

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS - IFAL
SUBSISTEMA INTEGRADO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR - SIASS

Notas sobre alimentação durante esse período

Uma alimentação saudável é primordial para manter a saúde e seu sistema imunológico em boas condições. É importante incluir uma variedade de frutas, legumes e verduras todos os dias, pois são alimentos ricos em vitaminas e minerais, de propriedades antioxidantes que auxiliam nosso sistema de defesa.

Destacar que não existe um único alimento milagroso para aumentar a imunidade, e sim todo um contexto de hábitos saudáveis. Devemos ser críticos e analisar as informações veiculadas, principalmente nas redes sociais, acerca de alimentos e suplementos nutricionais, mas que não tem um fundo científico. Procure sempre um nutricionista para suas necessidades individuais!

Evitem também dietas muito restritivas. Fazer restrições alimentares sem o acompanhamento de um nutricionista pode ser extremamente prejudicial à saúde.

Outro ponto é que esse período de isolamento social pode favorecer o desenvolvimento de quadros de ansiedade ou estresse e muitas pessoas tendem a buscar a comida como conforto, é importante estar atentos a esses sinais, observando sua fome e saciedade para perceber sua necessidade alimentar, isso ajuda a evitar o exagero alimentar, principalmente dos alimentos ultraprocessados.

Organize seu tempo para dar a alimentação o espaço que ela merece e fazer atividades que te façam bem, tente relaxar. Não se esqueçam da hidratação e mantenham uma boa noite de sono.

DICAS DE LEITURA:

<https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Siass na quarentena - Para esclarecer outras dúvidas em relação à alimentação e outras demandas do enfrentamento do coronavírus, a equipe do Siass está atendendo através do chat do e-mail siass@ifal.edu.br. O serviço está disponível das 7h às 19h, de segunda a sexta-feira.

Kelly Morganna da S. Araújo Cavalcante

Nutricionista do SIASS – IFAL

Especialista em Nutrição Clínica – IBPEX

Mestre em Pesquisa em Saúde – CESMAC