

Controle da ansiedade na terceira idade através da alimentação

Alunas: Amanda Paola Klaffke (turma 1411) e
Hellen Scherer (turma 1412)
Orientadora: Schirlei Viviane Rossa

Justificativa

Vendo a situação passada pelos idosos referente a COVID-19, foi notado vários problemas enfrentados por eles, como já que por serem grupo de risco, se isolaram antes e viram a morte de muitos conhecidos. Observa-se também que muitas famílias abandonaram ou deixaram isolados os idosos nessa época e com isso tem um aumento da depressão e solidão deles.

Os alimentos podem ajudar a controlar o que sentimos e incentivar os sentimentos bons, como a calma ou a felicidade. Segundo uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, a ansiedade é o transtorno mais presente durante a pandemia de Covid-19 e os idosos constituem 50% das pessoas que utilizam múltiplos medicamentos, o que pode acabar gerando outros problemas pelo consumo excessivo.

Dessa forma, devido ao crescimento da ansiedade no período da pandemia, vê-se a necessidade de encontrar alternativas de fácil acesso. Portanto, pretende-se sintetizar uma lista com os principais cinco alimentos que contenham os nutrientes que influenciam no controle da ansiedade.

Objetivo geral

Desenvolver uma lista com os cinco principais alimentos que contenham nutrientes importantes para ajudar no controle da ansiedade na faixa etária idosa.

Objetivos específicos

- Dentro da faixa etária idosa, construir uma lista de alimentos que contenham nutrientes que ajudam no controle de ansiedade;
- Especificar os nutrientes contidos nos alimentos;
- Estabelecer a relação entre os nutrientes contidos nos alimentos e seu mecanismo de ação contra a ansiedade.

Metodologia

Para o desenvolvimento do trabalho, a metodologia se baseou em revisão de artigos disponíveis no google acadêmico, bem como a consulta de uma especialista na área da nutrição

Conclusão

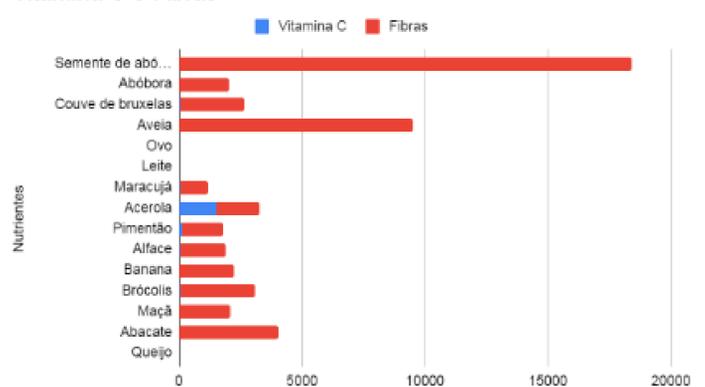
Portanto, pode-se concluir que é necessário ter uma alimentação bem variada e sem exageros para ter uma vida mais saudável controlando a ansiedade vivida nesses tempos modernos de estresse e é de extrema importância para os idosos uma alimentação equilibrada que proporcione mais calma nesses momentos tristes que eles podem passar.

Foi criada uma lista, a partir dos dados obtidos com as tabelas e os gráficos, dos 5 melhores alimentos para serem aderidos à dieta da terceira idade ou outros que necessitem controlar a ansiedade. Nesta lista encontra-se:

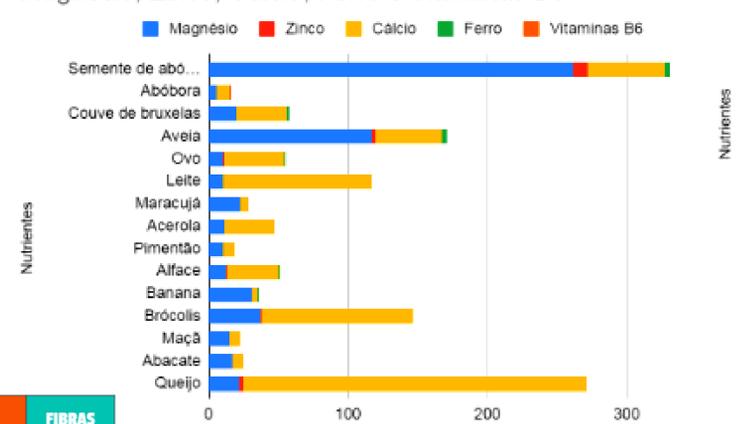


- Aveia (magnésio, zinco, ferro e fibras): consumida em conjunto com frutas ou com o leite que também possui muitos nutrientes;
- Couve de bruxelas (ferro, vitamina B6, vitamina C e ômega 3): pode ser refogada e temperada a gosto ou assada no forno;
- Abacate (fibra e triptofano): pode ser usado em batidas, molhos para salada e omeletes para incrementar com mais sabor e reforçar na alimentação necessária, consumir o abacate fresco com molho de tomate ou uma cenoura crua também ajuda na absorção de seus nutrientes;
- Queijo (cálcio, zinco e triptofano): apesar de atrapalhar a absorção do ferro para aqueles com doses baixas no corpo, se administrado corretamente na alimentação traz muitos benefícios, para isso consuma em quantidades não excessivas todos os dias;
- Ovo (ferro): que seu consumo pela manhã pode ajudar a ingerir menos calorias durante o dia;
- A semente de abóbora, apesar de possuir muitos nutrientes em grandes quantidades, possui os antinutrientes que dificultam a absorção deles, não sendo, então, acrescentada à lista.

Vitamina C e Fibras



Magnésio, Zinco, Cálcio, Ferro e Vitaminas B6



	Mg	Zn	Ca	Fe	B6/ B12	VIT. C	FIBRAS
Aveia	117 mg	2,61 mg	47,5 mg	4,41 mg	tr	1,34 mg	9,50 g
Couve de bruxelas	20 mg	0,33 mg	36 mg	1,2 mg	0,18 mg	62 mg	2,6 g
Abacate	17 mg	0,23 mg	7,26 mg	0,17 mg	tr	7,32 mg	4,03 g
Queijo	21,8 mg	3,25 mg	246 mg	0,28 mg	2,3 mcg	0	0
Ovo	9,87 mg	1,09 mg	43,2 mg	1,33 mg	0	0	0
Semente de abóbora	262 mg	10,3 mg	55 mg	3,31 mg	0,04 mg	0,3 mg	18,4 g