

E-BOOK GRATUITO

## NUTRINDO HÁBITOS

INTRODUTÓRIO

FOCO TOTAL E FOCO REAL



*Habitue-ser*

DRA GLAUCIA MELO WERNIK  
NUTRIÇÃO - PSICANALISE - NEUROCIÊNCIA

# SUMARIO

1  
INTRODUÇÃO

2  
NEUROPSIQUIATRIA

3  
FUNDAMENTOS DA  
NEUROPSIQUIATRIA NUTRICIONAL

4  
BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS DOS  
ALIMENTO E NUTRIENTES

5  
ESTRATÉGIAS E COMPORTAMENTOS

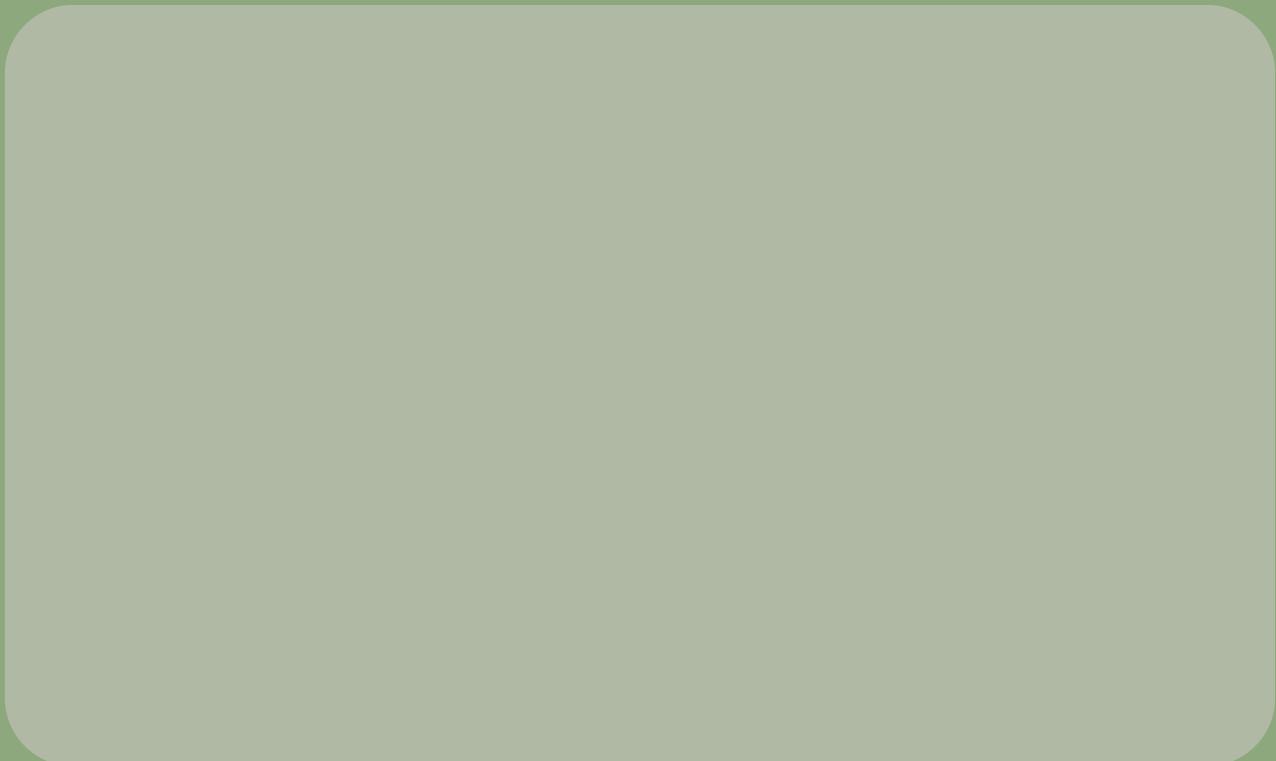
6  
CARDÁPIO

7  
CONCLUSÃO

8  
PLANNER

# VISÃO E PERCEPÇÃO DE REALIDADE PESSOAL

Esse espaço é para você descrever de forma resumida a sua sensação sobre seus comportamentos atuais relacionado ao que você acredita não está sendo realizado.



Liste aqui suas maiores dificuldades atuais:

1

2

3

4

5



Olá, sou  
*Dra Glauca Melo Wernik*

**MINHA VISÃO PROFISSIONAL** e como uma eterna estudante das ciências da Nutrição, Psicanálise e Neurociência se baseia na Ciência associada a individualidade e cultura de cada pessoa.

Onde o foco não tem haver com peso, restrições e regras excessivas.

E sim com ampliação de opções.

Induzindo liberdade e prazer nas escolhas de forma leve, saudável e variada.

Nutrindo Hábitos singulares de cada ser, dentro de seus potenciais.

Administrando as limitações existentes.

Equilibrando desejos e necessidades, fluindo e progredindo no EU de cada ser.

**MEUS MOVIMENTOS** são voltados aos aspectos comportamentais e bioquímicos.

Defendendo a autonomia em processos de construções saudáveis e/ ou reconstruções necessárias a saúde.

Atuando de forma objetiva contribuindo para hábitos que geram SAÚDE da MENTE e do CORPO.

Associando técnicas, alinhando, planejando e programando práticas alimentares associado a rotina diária e seus movimentos psico comportamentais.

Vinculando a responsabilidade e obtenção dos resultados em uma parceria Profissional e Paciente.

Desenvolvendo em cada pessoa o QUERER para FAZER o melhor e da melhor forma para SÍ.

Atuando sob bases científicas. Negando todo e qualquer tipo de sensacionalismo.

# IDEALIZADORA, PALESTRANTE E AUTORA

Programa Nutrindo Hábitos

Palestra: FOCO TOTAL e FOCO REAL

E-book: Habitue-ser, Foco Total e Foco Real

**Doutoranda em Saúde Pública – UCES**  
**MBA em Comunicação Estratégica, Oratória &**  
**Palestras - FOCUS**

**Especialista e Pós-graduada em:**

- G. P. de Alimentação Saudável – UNB
- Informática em Saúde - UNIFESP
- Nutrição Neuropsiquiátrica - FACUMINAS
- Psicanalise - IPEMIG
- Neurociências - FACUMINAS
- Saúde da Mulher - IPEMIG
- Nutrição Pediátrica e Hebiátrica – FG
- Transtornos alimentares – UNYLEYA
- Obesidade – UNYLEYA
- Cirurgia Bariátrica – UNYLEYA
- Fito terápicos e Suplementação Nutricional Clínica e Esportiva - IPEMIG
- Transtorno do Espectro Autista.TEA - FACUMINAS
- Constelação Sistêmica Integrativa - IECM
- Medicina Tradicional Chinesa - FACUMINAS
- Nutrigenética e Nutrigenômica - FACUMINAS





# 10 Critérios da saúde mental essenciais para o progresso pessoal e profissional

- ◆ Autoconhecimento: Ter uma boa compreensão de si mesmo, incluindo suas emoções, pensamentos e comportamentos.
- ◆ Equilíbrio emocional: Ser capaz de lidar de forma saudável com sentimentos negativos e positivos, sem deixar que eles interfiram em sua vida diária.
- ◆ Resiliência: Ter a capacidade de se recuperar e se adaptar diante de situações difíceis ou estressantes.
- ◆ Autoestima: Ter uma visão positiva de si mesmo e sentir-se confiante em suas habilidades e realizações.
- ◆ Relacionamentos saudáveis: Ter a capacidade de estabelecer e manter relacionamentos positivos e gratificantes com os outros.
- ◆ Gestão do estresse: Ser capaz de lidar com pressões e estresse de forma saudável, utilizando estratégias eficazes como exercícios físicos, meditação, respiração profunda, entre outros.
- ◆ Autoaceitação: Aceitar-se como você é, com suas qualidades e imperfeições, sem se criticar constantemente.
- ◆ Autocuidado: Priorizar o cuidado com sua saúde física, mental e emocional, incluindo uma alimentação balanceada, sono adequado, prática de exercícios físicos e momentos de lazer.
- ◆ Foco e concentração: Ser capaz de manter a atenção em uma tarefa ou objetivo específico, evitando distrações.
- ◆ Propósito e sentido de vida: Ter clareza sobre seus valores, objetivos e propósito de vida, o que ajuda a encontrar motivação e satisfação pessoal e profissional.

# Diário atual

Você já parou para refletir sobre em qual estágio da sua vida, você se encontra no momento?

É importante fazer uma pausa e analisar se você está satisfeito com sua situação atual.

Reconhecer o estágio em que estamos pode nos ajudar a definir nossas metas e objetivos futuros, além de nos motivar a buscar mudanças positivas.

Por isso, sugiro que você reserve um tempo para fazer essa análise e refletir sobre o que pode ser feito para alcançar o próximo estágio que deseja.

Liste prioridades a serem incluídas na sua rotina

 \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

Como e quando você pretende ajustar as pendências já reconhecidas:

---

---

---

---

---

---

1  
M O D U L O

---

# Introdução

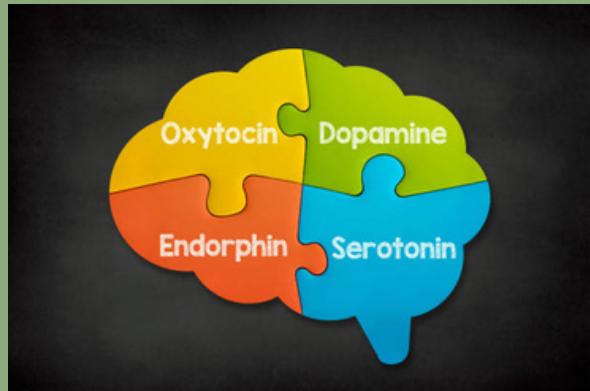
# INTRODUÇÃO

## NEUROPSIQUIATRIA NUTRICIONAL

A neuropsiquiatria nutricional é uma área de estudo que busca compreender a relação entre a alimentação e a saúde do cérebro e da mente. Afinal, nosso cérebro é um órgão extremamente complexo e requer um cuidado especial para funcionar de forma adequada.

Ao longo dos anos, diversos estudos têm demonstrado que uma alimentação balanceada e rica em nutrientes é fundamental para a saúde cerebral. De fato, os alimentos que ingerimos podem ter um impacto significativo nas nossas capacidades cognitivas, humor e até mesmo no desenvolvimento de doenças neuropsiquiátricas.

Neste e-book, vamos explorar a importância da neuropsiquiatria nutricional, fornecendo informações valiosas sobre como a alimentação correta pode contribuir para a saúde do cérebro e da mente. Apresentaremos os principais nutrientes que desempenham um papel fundamental na função cerebral e discutiremos como uma dieta equilibrada pode ajudar na prevenção e tratamento de doenças neuropsiquiátricas, como a depressão, ansiedade, transtorno do déficit de atenção e risco para outras.



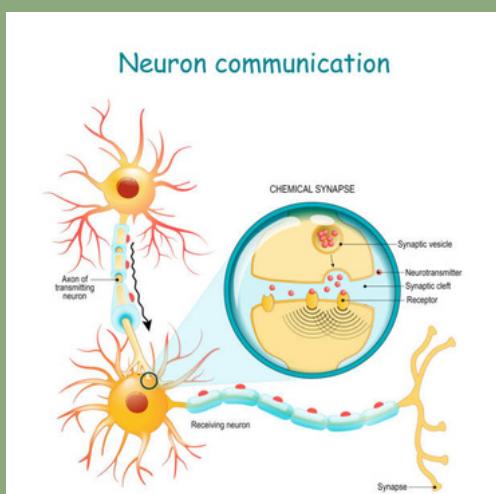
Além disso, abordaremos também a relação entre a alimentação e o estresse, sono e desempenho cognitivo. Você encontrará dicas práticas para melhorar a sua alimentação e, consequentemente, promover um cérebro saudável e uma mente equilibrada.

A alimentação desempenha um papel fundamental em todos os aspectos da nossa saúde, incluindo vida pessoal e profissional onde funcionamento neuropsiquiátrico é de suma importância.

O cérebro, sendo um órgão altamente ativo, requer uma quantidade significativa de nutrientes para funcionar corretamente.

Existe também um processo metabólico no cérebro.

A forma como nos alimentamos pode afetar diretamente o funcionamento do nosso cérebro e, consequentemente, a nossa saúde mental. Estudos científicos têm demonstrado que a falta de nutrientes essenciais e uma dieta desequilibrada podem levar a mudanças neuroquímicas e inflamação cerebral, que por sua vez podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos neuropsiquiátricos.



Por outro lado, uma alimentação adequada e balanceada, rica em nutrientes essenciais como vitaminas, minerais, ácidos graxos ômega-3 e aminoácidos, pode promover um funcionamento cerebral otimizado. Esses nutrientes desempenham papéis importantes na síntese de neurotransmissores, regulação do humor, redução do estresse oxidativo e inflamação, além de contribuir para a saúde das células cerebrais.

Portanto, é crucial compreender a importância da alimentação para o funcionamento neuropsiquiátrico e adotar hábitos alimentares saudáveis como parte integrante do cuidado com a saúde cerebral e mental.

Oportunizando cada vez mais atenção e reconhecimento para neuropsiquiatria nutricional pois seus princípios podem ser aplicados por qualquer pessoa em busca de melhorar sua qualidade de vida e bem-estar mental.

Neste e-book, exploraremos mais a fundo essa relação, fornecendo informações valiosas sobre como a alimentação pode afetar positivamente ou negativamente a saúde do cérebro e da mente, além de trazer dicas práticas para promover um funcionamento neuropsiquiátrico otimizado por meio da nutrição.

Seja bem-vindo à jornada de descoberta da neuropsiquiatria nutricional e sua importância para a saúde do cérebro, mente e por consequência do corpo como um todo!

## ENDORPHIN

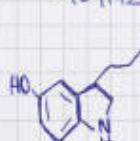
$C_{77}H_{120}N_{18}O_{26}S - \alpha$   
 $C_{157}H_{251}N_{39}O_{46}S - \beta$   
 $C_{83}H_{131}N_{19}O_{27}S - \gamma$

OPTIMISM  
 CRAVING  
 SELF CONFIDENCE  
 SEXUAL DESIRE

 HOOD  
 EUPHORIC  
 PLEASURE  
 ANALGETIC

## SEROTONIN

$C_{10}H_{12}N_2O$

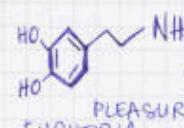
 CONCENTRATION  
 ENERGY  
 JOY  
 ...  
 ANTIDEPRESSANT

 SERENITY  
 MEMORY  
 MOOD

MOTIVATION  
 REWARD  
 EXPLORING  
 LEARNING  
 FEELING

## DOPAMINE

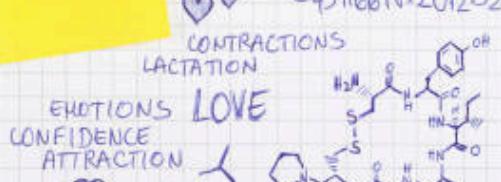
$C_8H_{11}NO_2$

 PLEASURE  
 EUPHORIA



## OXYTOCIN

$C_{43}H_{66}N_{12}O_{12}S_2$

 CONTRACTIONS  
 LACTATION  
 EMOTIONS  
 CONFIDENCE  
 ATTRACTION  
 SEX

LOVE

MODULO

---

# Neuropsiquiatria

# TRANSTORNOS NEUROPSIQUIÁTRICOS E SUA RELAÇÃO COM A ALIMENTAÇÃO



Os transtornos neuropsiquiátricos estão diretamente relacionados ao funcionamento do sistema nervoso e podem ser influenciados por fatores nutricionais. Alguns dos transtornos mais comuns incluem ansiedade, depressão, transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e outros.

A ansiedade é caracterizada por uma sensação persistente e excessiva de medo, preocupação ou apreensão. Estudos sugerem que a deficiência de certos nutrientes, como ômega-3, complexo B e magnésio, pode contribuir para o desenvolvimento e gravidade dos sintomas de ansiedade.

A depressão é uma condição que afeta o humor, os pensamentos e o funcionamento geral de uma pessoa. A deficiência de certos nutrientes, como ácido fólico, vitamina D e ômega-3, tem sido associada a um risco aumentado de desenvolvimento e piora dos sintomas depressivos.

O TDAH é um transtorno neurocomportamental com sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade. Embora a nutrição desempenhe um papel mais indireto no TDAH, alguns estudos sugerem que certos nutrientes, como ácidos graxos ômega-3 e ferro, podem ter efeitos benéficos na redução dos sintomas.

Outros transtornos neuropsiquiátricos, como transtornos do espectro autista (TEA), esquizofrenia e demência, também podem ser influenciados pela nutrição. Estudos indicam que uma alimentação adequada e balanceada, rica em antioxidantes, ômega-3, vitaminas e minerais, pode ajudar no manejo desses transtornos e na melhoria do funcionamento cerebral.

No entanto, é importante ressaltar que a nutrição não é a única causa ou tratamento para esses transtornos. Eles são multifatoriais e requerem uma abordagem integrada, incluindo a avaliação e intervenção médica, psicológica e nutricional.

E sempre que possível você deve buscar um profissional **ESPECIALISTA** para obter um diagnóstico e o devido tratamento.



3  
M O D U L O

---

# Fundamentos da Neuropsiquiatria Nutricional

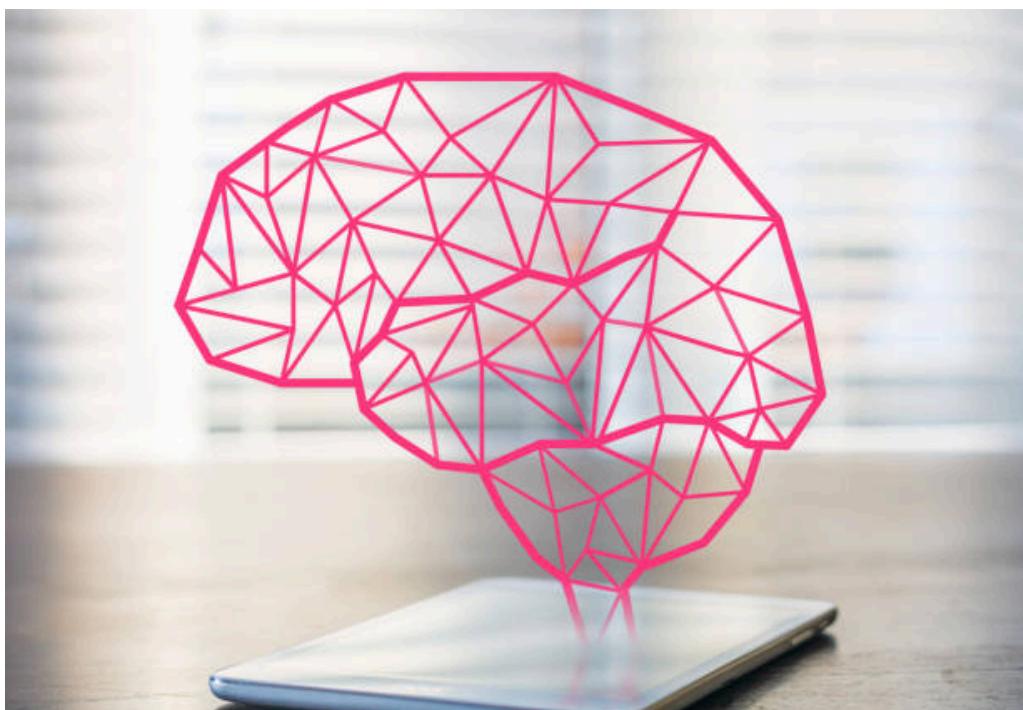
# CONTEXTUALIZAÇÃO SOBRE O SISTEMA NERVOSO E SUAS INTERAÇÕES COM A ALIMENTAÇÃO

O sistema nervoso é um complexo conjunto de órgãos, tecidos e células que desempenham um papel fundamental na regulação e coordenação das atividades do corpo. Consiste em duas partes principais: o sistema nervoso central (SNC) e o sistema nervoso periférico (SNP).

O SNC inclui o cérebro e a medula espinhal, enquanto o SNP inclui os nervos que se estendem por todo o corpo, levando informações sensoriais dos órgãos sensoriais para o cérebro e transmitindo comandos motores do cérebro para os músculos e glândulas.

A alimentação, por sua vez, tem uma relação intrínseca com o sistema nervoso. Nutrientes essenciais provenientes dos alimentos que consumimos fornecem a energia e os elementos necessários para o funcionamento adequado do cérebro e das células nervosas.

Por exemplo, nesta aqui podemos explorar os principais nutrientes e compostos bioativos que influenciam a saúde do cérebro e da mente.



**SIMPLE  
CARBS**

**VS.** **COMPLEX  
CARBS**

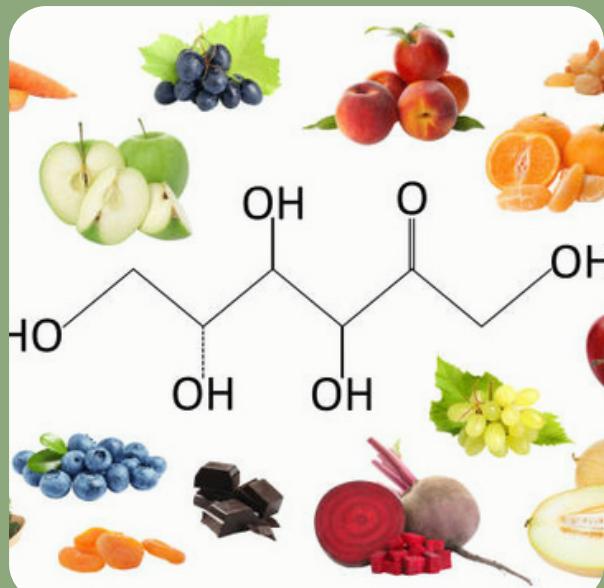


## CARBOIDRATOS

São uma fonte vital de energia para o cérebro. Eles são convertidos em glicose, que é a principal fonte de combustível para as células cerebrais. Optar por carboidratos complexos, como grãos integrais, frutas e legumes, é fundamental para um suprimento constante de energia para o cérebro.

## CARBOIDRATO

são as macromoléculas que estão presentes em maior quantidade em nosso planeta e destacam-se como a principal fonte de energia do nosso organismo



## CARBOIDRATO SIMPLE

temos os monossacarídeos (glicose, frutose, galactose e sorbitol) e os dissacarídeos (sacarose = constituída por 1 molécula de glicose e 1 de frutose; lactose = 1 molécula de glicose + 1 molécula de galactose; e maltose = 2 moléculas de glicose).



## CARBOIDRATO COMPLEXO

são os polissacarídeos  
Adequados ao consumo.

### **Saturated fat**



### **Unsaturated fat**



## **ÁCIDOS GRAXOS**

As gorduras insaturadas, especialmente os ácidos graxos ômega-3, são fundamentais para a saúde cerebral. O cérebro é composto principalmente de gordura e o ômega-3 desempenha um papel crucial na estrutura das células cerebrais e na transmissão de sinais. Peixes de água fria, como salmão e sardinha, nozes e sementes de linhaça são boas fontes de ômega-3.

## LIPÍDIO

No organismo humano é através da alimentação que consumimos os ácidos graxos, eles serão utilizados como fonte de energia para o funcionamento de nosso corpo. Aproximadamente 40% do total de nossa necessidade diária de ácidos graxos são obtidos através da dieta.

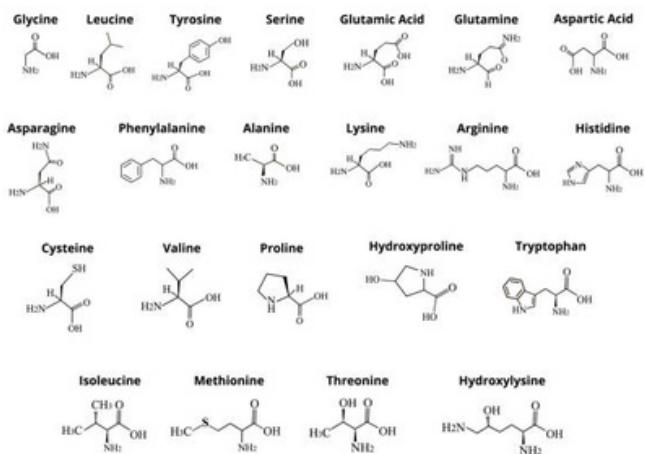


## ÁCIDOS GRAXOS SATURADOS

O consumo de alimentos contendo ácidos graxos saturados, além da quantidade desejada, é prejudicial, pois contribui para o aumento das taxas de colesterol no sangue.



## Amino Acids



# AMINOÁCIDOS

são blocos de construção das proteínas e desempenham um papel crucial na nutrição cerebral. Alguns dos principais aminoácidos envolvidos na saúde e função do cérebro são:

Triptofano: é um aminoácido essencial que é convertido em serotonina, um neurotransmissor que regula o humor, o sono e o apetite. A serotonina desempenha um papel importante na regulação do humor e na promoção de sensações de bem-estar.

Tirosina: é um aminoácido que está envolvido na síntese de neurotransmissores como a dopamina, adrenalina e noradrenalina. Esses neurotransmissores desempenham um papel fundamental na saúde do cérebro, influenciando o humor, a energia, a concentração e o estado de alerta.

Glicina: é um aminoácido não essencial que tem um efeito calmante sobre o sistema nervoso. Ele age como um neurotransmissor inibitório, ajudando a regular a atividade cerebral e promovendo um sono de qualidade.

Alanina: é um aminoácido não essencial que desempenha um papel vital na produção de glicose, a principal fonte de energia para o cérebro. Ela ajuda a manter os níveis de glicose no cérebro estáveis e fornece uma fonte de energia constante.

Ácido glutâmico: é um aminoácido excitatório que desempenha um papel importante na função cerebral. Ele é convertido em glutamato, um neurotransmissor que está envolvido na aprendizagem, memória e função cognitiva.

É importante ressaltar que a obtenção adequada de todos os aminoácidos essenciais e não essenciais é fundamental para a saúde cerebral. Eles podem ser encontrados em alimentos como carnes, peixes, ovos, legumes, laticínios e cereais integrais. Uma dieta equilibrada e variada que forneça todos os aminoácidos essenciais é essencial para a saúde cerebral adequada.

Além disso, vitaminas e minerais desempenham papéis importantes na síntese de neurotransmissores, substâncias químicas que transmitem sinais entre as células nervosas. Por exemplo, a vitamina B6 é necessária para a produção de serotonina, um neurotransmissor associado ao humor e à regulação do sono.

## SUPLEMENTO ALIMENTAR PROTEICO

são opções de itens com alto índice de proteína que podem auxiliar no déficit desse componente no organismo. Em geral, são usados para auxiliar no ganho de massa muscular.



## PROTEÍNA ANIMAL

conterem grandes quantidades desse nutriente, as proteínas desses alimentos são de alto valor biológico, isto é, são de maior qualidade, sendo utilizadas pelo organismo mais facilmente.

## PROTEÍNA VEGETAL

são importantes a todos e principalmente em dietas vegetarianas, fornecendo quantidades adequadas de aminoácidos para manter a formação de músculos, células e hormônios no corpo.





# COMPOSTOS BIOATIVOS

Existem vários compostos bioativos que demonstraram influenciar a saúde do cérebro e da mente. Um exemplo é a curcumina, um composto encontrado na cúrcuma, que tem propriedades anti-inflamatórias e neuroprotetoras. Outro exemplo é a cafeína, encontrada no café e chá verde, que pode melhorar a concentração e o estado de alerta.

Vitaminas do complexo B: desempenham um papel essencial na síntese de neurotransmissores, substâncias químicas que transmitem sinais entre as células nervosas. A vitamina B6, por exemplo, está envolvida na produção de serotonina, um neurotransmissor associado ao humor e sono. Alimentos como carne, peixe, aves, legumes e grãos integrais são ricos em vitaminas do complexo B.

Antioxidantes: ajudam a proteger o cérebro contra danos oxidativos causados por radicais livres. Eles estão presentes em frutas e vegetais coloridos, como bagas, uvas, espinafre e brócolis. Essas substâncias podem ajudar a reduzir o risco de doenças cerebrais degenerativas, como a doença de Alzheimer.

Além disso, vitaminas e minerais desempenham papéis importantes na síntese de neurotransmissores, substâncias químicas que transmitem sinais entre as células nervosas. Por exemplo, a vitamina B6 é necessária para a produção de serotonina, um neurotransmissor associado ao humor e à regulação do sono.

Em suma, a alimentação desempenha um papel crucial no funcionamento adequado do sistema nervoso e na saúde mental. Uma dieta equilibrada, rica em nutrientes essenciais, pode fornecer os elementos necessários para a saúde cerebral e a regulação adequada das funções mentais. Por outro lado, uma alimentação desequilibrada e pobre em nutrientes pode comprometer a função neuropsiquiátrica e aumentar o risco de transtornos mentais.

## ANTIOXIDANTES

são substâncias que têm a capacidade de proteger as células contra os efeitos dos radicais livres produzidos pelo organismo.



## VITAMINAS

são compostos orgânicos não sintetizados pelo organismo, sendo incorporados através da alimentação. Elas são essenciais para o funcionamento de importantes processos bioquímicos do organismo, especialmente como catalisadoras de reações químicas.

## MINERAIS

são compostos químicos inorgânicos que, quando agrupados, dão origem aos diferentes tipos de rochas. Os minerais são compostos químicos inorgânicos formados naturalmente e que apresentam uma estrutura molecular bem definida.

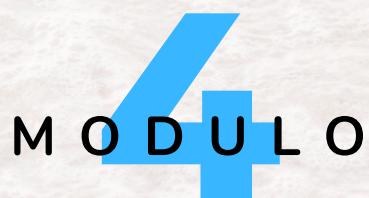


# HIDRATAÇÃO

A hidratação desempenha um papel fundamental na saúde cerebral e mental, pois o cérebro é composto por cerca de 75% de água. Quando estamos bem hidratados, o fluxo sanguíneo para o cérebro é otimizado, garantindo um fornecimento adequado de oxigênio e nutrientes essenciais para seu bom funcionamento. Além disso, a água ajuda a regular a temperatura corporal, o que é especialmente importante para o cérebro, pois ele é extremamente sensível às variações térmicas. A desidratação pode levar a sintomas como fadiga, falta de concentração e dores de cabeça, prejudicando o desempenho cognitivo e o humor. Portanto, é essencial manter-se adequadamente hidratado para promover uma boa saúde cerebral e mental.

*Água,  
simplesmente água!*





MODULO  
4

---

# Literatura Científica Benefícios e Malefícios dos alimentos e nutrientes

“

Estudos científicos demonstram a importância da nutrição adequada na saúde neuropsiquiátrica, mostrando os benefícios de uma dieta equilibrada e nutrientes específicos na redução dos sintomas de transtornos como depressão, ansiedade, esquizofrenia e TDAH, bem como na melhoria do funcionamento cognitivo.

Literatura científica

# ESTUDOS CIENTÍFICOS - BENEFÍCIOS DA NUTRIÇÃO PARA O CÉREBRO

1. Um estudo publicado no *Journal of Psychopharmacology* em 2017 mostrou que uma dieta rica em ácidos graxos ômega-3 pode ter efeitos positivos na redução dos sintomas de depressão. Os pesquisadores compararam grupos de pacientes que receberam ômega-3 (na forma de suplemento ou através de alimentos como peixes gordurosos) com um grupo de controle e observaram melhorias significativas nos sintomas depressivos nos grupos que consumiram ômega-3.
2. Um estudo publicado na revista *Molecular Psychiatry* em 2018 investigou a relação entre a dieta e a saúde mental em adolescentes. Os resultados mostraram que uma dieta saudável, composta por frutas, vegetais, grãos integrais e peixes, estava associada a uma menor prevalência de sintomas depressivos e ansiedade em adolescentes.
3. Um estudo publicado no *Journal of Neural Transmission* em 2019 analisou a relação entre a deficiência de vitamina D e a esquizofrenia. Os pesquisadores descobriram que a suplementação de vitamina D em pacientes com esquizofrenia resultou em uma melhoria significativa nos sintomas e no funcionamento cognitivo.
4. Um estudo publicado no *Journal of Attention Disorders* em 2014 investigou os efeitos da dieta em crianças com TDAH. Os pesquisadores descobriram que uma dieta restritiva, eliminando corantes alimentares e outros aditivos artificiais, resultou em uma melhoria significativa nos sintomas de TDAH em crianças.
5. Um estudo publicado no *American Journal of Clinical Nutrition* em 2011 examinou a relação entre a ingestão de ômega-3 e o declínio cognitivo em idosos. Os resultados mostraram que uma maior ingestão de ômega-3 estava associada a um menor risco de deterioração cognitiva e declínio na função cerebral.

# ALIMENTOS E NUTRIENTES BENÉFICOS PARA A SAÚDE NEUROPSIQUIÁTRICA

1. Peixes gordurosos (salmão, sardinha, cavala): fonte rica de ácidos graxos ômega-3, que promovem o funcionamento saudável do cérebro e reduzem o risco de doenças neurodegenerativas.
2. Nozes: são ricas em vitamina E, antioxidantes e ácidos graxos ômega-3, que ajudam a melhorar a função cerebral e reduzir o declínio cognitivo.
3. Mirtilos: contêm antioxidantes, vitaminas e fitoquímicos que ajudam a melhorar a memória e reduzir o estresse oxidativo no cérebro.
4. Abacates: são ricos em gorduras saudáveis (monoinsaturadas), vitamina K e vitamina E, que promovem a saúde cerebral e ajudam na função cognitiva.
5. Vegetais de folhas verdes (espinafre, couve): são ricos em antioxidantes, vitaminas do complexo B e vitamina K, que melhoram a função cerebral e têm propriedades neuroprotetoras.
6. Ovos: são uma excelente fonte de proteínas, colina e vitaminas B, que são essenciais para a saúde do cérebro e a função cognitiva.
7. Cúrcuma: contém um composto chamado curcumina, que possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que podem melhorar a função cerebral e proteger contra doenças neurodegenerativas.
8. Azeite de oliva: contém antioxidantes e ácidos graxos monoinsaturados que promovem a saúde cerebral e reduzem o risco de doenças cardiovasculares.
9. Chocolate amargo: contém flavonóides e antioxidantes que podem melhorar o fluxo sanguíneo do cérebro, a memória e reduzir o estresse oxidativo.
10. Sementes de linhaça: são ricas em ácidos graxos ômega-3, antioxidantes e fibras, que ajudam a melhorar a função cerebral e a saúde cardiovascular.
11. Chá verde: contém compostos bioativos, como L-teanina e catequinas, que têm propriedades antioxidantes e podem melhorar a função cognitiva e a vigilância mental.
12. Romã: contém antioxidantes, que ajudam a melhorar a memória e a proteger o cérebro contra o estresse oxidativo.
13. Morangos: ricos em antioxidantes e vitamina C, que ajudam a melhorar a função cerebral e a reduzir o declínio cognitivo.
14. Tomates: são ricos em licopeno, um antioxidante que pode ajudar a proteger o cérebro contra danos causados por radicais livres e reduzir o risco de doenças neurodegenerativas.
15. Grãos integrais: fornecem energia sustentável ao cérebro devido à sua alta concentração de fibras, vitaminas do complexo B e minerais.
16. Cerejas: contêm antioxidantes e compostos anti-inflamatórios que podem melhorar a função cerebral e reduzir o estresse oxidativo.
17. Brócolis: rico em antioxidantes, vitaminas C e K, além de compostos chamados sulforafanos, que têm propriedades neuroprotetoras.
18. Uvas: contêm antioxidantes, como resveratrol, que podem melhorar o fluxo sanguíneo cerebral, a memória e a função cognitiva.
19. Açaí: é uma fruta rica em antioxidantes, vitaminas e minerais que podem melhorar a saúde cerebral e reduzir o estresse oxidativo.
20. Romãs: as romãs são ricas em antioxidantes, como ácido elágico, que podem ajudar a reduzir o estresse oxidativo e melhorar a função cerebral.

# ESTUDOS CIENTÍFICOS - MALEFÍCIOS DA MÁ NUTRIÇÃO PARA O CÉREBRO

1. Estudo publicado no *Journal of Clinical Psychiatry* em 2017 mostrou que uma dieta rica em alimentos processados, como fast food, doces e refrigerantes, está associada a um maior risco de desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão. A pesquisa sugere que a qualidade da alimentação desempenha um papel crucial na saúde mental.
2. Um estudo conduzido pela Universidade Deakin, na Austrália, e publicado no *International Journal of Epidemiology* em 2019, demonstrou que uma dieta rica em alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, bolos, biscoitos e alimentos industrializados, aumenta o risco de desenvolvimento de transtornos de humor, como depressão e ansiedade.
3. O consumo excessivo de açúcar também tem sido associado a problemas de saúde mental. Um estudo publicado em 2017 na revista *Scientific Reports* revela que altos níveis de açúcar na dieta podem afetar negativamente o hipocampo, uma região cerebral importante para a regulação do humor, aumentando o risco de desenvolvimento de transtornos mentais.
4. Pesquisadores da Universidade de Las Palmas de Gran Canaria, na Espanha, conduziram um estudo publicado no *European Journal of Nutrition* em 2020, que analisou a relação entre a qualidade da dieta e a saúde mental em jovens universitários. Eles encontraram uma associação negativa entre o consumo de alimentos não saudáveis e o bem-estar mental, destacando a importância de uma alimentação equilibrada na prevenção de problemas de saúde mental.
5. Um estudo publicado em 2015 no *American Journal of Public Health* mostrou que uma dieta rica em gorduras saturadas e pobres em nutrientes essenciais, como vitaminas e minerais, está associada a um aumento do risco de desenvolvimento de sintomas de depressão. Os pesquisadores destacaram a importância de uma alimentação saudável e equilibrada na promoção da saúde mental.

# ALIMENTOS E NUTRIENTES MALÉFICOS PARA A SAÚDE NEUROPSIQUIÁTRICA

1. Açúcar refinado: O consumo excessivo de açúcar refinado pode levar a inflamação no cérebro, prejudicando a função cognitiva.
2. Bebidas energéticas: As bebidas energéticas contêm altos níveis de cafeína e açúcar, que podem levar a problemas de sono e dificuldade de concentração.
3. Álcool: O consumo excessivo de álcool pode levar a danos no cérebro, prejudicando a memória e a função cognitiva.
4. Gorduras trans: As gorduras trans são encontradas em alimentos processados e frituras, e podem levar a inflamação cerebral e aumento do risco de doenças neurodegenerativas.
5. Alimentos fritos: Alimentos fritos contêm gorduras saturadas e podem levar a inflamação no cérebro.
6. Carne processada: A carne processada contém nitratos e outros aditivos que podem causar danos ao funcionamento do cérebro.
7. Sal refinado: O consumo excessivo de sal refinado pode levar ao desenvolvimento de pressão alta, o que afeta negativamente a função cerebral.
8. Refrigerantes: Os refrigerantes são ricos em açúcar e aditivos artificiais, que podem afetar negativamente a saúde cerebral.
9. Carnes vermelhas processadas: Carnes vermelhas processadas contêm substâncias químicas e aditivos que podem prejudicar a função cerebral.
10. Alimentos ricos em gorduras saturadas: Alimentos ricos em gorduras saturadas, como alimentos fritos e laticínios integrais, podem prejudicar a função cerebral e aumentar o risco de doenças cerebrovasculares.
11. Alimentos com alto teor de sódio: O alto consumo de alimentos ricos em sódio pode levar ao desenvolvimento de pressão alta, o que afeta negativamente a função cognitiva.
12. Alimentos geneticamente modificados: Alguns estudos sugerem que o consumo de alimentos geneticamente modificados pode estar relacionado a problemas neurológicos.
13. Farinha branca: A farinha branca é pobre em nutrientes e pode levar a picos rápidos de açúcar no sangue, prejudicando a função cerebral.
14. Alimentos processados: Alimentos processados contêm ingredientes artificiais e conservantes que podem ter um impacto negativo na saúde cerebral a longo prazo.
15. Adoçantes artificiais: Adoçantes artificiais, como aspartame, estão associados a problemas cognitivos e a uma menor função cerebral.
16. Margarina: A margarina é rica em gorduras trans e outras substâncias artificiais que podem prejudicar a função cerebral.
17. Fast food: Fast food é rico em gorduras saturadas, açúcar e calorias vazias, o que pode afetar negativamente a saúde cerebral a longo prazo.
18. Salgadinhos e snacks processados: Snacks processados são carregados de gorduras trans, sódio e outras substâncias artificiais, que podem prejudicar a função cerebral.
19. Produtos de panificação industrializados: Produtos de panificação industrializados contêm gorduras trans, açúcares refinados e aditivos artificiais que podem prejudicar a saúde cerebral.
20. Alimentos com alto teor de cafeína: O consumo excessivo de alimentos e bebidas com alto teor de cafeína pode levar a problemas de sono e dificuldade de concentração.

5  
M O D U L O

---

# Estratégias e Comportamentos benéficos a Saúde Cerebral

# Práticas saudáveis I



## Consulte um profissional de saúde:

Antes de iniciar qualquer dieta ou mudança significativa em seu estilo de vida, é importante consultar um profissional de saúde, como um nutricionista ou médico. Eles podem avaliar suas necessidades individuais e fornecer orientações personalizadas.



## Priorize alimentos saudáveis

Dê preferência a alimentos integrais, naturais e frescos. Inclua em sua dieta frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis, como as encontradas em peixes, abacate e nozes. Esses alimentos são ricos em nutrientes que apoiam a saúde cerebral e mental.



## Gerencie o estresse

O estresse crônico pode ter um impacto negativo na saúde cerebral e mental. Encontre estratégias para gerenciar o estresse, como praticar técnicas de relaxamento, meditação, hobbies que você goste ou buscar apoio em terapias como a psicoterapia.

## Práticas saudáveis II

### Mantenha-se hidratado



Beba água regularmente ao longo do dia. A desidratação leve pode afetar negativamente o desempenho cognitivo e o humor.

### Equilibre suas refeições



Tente fazer refeições equilibradas, incluindo uma combinação de carboidratos complexos (como cereais integrais), proteínas magras e gorduras saudáveis. Isso ajudará a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis e fornecerá energia sustentável ao longo do dia.

### Pratique exercícios físicos regularmente

O exercício físico regular não só melhora a saúde cardiovascular, mas também tem um impacto positivo na saúde cerebral e mental. Escolha uma atividade que você goste e seja compatível com seu estilo de vida, seja caminhar, correr, nadar ou praticar ioga.



# Práticas saudáveis III



## Gerencie o estresse

O estresse crônico pode ter um impacto negativo na saúde cerebral e mental. Encontre estratégias para gerenciar o estresse, como praticar técnicas de relaxamento, meditação, hobbies que você goste ou buscar apoio em terapias como a psicoterapia.



## Durma bem

O sono adequado é essencial para a saúde cerebral e mental. Tente estabelecer uma rotina de sono consistente, criando um ambiente tranquilo e livre de distrações antes de dormir. Evite dispositivos eletrônicos algumas horas antes de dormir e limite o consumo de cafeína.



## Estímulo mental

Mantenha o cérebro ativo e desafiado por meio de leitura, jogos de quebra-cabeça, aprendizado de novas habilidades ou qualquer atividade que envolva o pensamento crítico. Isso ajuda a manter a memória afiada e melhorar o aprendizado.

# Práticas saudáveis IV

## Praticar técnicas de relaxamento

Aprender e praticar técnicas de relaxamento, como exercícios de respiração profunda, visualizações guiadas ou ioga, ajuda a reduzir a ansiedade, promover o relaxamento e melhorar o equilíbrio emocional.



## Estímulo mental

Mantenha o cérebro ativo e desafiado por meio de leitura, jogos de quebra-cabeça, aprendizado de novas habilidades ou qualquer atividade que envolva o pensamento crítico. Isso ajuda a manter a memória afiada e melhorar o aprendizado.



## Relacionamentos saudáveis

Mantenha o cérebro ativo e desafiado por meio de leitura, jogos de quebra-cabeça, aprendizado de novas habilidades ou qualquer atividade que envolva o pensamento crítico. Isso ajuda a manter a memória afiada e melhorar o aprendizado.



# 6

M O D U L O

---

## Cardápio



7:30

### Desjejum

- Aveia: Rica em fibras solúveis que ajudam a regular os níveis de açúcar no sangue e fornecem energia sustentada para o cérebro.
- Frutas vermelhas (como morangos, mirtilos e framboesas): Contêm antioxidantes e flavonoides que ajudam a proteger o cérebro contra danos oxidativos.
- Iogurte natural: Fonte de cálcio, probióticos e proteínas, que podem melhorar a função cerebral e a saúde do sistema nervoso.

10:30

### Lanche da manhã

- Mix de oleaginosas (amêndoas, castanhas e nozes): Ricas em ômega-3, vitamina E e antioxidantes, que ajudam a melhorar a função cognitiva e a saúde cerebral.

12:30

### Almoço

- Peixe (salmão, atum): Fonte de ômega-3, que é um ácido graxo essencial para a saúde cerebral, melhora a memória e a função cognitiva.
- Legumes e verduras folhosas (espinafre, brócolis): São ricos em vitaminas e minerais, como vitamina K, que favorecem a saúde cerebral e a função cognitiva.



15:30

### Lanche da tarde

- Ovos: Fonte de colina, um nutriente importante para a formação dos neurotransmissores e melhora da memória.
- Abacate: Rico em gorduras saudáveis que ajudam na saúde cerebral e fornecem energia contínua.

18:30

### Jantar

- Frango: Fonte de triptofano, um aminoácido essencial para a produção de serotonina, neurotransmissor relacionado ao bom humor e bem-estar.
- Arroz integral: Rico em carboidratos de digestão lenta que fornecem energia constante para o cérebro.
- Legumes variados: Fornecem vitaminas e minerais essenciais para o funcionamento adequado do cérebro.

21:30

### Ceia

- Chá de camomila: Ajuda a relaxar e a melhorar a qualidade do sono, fundamental para a saúde cerebral.



# Conclusão

# Conclusão

Ao longo deste e-book, exploramos a importância da saúde cerebral e mental e como uma alimentação saudável pode desempenhar um papel crucial nesse processo. Vimos como os alimentos ultraprocessados podem prejudicar nosso bem-estar e o equilíbrio das emoções, afetando negativamente nossa memória, aprendizado e saúde mental.

No entanto, não basta apenas cuidar da alimentação. Também discutimos a importância de adotar comportamentos que favoreçam a construção de uma saúde mental sólida. Exercícios físicos regulares, um sono adequado, o gerenciamento do estresse, o estímulo mental e o cultivo de relacionamentos saudáveis são elementos fundamentais para manter nosso cérebro em forma e nossas emoções equilibradas.

Lembre-se de que cada um de nós é único e pode responder de forma diferente a diferentes estímulos e estratégias. É importante encontrar o que funciona melhor para você e ajustar sua rotina de acordo.

Nossa sociedade atual pode ser agitada e estressante, mas, com pequenas mudanças em nosso estilo de vida, podemos criar uma base sólida para a saúde cerebral e mental. Ao incorporar uma alimentação saudável, evitar alimentos ultraprocessados e adotar comportamentos que fortaleçam nosso bem-estar emocional, podemos enriquecer nossas emoções, aumentar nossa memória e aprendizado e equilibrar o estresse diário.

Lembre-se: cuidar da saúde cerebral e mental é um investimento valioso em nós mesmos. Priorize esse cuidado, busque apoio adequado quando necessário e desfrute dos benefícios de uma mente saudável e equilibrada. Sua jornada em direção a uma vida mental mais saudável começa agora!



---

**NUTRINDO HÁBITOS**  
com Dra. Glaucia Melo Wernik

# 8

M O D U L O

---

## Planner

# PLANNER

PLAN YOUR BEST YEAR

# Old Way vs New Way

## Maneira Antiga vs Maneira Nova

Em um mundo em constante evolução, é essencial reconhecer que algumas atitudes antigas devem ser transformadas em novas e saudáveis. Portanto, é necessário um esforço consciente para desconstruir esses comportamentos e substituí-los por abordagens adequadas. Ao abraçar uma postura de abertura à mudança, podemos criar um ambiente mais positivo e harmonioso, promovendo saúde e bem estar. Essa transformação nos convida a questionar nossas ações, buscando novas perspectivas. É fundamental compreender que a mudança é um processo contínuo e que devemos estar dispostos a aprender e crescer, abrindo mão de comportamentos prejudiciais e buscando constantemente formas melhores de agir e interagir.

**Exemplo:** Não beber água

## Beber água na quantidade certa

# ATUAL

# NOVA

VS

# Daily of emotions - Checklist

## Diário de emoções - Lista de controle

Reconhecer e validar nossos próprios sentimentos e emoções é de extrema importância para o nosso bem-estar e saúde mental. Muitas vezes, podemos ignorar ou suprimir o que estamos sentindo, seja por medo, vergonha ou por acreditar que nossas emoções não são válidas. No entanto, dar espaço e nomear nossos sentimentos nos permite entender melhor a nós mesmos e tomar melhores decisões em nossa vida. Ao reconhecer nossas emoções, podemos lidar com elas de maneira mais saudável, evitando o acúmulo de stress, ansiedade e até mesmo problemas de relacionamento. Além disso, reconhecer nossos sentimentos nos permite ser mais autênticos e honestos conosco mesmos e com os outros. Ao expressar nossas emoções de forma assertiva e respeitosa, fortalecemos nossos relacionamentos e criamos um ambiente mais empático e compreensivo ao nosso redor. Portanto, é essencial dedicar tempo para se conectar com nossos sentimentos e emoções, cultivando a autocompaixão e encontrando maneiras saudáveis de lidar com eles.

**Descreva seus sentimentos aqui e enumere em graus mais fortes para mais brandos:**

<input type="checkbox"/>	_____

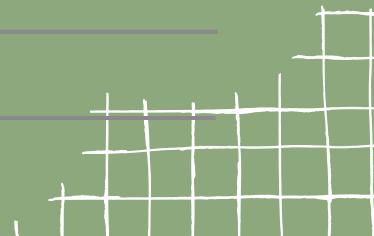


Neste espaço você deve escrever o que tem provocado o seu sentimento de grau mais forte, somente após reconhecer seu sentimento e achar a causa é possível fazer transição duradoura:

---

---

---



# Mindset Quiz

## Questionário de Mentalidade

Autoconhecimento: Ter uma boa compreensão de si mesmo, incluindo suas emoções, pensamentos e comportamentos.

- Não. Preciso iniciar.
- Em evolução
- Sim. Já conquistei.

Equilíbrio emocional: Ser capaz de lidar de forma saudável com sentimentos negativos e positivos, sem deixar que eles interfiram em sua vida diária.

- Não. Preciso iniciar.
- Em evolução
- Sim. Já conquistei.

Resiliência: Ter a capacidade de se recuperar e se adaptar diante de situações difíceis ou estressantes.

- Não. Preciso iniciar.
- Em evolução
- Sim. Já conquistei.

Autoestima: Ter uma visão positiva de si mesmo e sentir-se confiante em suas habilidades e realizações.

- Não. Preciso iniciar.
- Em evolução
- Sim. Já conquistei.

Resiliência: Ter a capacidade de se recuperar e se adaptar diante de situações difíceis ou estressantes.

- Não. Preciso iniciar.
- Em evolução
- Sim. Já conquistei.

Gestão do estresse: Ser capaz de lidar com pressões e estresse de forma saudável, utilizando estratégias eficazes como exercícios físicos, meditação, respiração profunda, entre outros.

- Não. Preciso iniciar.
- Em evolução
- Sim. Já conquistei.

Propósito e sentido de vida: Ter clareza sobre seus valores, objetivos e propósito de vida, o que ajuda a encontrar motivação e satisfação pessoal e profissional.

- Não. Preciso iniciar.
- Em evolução
- Sim. Já conquistei.

Autocuidado: Priorizar o cuidado com sua saúde física, mental e emocional, incluindo uma ALIMENTAÇÃO balanceada, sono adequado, prática de exercícios físicos e momentos de lazer.

- Não. Preciso iniciar.
- Em evolução
- Sim. Já conquistei.

# About the Process

## Sobre o Processo

Os processos graduais são fundamentais para a saúde mental e física, uma vez que proporcionam a oportunidade de adaptação e preparação adequadas para qualquer mudança ou desafio que possamos enfrentar. Quando nos submetemos a mudanças ou situações estressantes de forma abrupta, corremos o risco de sobrecarregar nosso sistema nervoso e desencadear reações negativas, como ansiedade e irritabilidade. Por outro lado, ao adotarmos uma abordagem gradativa, permitimos que nosso corpo e mente se acostumem gradualmente às novas circunstâncias, favorecendo uma adaptação mais suave e saudável. Dessa forma, podemos evitar o desgaste excessivo e minimizar os efeitos negativos à nossa saúde, tanto física quanto mental.

Além disso, os processos graduais contribuem para o fortalecimento da nossa resiliência e capacidade de lidar com desafios. Ao enfrentarmos gradualmente situações que demandam esforço e superação, temos a oportunidade de aprender, evoluir e desenvolver estratégias de enfrentamento eficazes. Isso nos dá maior confiança e habilidade para lidar com outras situações similares no futuro, criando um ciclo positivo de crescimento pessoal e bem-estar. Portanto, investir em processos graduais na busca pela saúde mental e física é uma abordagem mais saudável e sustentável, pois permite um crescimento consistente e duradouro em nossas vidas.

# YOUR THOUGHTS SEUS PENSAMENTOS

# Weekly Planner

Planejamento semanal

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

# DAILY PLANNER

## PLANEJAMENTO DIÁRIO

*Data*

S T Q Q S SA DO

PENDÊNCIA

METAS

INTENÇÕES

*Notas*

# Monthly Planner

## Planejamento mensal

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO

Notas:

---

---

---

# YEARLY GOALS

## METAS ANUAIS

*liste seus objetivos*



10 horizontal lines for listing goals, each ending in a small diamond.



# Nutrindo Hábitos

by Dra Glauca Melo Wernik

Pessoas nutridas aprendem e  
produzem mais.

Se beneficiando com mais tempo para  
aproveitar a vida.

1

2

3

---

Atendimento  
Individual em  
Neuro Psiquiatria  
Nutricional e  
Terapia Nutricional  
Comportamental

---

Palestras  
Institucionais em  
Neuro Psiquiatria  
Nutricional e  
Terapia Nutricional  
Comportamental

---

Consultorias  
Institucionais em  
Neuro Psiquiatria  
Nutricional e  
Terapia Nutricional  
Comportamental



---

# NUTRINDO HÁBITOS

*com Dra. Glauca Melo Wernik*

Estou muito feliz em contribuir com a sua saúde.

Podemos continuar trabalhando com uma série de outras técnicas de forma individual ou em grupo.

Entre em contato para saber mais.

*Obrigada!!!*

[www.nutrindohabitos.com](http://www.nutrindohabitos.com)

@nutriglauca wernik

nutriglauca1811@gmail.com

(61) 9.8625 7100