ricos
em
*vitaminas do
complexo B*

salute

Complexo B

As vitaminas do complexo B estão envolvidas em várias funções cerebrais, incluindo a produção de neurotransmissores responsáveis pela regulação do humor e da ansiedade.

Alimentos como **carnes magras**, **ovos**, **leguminosas** e **cereais integrais** são ricos em vitaminas do complexo B.

Dieta equilibrada

Uma dieta equilibrada, rica em **frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis**, pode ajudar a melhorar a saúde física e mental.

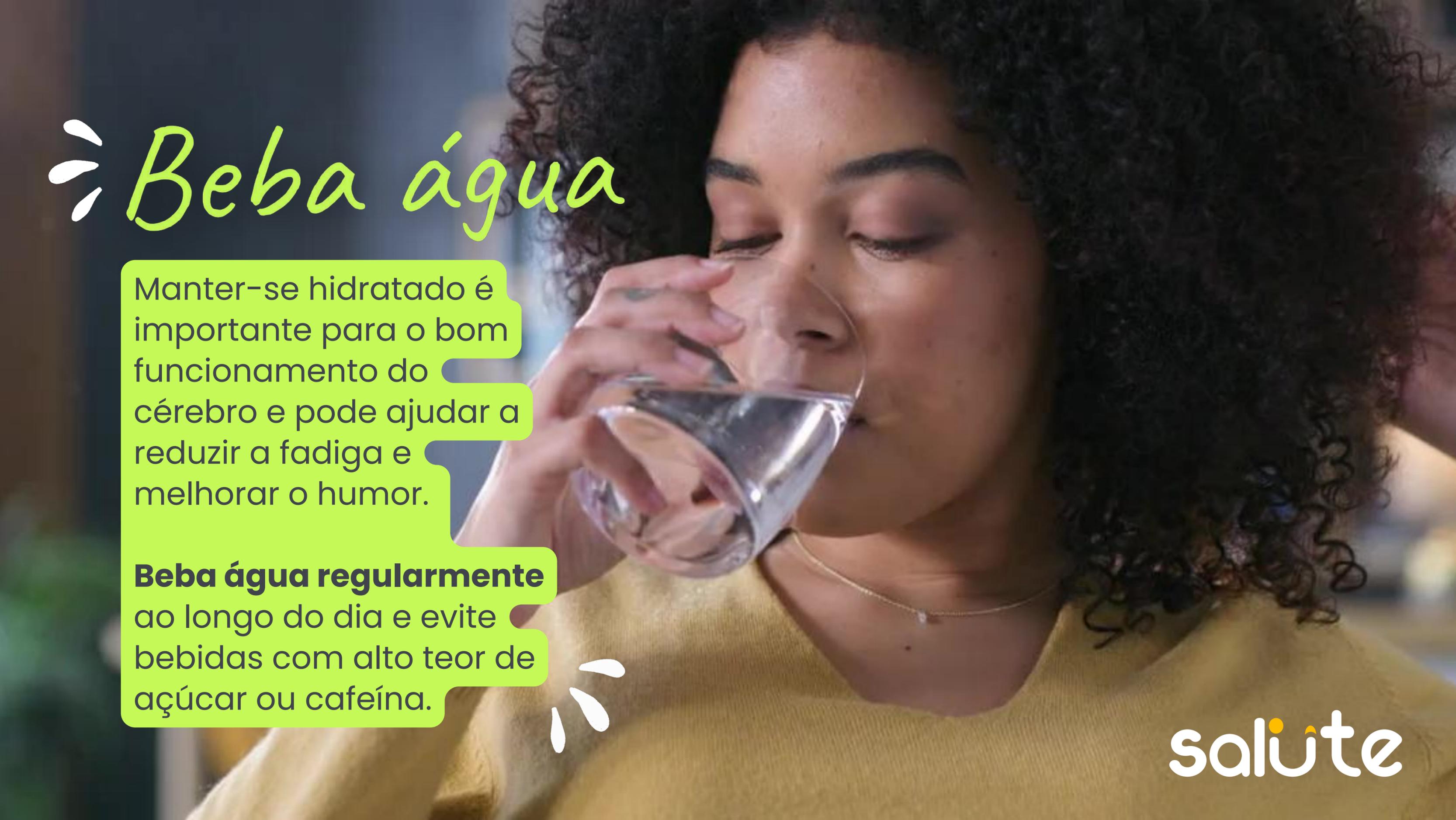
Além disso, evitar alimentos processados e com alto teor de açúcar pode ajudar a manter a saúde mental.





Hidrate-se
mantenha a
ingestão de
água em dia

salute

A close-up photograph of a woman with dark, curly hair drinking water from a clear glass. She is wearing a yellow top and a thin necklace. The background is softly blurred.

☼ Beba água

Manter-se hidratado é importante para o bom funcionamento do cérebro e pode ajudar a reduzir a fadiga e melhorar o humor.

Beba água regularmente ao longo do dia e evite bebidas com alto teor de açúcar ou cafeína.



Essas são apenas algumas informações sobre a relação entre alimentação e saúde mental. É importante lembrar que cada indivíduo é único e pode ter necessidades nutricionais diferentes.

Consultar um profissional de saúde ou um nutricionista pode ajudar a identificar a melhor dieta para promover a saúde mental e o bem-estar emocional.