FACULDADE DE APUCARANA

BACHAREL EM NUTRIÇÃO

ISABELA MASSAMBANI DE GOIS MARTINS

MANUAL NUTRICIONAL: ALIMENTAÇÃO PARA COMBATER O ESTRESSE

Apucarana
2017

ISABELA MASSAMBANI DE GOIS MARTINS

MANUAL NUTRICIONAL: ALIMENTAÇÃO PARA COMBATER O ESTRESSE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana - FAP, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profª. Ana Helena Gomes Andrade.

Apucarana
2017

ISABELA MASSAMBANI DE GOIS MARTINS

MANUAL NUTRICIONAL: ALIMENTAÇÃO PARA COMBATER O ESTRESSE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharel em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição, com nota final igual a _____, conferida pela Banca Examinadora formada pelos professores:

COMISSÃO EXAMINADORA

Profª.: Especialista Ana Helena Gomes Andrade
Faculdade de Apucarana

Profª: Ana Paula Cantagalli de Aguiar
Faculdade de Apucarana

Prof° Pós Doutor Eduardo Augusto Ruas
Faculdade de Apucarana

Apucarana, ___ de _____ de 2017.

A minha mãe Meire,
que mesmo não estando presente em vida
esteve sempre presente em pensamento,
me fazendo continuar todos dos dias.

AGRADECIMENTOS

A todos que acreditaram em mim, em especial minha irmã Daniela que sempre cedeu um pouco de seu tempo para me ouvir e me ajudar, meus avós Giné e Izabel que nunca desistiram de mim e estavam sempre presentes para me animar, minha tia Luiza e minha cachorra Janis pelos dias de alegria e descontração.

Ao meu querido mestre Bruno Rocha, pelas vezes que me deu forças para continuar sempre fazendo o melhor acreditando em minha capacidade e minha orientadora Ana Helena que sempre me deu ideias maravilhosas, fazendo do meu trabalho o melhor possível.

A todos os meus professores e colegas que deixaram um pouco de seus conhecimentos, alegria e apoio.

“*Exponha-se aos seus medos mais profundos,*
depois disso, o medo não terá poder nenhum.”
Jim Morrison

MARTINS, Isabela Massambani de Gois Martins. **Manual Nutricional: Alimentação para combater o estresse.** 69p. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia). Graduação em Nutrição da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana-Pr. 2017.

RESUMO

O estresse é um dos males que vem crescendo com a modernidade, sendo decorrente de uma vida agitada e cheia de pressões que afeta o indivíduo como um todo favorecendo o surgimento de doenças. A alimentação adequada pode ser uma grande aliada na prevenção dos danos causados pelo estresse no organismo e o profissional nutricionista é o mais indicado para elaborar a dietoterapia adequada. Com isso, o presente estudo teve como objetivo elaborar um manual nutricional sobre alimentação para combater o estresse. Tratou-se de uma revisão bibliográfica com consultas em materiais já elaborados, decorrentes de estudos anteriores, fundamentada através de artigos científicos. Com o manual nutricional concluiu-se que alguns nutrientes como a vitamina C, E, B3, B6 e B9, ômega 3, fibras, zinco e magnésio tem importante função na modulação do estresse, e o nutricionista é o profissional adequado para elaboração de uma dieta com foco nesses nutrientes sendo de grande importância também um estilo de vida saudável e a busca de outros profissionais qualificados.
Palavras-chave: Guia nutricional. Esgotamento. Alimentação adequada.

MARTINS, Isabela Massambani de Gois Martins. **Nutritional Manual: Power to combat the stress.** 69p. Nutrition Graduation Work (Monograph). FAP – College of Apucarana. Apucarana-Pr. 2017.

ABSTRACT

Stress is one of the evils which has been growing with the modernity, resulting from a hectic life and full of pressures, that affects the individual as a whole, favoring the emergence of diseases. Adequate nutrition can be a great ally in the prevention of damage caused by stress in the body and the professional nutritionist is the most suitable for preparing a diet therapy. The objective of this study was to develop a handbook on nutritional food to counteract the effects of stress. The present study is a literature revision with queries on materials from previous studies, based on means of scientific articles. With the nutritional guide we concluded that some nutrients such as vitamin C, vitamin E, B3, B6 and B9, omega 3, fiber, zinc and magnesium play an important role in the modulation of stress, and the nutritionist is the professional suitable for preparation of a diet with a focus on these nutrients. Also of great importance is a healthy life-style and the search for other qualified professionals.
Keywords: Nutritional guide. Exhaustion. Adequate food.

LISTA DE SIGLAS

ACTH	Hormônio adrenocorticotrófico
ANVISA	Agência Nacional de Vigilância Sanitária
CPCS	Centro Psicológico de Controle do Stress
CRH	Hormônio liberador de corticotrofina
HHS	Eixo hipotálamo-hipófise-suprarrenal
ISMA-BR	International Stress Management Association no Brasil
OMS	Organização Mundial da Saúde
SNC	Sistema nervoso central

LISTA DE QUADROS

Quadro 1- Características dos estudos principais selecionados para a elaboração do manual nutricional sobre alimentação para combater o estresse 23

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 11
2 OBJETIVOS 13
2.1 Objetivo geral 13
2.2 Objetivo específico 13
3 REFERENCIAL TEÓRICO 14
3.1 Estresse 14
3.2 Hábitos saudáveis 17
3.3 Nutricionista 19
4 METODOLOGIA 21
4.1 Estratégia de busca 21
4.2 Critérios de inclusão e exclusão 21
4.3 Elaboração do Manual 21
5 RESULTADOS 23
6 CONCLUSÃO 27
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 28
APÊNDICE 34
APÊNDICE A – Manual Nutricional: Alimentação para combater o estresse . 35

1 INTRODUÇÃO

Com a modernidade e a globalização aumenta-se a competitividade, e como consequência disso há o aumento da cobrança sobre os indivíduos por eles mesmos e pelos outros, e com isso o estresse está presente quase o tempo todo. Por um lado, quando controlado pode ser benéfico, já que torna o indivíduo mais ativo e com mais garra para fazer o que é necessário. Entretanto, quando não controlado pode ser maléfico, causando vários distúrbios que podem afetar diretamente o bem-estar, a saúde, e o rendimento profissional e acadêmico.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) 90% da população mundial sofre com o estresse. Estima-se que as doenças do foro do sistema nervoso central (SNC), incluindo transtornos relacionados com o estresse, serão a segunda maior causa de incapacidade até o ano de 2020.

O termo estresse pode ser definido como um desequilíbrio nervoso ou emocional, causado por pressões e dificuldades do cotidiano por um longo e prolongado período (SILVA, 2015), adicionalmente segundo Bauer (2002), é uma maneira a qual o corpo se adequa e se defende de agentes intrínsecos e extrínsecos.

Dentre a origem de estresse pode-se destacar alguns de natureza física (pular de paraquedas, ser assaltado, passar frio), psicológica (fazer uma prova, brigar com o namorado) ou ainda infecciosa (vírus, parasitas e bactérias). Durante o seu desenvolvimento, hormônios são liberados e vários processos começam a se desencadear com o objetivo de modular este perigo, modo o qual o corpo reconhece o estresse (BAUER, 2002).

O cortisol (glicocorticoide) é um dos principais hormônios relacionado ao estresse. Quando sua produção e liberação persistem por um período de tempo prolongado, pode ser a porta de entrada para as doenças degenerativas, imunológicas e metabólicas, pois alteram a fisiologia do corpo humano (CASTRO e MOREIRA, 2013).

Associado ao cortisol, a liberação de noradrenalina e de adrenalina causam respostas rápidas, atuando no metabolismo da glicose, disponibilizando os estoques de nutrientes dos músculos para fornecer energia neste momento estressante. Além disso, estas substâncias aumentam o débito cardíaco, o que em longo prazo, pode acarretar o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Estudos relacionam o

estresse crônico com a diminuição da memória, resistência à insulina, diabetes, obesidade e hipertensão (FERREIRA et al, 2011)

Assim, hábitos saudáveis e uma alimentação adequada podem trazer benefícios e serem ferramentas importantes na manutenção da saúde e na qualidade de vida, já que podem diminuir os danos causados às células decorrentes do estresse, evitando alterações nas moléculas (ZIMMERMANN e KIRSTEN, 2016). Alguns nutrientes estão sendo associados com a modulação do estresse, diminuindo seus efeitos no organismo ou até mesmo prevenindo-o.

Dessa forma, torna-se interessante a elaboração de um manual nutricional sobre a alimentação para combater o estresse, que mostre o que pode causar o estresse, quais suas consequências no organismo, como a alimentação pode auxiliar os sintomas e que descreva orientações nutricionais que possam melhorar ou prevenir o estado de estresse de um indivíduo, destacando a importância de uma alimentação adequada, elaborada, orientada e supervisionada por profissional capacitado a isso, que é o nutricionista.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Elaborar um manual nutricional que auxilie no controle do estresse.

2.2 Objetivo específico

- Mostrar as consequências de uma vida com estresse;
- Abordar a alimentação e hábitos saudáveis como auxiliares na prevenção ao estresse;
- Descrever receitas que auxiliem o organismo a diminuir os males causados pelo estresse.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Estresse

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) 90% da população mundial sofre com o estresse. Estima-se que as doenças do foro do SNC, incluindo transtornos relacionados com o stress, serão a segunda maior causa de incapacidade até o ano de 2020 (SEQUEIRA, 2013).

Uma pesquisa do International Stress Managemente Association (ISMA-BR), concluiu que o Brasil está entre os cinco países mais estressados do mundo. De acordo com uma outra pesquisa realizada pelo Centro Psicológico de Controle do Stress (CPCS), de 1818 pessoas que responderam um inventário de sintomas informatizado, 32% tinham sinais de estresse, sendo que 13% eram homens e 19% mulheres (INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CONTROLE DO STRESS - IPCS, 2013).

O estresse é um termo extremamente amplo e ambíguo que define uma vasta variedade de fenômenos que os seres humanos são expostos ao longo das suas vidas e as grandes categorias incluem esforço físico e emocional perturbado, pressão psicológica persistente, crise existencial e efeitos residuais de traumas emocionais (SEQUEIRA, 2013).

O cientista e médico austríaco Hans Selye em 1936 apresentou pela primeira vez a definição de estresse como uma quebra do equilibro interno do organismo, provocados por agentes estressores, termo que define estímulos ou eventos que conduzem ao estresse (AMÂNCIO, NUNES e CARDOSO, 2010; MACEDO, 2010).

Segundo Chapada (2007), desde a antiguidade o estresse tem sido tema na saúde e na medicina. Na pré-história ter certo nível de estresse era necessário para que o homem pudesse enfrentar riscos, sendo as alterações orgânicas decorrentes como, a dilatação das pupilas, a constrição dos vasos periféricos, o aumento da pressão arterial visto como positivo, já que permitia uma melhora na visão, que sangrassem menos ao ferir-se, ou seja, favorecia o sucesso, funcionando como um mecanismo de sobrevivência, que pode ser definido como “Síndrome da Adaptação Geral (SGA)”.

A forma como o estresse é reconhecido pode ser diferente para cada indivíduo, enquanto para alguns é desagradável (distresse), para outras pode ser

agradável e curativo (eutresse), pode ser classificado como rotineiro ou estimulador, gratificante ou excessivo e em alguns casos como benigno ou nocivo. Fatores pessoais, econômicos, sociais, familiares e profissionais podem estar originando o estresse, uma vez que o sistema nervoso, endócrino e imunológico é afetado situações prolongadas, intensas ou frequentes, ou quando o homem não tem recursos de adaptação ou resistência, pode trazer consequências para a saúde, desde uma simples azia à queda imunológica (CHAPADA, 2007; MARTUCCI e VICENTNI, 2013).

Os estressores podem ser físicos, quando envolvem contato direto com o organismo como, por exemplo, subir escadas, pular de paraquedas, ser assaltado, passar frio; infeccioso através de vírus, fungos, bactérias e parasitas que infectam o ser humano; e o psicológico ou emocional que envolve a mente e tem ligação com o sistema nervoso central (SNC), como fazer uma prova, brigar com o namorado, falar em público, ou seja, a mente também deve estar em equilíbrio, e não somente o ambiente e parâmetros químicos e fisiológicos (BAUER, 2002).

Classifica-se o estresse em três níveis, sendo positiva ou reação de alarme quando causa um pequeno aumento no batimento cardíaco e nas concentrações hormonais decorrentes do estresse, forma como o corpo se protege do perigo percebido, e a resposta é de curta duração; o tolerável, estado de alerta ou resistência quando as reações são severas a ponto de prejudicar a dinâmica cerebral, mas de curta duração, a um acúmulo de ansiedade e tensão; e o tóxico, de esgotamento ou exaustão quando as reações são severas e prolongadas, causando danos na dinâmica cerebral acarretando problemas permanentes, com sintomas físicos e psicológicos (BERTOLETTI e GARCIA-SANTOS, 2012; SILVA e ENUMO, 2014).

A resposta ao estresse consiste em duas sequências isoladas, sendo uma rápida pelos hormônios adrenalina e noradrenalina, que estarão disponibilizando os estoques de nutrientes do músculo para fornecer energia no momento estressor, além de aumentar tanto o débito cardíaco como a pressão arterial e a outra lenta mediada pelo hormônio cortisol que age sobre o metabolismo da glicose e contribui para transformar gordura em energia e aumenta o fluxo sanguíneo (PEREIRA et al, 2004).

A ativação do eixo hipotálamo-hipófise-suprarrenal (HHS) é o principal marcador fisiológico do estresse, que estará liberando adrenalina na fase inicial e o

glicocorticoide cortisol, principal hormônio relacionado ao estresse, que tentará promover à resistência do organismo a ação dos estressores.

Os hormônios são substancias que tem como função regular mecanismos em todos os sistemas do nosso corpo. O cortisol é um hormônio, sendo o principal glicocorticoide produzido pelo córtex da suprarrenal, após sua síntese a maior parte (60%) vai para a corrente sanguínea onde se encontra ligada a proteínas e o restante permanece livre no plasma, em sua forma ativa. A concentração sanguínea de cortisol não permanece constante durante o dia, são produzidos em torno de 10 - 20 mg diários, e sua vida média é de 80 a 100 minutos, dependendo de síntese constante para a manutenção da concentração. Para sua síntese a glândula suprarrenal é estimulada pelo lobo anterior da hipófise através do hormônio adrenocorticotrófico (ACTH). A produção do ACTH é modulada pelo hipotálamo, através da secreção por parte do hormônio liberador de corticotrofina (CRH) (CASTRO e MOREIRA, 2013).

O controle da secreção do CRH é feito a partir de um sistema de *feedback,* onde altas concentrações de cortisol na corrente sanguínea inibem a liberação do CRH e ACTH, que inibirão o cortisol. Esse conjunto de programações envolvidos na liberação do cortisol recebe o nome de eixo HHS (CINTRA, 2015).

O hormônio cortisol tem sua função biológica no organismo, ao despertar e no ritmo circadiano. Os níveis de cortisol no organismo variam no decorrer do dia. Há uma baixa secreção durante a primeira metade da noite e uma elevação durante a segunda metade da noite com pico no amanhecer ao acordar, decaindo durante o dia. A resposta do cortisol ao despertar, representa a maior e mais rápida elevação do cortisol em condições normais e acontece em média 30 minutos após o despertar. Esta resposta independe da hora do despertar, de quanto tempo decorreu o ato de dormir, da qualidade do sono, de atividade física ou da rotina matinal. (LUGARINHO, AVANCI e PINTO, 2017).

O cortisol também é responsável pela formação de glicose no fígado através da quebra de glicogênio (glicogenólise), a gliconeogênese, que é a conversão de proteínas e algumas outras substâncias em glicose, além de participar do metabolismo do carboidrato, atua no metabolismo de proteínas de forma catabólica, ou seja, diminui as reservas de proteínas em quase todas as células do corpo e aumenta a mobilização para o fígado, favorecendo a gliconeogênese, e age nos ácidos graxos, mobilizando ácidos graxos que se encontram no tecido adiposo,

aumentando sua concentração livre no sangue para ser usado como fonte de energia (SOARES e ALVES, 2006; CINTRA, 2015).

Quando em excesso na circulação por conta de algum estresse, os neurônios produtores de CRH elevam sua secreção, os glicocorticoides não conseguem bloquear a secreção de CRH, ou seja, não ocorre a resposta de *feedback* aumentando as concentrações plasmáticas de CRH, ACTH e cortisol. Com sua funcionalidade no corpo humano desregulado, o aumento do cortisol pode estar relacionado com o surgimento de algumas doenças como a síndrome metabólica, por ser hiperglicemiante pode desencadear uma resistência insulínica, por sua ação catabólica pode gerar uma diminuição da massa magra, além de inibir a formação de novas estruturas ósseas, influenciar negativamente no sistema imune e cardiovascular (OLIVEIRA, 2013).

3.2 Hábitos saudáveis

O tratamento do estresse foca três pontos: administrar os estressores, aumentar a resistência a eles e mudar a forma de enfrentá-los, e para isso serão necessário algumas mudanças no estilo de vida. A prática de atividade física, fazer psicoterapia e alimentação adequada são alguns exemplos (BARROS, FUNKE e LOURENÇO, 2017).

Entende-se como atividade física qualquer movimento realizado que requeira um gasto energético superior aos níveis de repouso. Atividades do dia a dia, exercícios físicos e prática esportiva se enquadram neste contexto. A prática moderada a vigorosa de pelo menos 30 minutos de atividade no mínimo três vezes na semana é capaz de promover o bem-estar, diminuir o estresse, a ansiedade e os sintomas da depressão, além de aumentar a resistência aos efeitos negativos do estresse (NUNOMURA, TEIXEIRA e FERNANDES, 2009; FERREIRA, 2010).

Segundo Silva, Leonidio e Freitas, (2015), a prática de atividade física auxilia na redução ou regulação da secreção de cortisol, bem como aumenta a tolerância às respostas deste hormônio e induzi a produção e liberação de endorfina, que é capaz de melhorar o humor e proporcionar bem-estar aos praticantes.

A percepção e a interpretação da situação como estressora pelo indivíduo é o que confere ao estímulo tal potencial e capacidade, isso vai debilitando sua saúde mental, causando um sofrimento mental caracterizado por insônia, fadiga,

irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração, o que pode estar gerando uma Síndrome de Burnout, que acomete principalmente profissionais em áreas que necessitam de um grande envolvimento social como saúde, educação e serviços humanos, a exemplo de enfermeiros, professores e policiais (ARAUJO, PINHO e ALMEIDA, 2005; SANTOS e CARDOSO, 2010).

A psicoterapia é uma alternativa que ajuda no processo de enfrentamento do estresse e desse sofrimento mental, já que o profissional auxilia o indivíduo, mostrando caminhos que o ajudem a lidar com essas emoções, através de estratégias de enfrentamento (PIRES, 2014).

Uma alimentação equilibrada e completa, com todos os nutrientes necessários, melhora os sintomas do estresse no organismo e suas possíveis consequências na homeostase. A alimentação saudável preconiza alimentos naturais e variados, e está relacionada com uma melhora na saúde por oferecer ao corpo uma variedade de nutrientes que serão utilizados em todos os processos fisiológicos (SICHIERI et al., 2000).

No tratamento do estresse, além da reposição de nutrientes e fortalecimento do eixo HHS, muito tem-se falado do uso de adaptógenos e fitoterápicos, além de algumas vitaminas e minerais mais específicos e estudados por alguns autores como forma de prevenir ou tratar o estresse, já que podem ser capazes de modular o eixo HHS e controlar a produção de hormônios e neurotransmissores que aumentam ou diminuem os sintomas (MORYAMA e MENDES, 2016; MENDES, 2006; CARVALHO et al., 2007).

Os adaptógenos ou resistógenos, são termos utilizados para classificar plantas ou substâncias utilizadas para manutenção do bem-estar físico e psíquico. São conhecidos por melhorar a resposta do organismo ao estresse, diminuindo as reações negativas e amenizando a fase de exaustão. Para ser considerada um adaptógeno deve obedecer três requisitos: ser inofensiva e não influenciar no funcionamento normal do organismo, aumentar o poder de resistência do organismo em relação a agentes de natureza física, química e biológica e ter influência normalizadora ou estabilizadora sobre o organismo. Em palavras mais gerais, os adaptógenos são biorreguladores naturais que auxiliam o organismo a adaptar-se a fatores ambientais e evitar danos causados por eles (MENDES, 2006).

Algumas plantas conhecidas por seu fator adaptógeno é o guaraná (*Paullinia cupana*), ginseng brasileiro (*Pfaffia paniculata*), raiz de ouro (*Rhodiola rosea*),

withania (*Withania somnifera*) e a catuaba (*Anemopaegma mirandum*) (ARAUJO CARUNI, 1991; MARQUES, 1998).

Já os fitoterápicos são uma classe de medicamentos à base de plantas medicinais com capacidades de prevenir, aliviar ou curar doenças. Que devem estar registrados na ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), e que diferente do que muitas pessoas pensam, deve ser administrado com orientação de um profissional da saúde especializado, já que apesar de serem plantas medicinais, se enquadram em medicamentos e devem ser tratados como tal (CARVALHO et al., 2007).

Alguns exemplos de plantas utilizadas como fitoterápicos para o estresse são: *Vitis vinifera*, *Camellia sinensis, Lavandula officinalis,, Passiflora incarnata*, já que possuem compostos que agem no sistema nervoso, na produção de hormônios e neurotransmissores ligados ao estresse (PRADO, 2012; PLANTAS MEDICINAIS & FITOTERAPIA, 2017).

Alguns nutrientes específicos têm sido estudados por suas ações antioxidantes, por modular o estresse e estarem ligados com a produção de hormônios e neurotransmissores, auxiliando na redução dos níveis de cortisol, noradrenalina, ou aumentando a produção de serotonina como são os casos das vitaminas C, E, B3, B6, B9, magnésio, zinco, ômega 3, triptofano e chocolate ≥74% cacau (BARREIROS, DAVID e DAVIS, 2006; MORITZ e MANOSSO, 2015; MORYAMA e MENDES, 2016).

3.3 Nutricionista

Deste modo, pode-se perceber que o nutricionista é o mais indicado para estar montando uma alimentação individualizada e adequada para cada paciente, indicando os alimentos fontes dos nutrientes que interferem no estresse, sendo que é de obrigatoriedade desse profissional utilizar todos os recursos disponíveis para tratar seu paciente e sugerir encaminhamento a outros profissionais quando for necessário (MORYAMA e MENDES, 2016).

A respeito da prescrição de fitoterápicos de forma segura é imprescindível que o profissional busque capacitação. A resolução CFN nº 525/2013, alterada pela Resolução CFN nº 556/2015 regulamenta a prática da Fitoterapia pelo nutricionista, atribuindo-lhe competências para, nas modalidades que específica, prescrever

plantas medicinais e chás medicinais, medicamentos fitoterápicos, produtos tradicionais fitoterápicos e preparações magistrais de fitoterápicos como complemento da prescrição dietética. Os fitoterápicos que podem ser prescritos pelo nutricionista não estão listados na norma, sendo de responsabilidade do profissional certificar-se de que o produto a ser prescrito conste: na Instrução Normativa ANVISA nº 2/2014 ou no Anexo I, da Resolução ANVISA nº 26/2014, que dispões sobre medicamentos fitoterápicos e produtos tradicionais fitoterápicos e possua indicação terapêutica essencialmente relacionada ao campo da alimentação e nutrição e se enquadre na necessidade de complementação da dieta. (DE CAMARGO, DE LEÇA PEREIRA, 2013; RESOLUÇÃO CFN N° 556, 2015).

4 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura para elaboração de um manual nutricional sobre alimentação para combater o estresse. Segundo Bento (2012), a revisão de literatura é indispensável no processo de investigação sobre o assunto estudado para se obter uma ideia precisa acerca do tema escolhido.

4.1 Estratégia de busca

A busca dos artigos foi realizada no período de fevereiro a agosto de 2017 em 4 bases de dados: SciELO, Lilacs, Medline e PubMed, via Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), Google Acadêmico e livros.

Os termos empregados para busca dos artigos foram identificados nos Descritores em Ciência da Saúde (DECS), dos quais foram selecionadas as seguintes palavras-chave: esgotamento físico, estresse psicológico, estresse, nutrição, comportamento alimentar, hábitos alimentares, comportamentos saudáveis, dieta saudável, estilo de vida e estilo de vida saudável.

Já a estratégia de busca foi organizada de várias formas, sendo utilizados os operadores lógicos OR, AND e aspas para realizar a combinação dos termos utilizados na procura das publicações, visto que OR foi utilizado para recuperar artigos utilizando o primeiro e segundo termo, AND para recuperar os registros que continham ambos os termos e aspas para termos compostos.

4.2 Critérios de inclusão e exclusão

Para inclusão, optou-se por artigos que tivessem ligação com a temática, estar disponível na íntegra, em português e publicado no período de no máximo 20 anos. Foram excluídos capítulos de livros, teses, dissertações, monografias e artigos que após leitura do resumo não se adequavam com o objetivo do trabalho e as publicações repetidas nas bases de dados.

4.3 Elaboração do Manual

O Manual nutricional foi elaborado compreendendo uma sequência descrita em oito etapas:

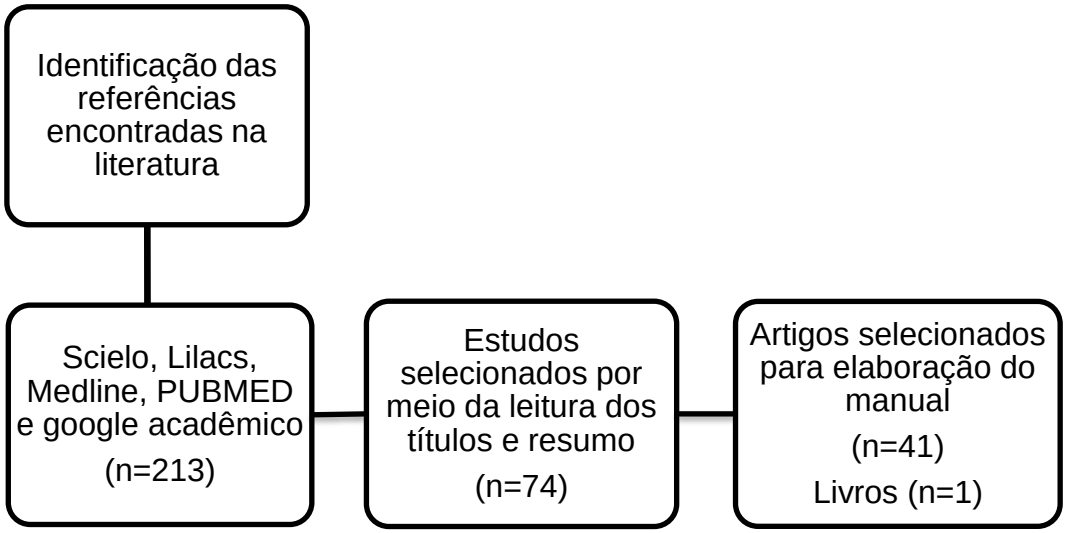
- **Primeira etapa:** abordagem de conceito de estresse;
- **Segunda etapa:** efeitos fisiológicos do estresse;
- **Terceira etapa:** fatores que podem desencadear o estresse;
- **Quarta etapa:** como combater ou diminuir os sintomas do estresse;
- **Quinta etapa:** abordagem de nutriente moduladores do estresse;
- **Sexta etapa:** relação do profissional nutricionista na modulação do estresse;
- **Sétima etapa:** exemplos de receitas ricas em nutrientes com capacidade de modular o estresse e diminuir seus sintomas.
- **Oitava etapa:** Colocação de figuras interativas, correção do manual e impressão final.

Na elaboração do manual, optou-se por utilizar esquemas ilustrativos coerente com a parte textual contida na página, para melhorar o entendimento do leitor.

5 RESULTADOS

Foram identificados 213 artigos. Após a análise dos títulos, resumos e após cumprimento dos critérios de exclusão, foram selecionados 74 artigos e 1 livro. Destes 41 foram selecionados para servir como base para elaboração do manual nutricional sobre alimentação para combater o estresse, conforme ilustrado na figura 1.

Figura 1 - Fluxograma de identificação, seleção dos estudos fundamentais para a elaboração do Manual Nutricional: Alimentação para combater o estresse.



Fonte: Autor do trabalho, 2017.

O quadro 1 apresenta os estudos que contribuíram para a construção do manual sobre o estresse e a alimentação saudável.

Quadro 1- Características dos estudos principais selecionados para a elaboração do manual nutricional sobre alimentação para combater o estresse.

Nº	Autor(s)	Título	Periódico/ Número/ Volume	Ano
1	Bianchi e Antunes	Radicais livres e os principais antioxidantes da dieta	Rev Nutr, v. 12, n. 2, p. 123-30	1999
2	Meyer e Da Silva	Resposta celular ao estresse	Revista da Associação Médica Brasileira, v. 45, n. 2, p. 181-188	1999
3	De Barros e Nahas	Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse	Rev saúde pública, v. 35, n. 6, p. 554-63	2001

		entre trabalhadores da indústria		
Nº	**Autor(s)**	**Título**	**Periódico/ Número/ Volume**	**Ano**
4	Bauer	Estresse	Ciência hoje, v. 30, n. 179, p. 20-25	2002
5	Margis et al.	Relação entre estressores, estresse e ansiedade	Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, v. 25, n. 1, p. 65-74	2003
6	Rodrigues e Carlini	Possíveis efeitos sobre o sistema nervoso central de plantas utilizadas por duas culturas brasileiras (quilombolas e índios)	Arq Bras Fitomed Cient, v. 1, p. 147-154	2003
7	Pereira et al.	Envelhecimento, estresse e sociedade: uma visão psiconeuroendocrinológica	Ciências & Cognição, v. 1, p. 34-53	2004
8	Ronsein et al.	Influência do estresse nos níveis sanguíneos de lipídios, ácido ascórbico, zinco e outros parâmetros bioquímicos	Acta bioquímica clínica latinoamericana, v. 38, n. 1, p. 39-46	2004
9	De Castro, Oliveira Rolim e Freitas Mauricio	Prevenção da hipertensão e sua relação com o estilo de vida de trabalhadores	Acta Paulista de Enfermagem, v. 18, n. 2	2005
10	Gomes, Saunders e Accioly	Papel da vitamina A na prevenção do estresse oxidativo em recém-nascidos	Rev. bras. saúde matern. infant, v. 5, n. 3, p. 275-282	2005
11	Andreo e Jorge	Antioxidantes naturais: técnicas de extração	Boletim do Centro de Pesquisa de Processamento de Alimentos, v. 24, n. 2	2006
12	Mendes et al.	Plantas adaptogenas	Sociedade Brasileira de Medicina Farmacêutica	2006
13	Chapada	Desemprego, qualidade de vida e stress: um estudo na Região de Lisboa.	Repositório Aberto Universidade Aberta de Lisboa	2007
14	Carvalho et al.	Aspectos da legislação no controle dos medicamentos fitoterápicos	T&C Amazônia, v. 5, n. 11, p. 26-32	2007
15	Bassols et al.	A prevalência de estresse em uma amostra de estudantes do curso de medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul	Rev HCPA, v. 28, n. 3, p. 153-7	2008
16	Santos	Eventos de vida produtores de estresse e câncer de mama feminino: metanálise	Repositório Universidade Federal do Ceará	2008
17	Amâncio, Nunes e Cardoso	Resposta imune humoral frente à situação de estresse	XIV Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e X Encontro Latino Americano de Pós-Graduação	2010
18	Cruz et al.	Equilíbrio dinâmico, estilo de	Braz J	2010

		vida e estados emocionais em adultos jovens	Otorhinolaryngol, p. 392-398	
Nº	**Autor(s)**	**Título**	**Periódico/ Número/ Volume**	**Ano**
19	Da Silva et al.	Estresse e fatores de risco para a hipertensão arterial entre docentes de uma escola estadual de Niterói, RJ	Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE, v. 4, n. 4	2010
20	Pinto, Almeida e Miyazaki	A saúde e estresse ocupacional em médicos	Arquivos de Ciência da Saúde, v. 17, n. 4, p. 201-205	2010
21	Landeiro e De Castro Quarantini	Obesidade: controle neural e hormonal do comportamento alimentar	Revista de Ciências Médicas e Biológicas, v. 10, n. 3, p. 236-245	2011
22	Bertoletti e Garcia-Santos	Avaliação do estresse na obesidade infantil	Psico, v. 43, n. 1	2012
23	Bortolon et al.	Ansiedade, depressão e estresse em pacientes com síndrome metabólica	Arquivos Brasileiros de Psicologia.	2012
24	Das Graças Ferreira et al.	Alimentação na adolescência e a relação com o estresse	Adolescência e Saúde, v. 9, n. 1, p. 12-17	2012
25	Martins	Prevalência de transtornos mentais comuns, estresse no ambiente de trabalho e atividade física em militares	Instituto de Medicina Social	2012
26	Cuchiaro	Relação entre consumo/demanda energética, gordura corporal e estresse	Kinesis, n. 22	2013
27	Farah et al.	Percepção de estresse: associação com a prática de atividades físicas no lazer e comportamentos sedentários em trabalhadores da indústria	Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 27, n. 2, p. 225-234	2013
28	Martucci e Vicentini	O estresse no contexto do desenvolvimento do indivíduo	Arquivos do Museu Dinâmico Interdisciplinar, v. 7, n. 1, p. 29-36	2013
29	Marques e Souza	Pesquisa e desenvolvimento de fitoterápicos: relatos de experiência em indústria farmacêutica nacional	Revista Fitos Eletrônica, v. 7, n. 01,	2013
30	MCEWEN	Cérebro: o órgão central do estresse e da adaptação ao longo da vida	Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância	2013
31	Barbosa et al.	Estudo sobre Estilos de Vida e Níveis de Estresse em Estudantes de Medicina	Internacional Journal of Cardiovascular Sciences, v 28, n 4, p. 313-319	2015
32	Silva	Efeitos do estresse crônico em áreas do cérebro	Revista Eletrônica da Estácio Recife, v. 1, n. 1	2015
33	Xavier	Estresse no trabalho e alto	Biblioteca digital da	2015

		risco cardiovascular em funcionários do Campus Saúde de uma universidade pública	Universidade Federal de Minas Gerais	
Nº	**Autor(s)**	**Título**	**Periódico/ Número/ Volume**	**Ano**
34	Barreto et al.	Uso de Fitoterápicos em Medicina Popular	Interagir: pensando a extensão, n. 11, p. 57	2016
35	Fumiko Sato Kurebayashi et al.	Fitoterapia chinesa para redução de estresse, ansiedade e melhoria de qualidade de vida: ensaio clínico randomizado	Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 50, n. 5	2016
36	Leite	Análise cienciométrica sobre a relação da vivência de eventos de vida produtores de estresse e desenvolvimento de câncer	Cinergis, v. 17, n. 3	2016
37	Moryama e Mendes	A dieta na modulação do estresse	ANAIS DO 5º SIMPÓSIO NACIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UNIFIL 2016, p. 23	2016
38	Silva et al.	Estresse e demais fatores de risco para hipertensão arterial entre profissionais militares da área de enfermagem	Rev. pesqui. cuid. fundam.(Online), p. 3646-3666	2016
39	Zimmermann e Kirsten	Alimentos com função antioxidante em doenças crônicas: uma abordagem clínica	Disciplinarum Scientia| Saúde, v. 8, n. 1, p. 51-68	2016
40	Lipp, Costa e Nunes	Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes	Revista Psicologia Organizações e Trabalho, v. 17, n. 1, p. 46-53	2017
41	Santana, Lopes e Santos	Relação entre estresse e alopecia androgenética: uma revisão literária	Id on Line REVISTA DE PSICOLOGIA, v. 11, n. 35, p. 1-17	2017
42	Barros, Funke e Lourenço	49 Perguntas sobre Estresse	Editora Manole, v.2	2017

Fonte: Autor do trabalho, 2017.

6 CONCLUSÃO

A elaboração de um manual nutricional para combater o estresse dirigido aos profissionais e população pode auxiliar no combate dos sintomas do estresse no organismo. Portanto o manual tem um grande impacto, pois oferta conhecimento de forma clara e objetiva sobre uma alimentação para modular o estresse, o que irá prevenir seus sintomas.

O manual pode auxiliar os profissionais da nutrição, acrescentando conhecimento sobre um tema ainda não muito estudado por esses profissionais, sendo de grande valia já que o estresse vem aumentando nos últimos anos, no qual a alimentação tem grande ligação. Embora a prescrição de fitoterápicos voltados ao estresse fique restrita ao profissional especializado na área, o nutricionista com especialização na área clínica pode e deve incluir no planejamento dietoterápico, alimentos que contenham os nutrientes capazes de combater o estresse.

Por fim, além de auxiliar em um melhor conhecimento sobre o estresse, e como a alimentação de qualidade e estilo de vida saudáveis é importante, inclui o nutricionista, que muitas vezes é visto apenas como um profissional que auxilia no ganho de massa ou obesidade, sendo que ele é capaz de tratar e prevenir outras doenças.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMÂNCIO, D. C. O.; NUNES, M. T. C. C.; CARDOSO, M. A. G. Resposta imune humoral frente à situação de estresse. **XIV Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e X Encontro Latino Americano de Pós-Graduação**, 2010.

ANDREO, Denise; JORGE, Neuza. Antioxidantes naturais: técnicas de extração. **Boletim do Centro de Pesquisa de Processamento de Alimentos**, v. 24, n. 2, 2006.

ARAUJO CARUNI, Elisaldo L. Efeito adaptógeno ou resistógeno de algumas plantas. **NA AIAlOIA**, p. 45, 1991.

ARAUJO, Tânia Maria de; PINHO, Paloma de Sousa and ALMEIDA, Maura Maria Guimarães de. Prevalência de transtornos mentais comuns em mulheres e sua relação com as características sociodemográficas e o trabalho doméstico. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant**. [online]. vol.5, n.3, pp.337-348. 2005.

BARBOSA, Roberto Ramos et al. Estudo sobre Estilos de Vida e Níveis de Estresse em Estudantes de Medicina. **Internacional Journal of Cardiovascular Sciences**, v 28, n 4, p. 313-319, 2015.

BARREIROS, André Luís Bacelar Silva; DAVID, Jorge Mauricio; DAVID, Juceni Pereira de Lima. **Estresse oxidativo: relação entre geração de espécies reativas e defesa do organismo**. 2006.

BARRETO, Benilson Beloti et al. Uso de Fitoterápicos em Medicina Popular. **Interagir: pensando a extensão**, n. 11, p. 57, 2016.

BARROS, Daniel Martins de; FUNKE, Guilherme; LOURENÇO, Rafael Brandes. **49 Perguntas sobre Estresse**. Barueri – SP: Manole, v.2, 2017.

BARROS, Maurvo VG; NAHAS, Markus V. Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. **Rev saúde pública**, v. 35, n. 6, p. 554-63, 2001.

BASSOLS, Ana Margareth et al. A prevalência de estresse em uma amostra de estudantes do curso de medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. **Rev HCPA**, v. 28, n. 3, p. 153-7, 2008.

BAUER, Moisés Evandro. Estresse. **Ciência hoje**, v. 30, n. 179, p. 20-25, 2002.

BENTO, António. Como fazer uma revisão da literatura: Considerações teóricas e práticas**. Revista JA (Associação Académica da Universidade da Madeira)**, n. 65, p. 42-44, 2012.

BERTOLETTI, Juliana; GARCIA-SANTOS, Seille Cristine. Avaliação do estresse na obesidade infantil. **Psico**, v. 43, n. 1, 2012.

BIANCHI, Maria de Lourdes Pires; ANTUNES, Lusânia Maria Greggi. Radicais livres e os principais antioxidantes da dieta. **Rev Nutr**, v. 12, n. 2, p. 123-30, 1999.

BORTOLON, Catherine et al. Ansiedade, depressão e estresse em pacientes com síndrome metabólica. **Arquivos Brasileiros de Psicologia.** 2012.

CACHAPA, Maria da Luz. Desemprego, qualidade de vida e stress: um estudo na Região de Lisboa. **Repositório Aberto Universidade Aberta de Lisboa** 2007.

CAMARGO, Sula; DE LEÇA PEREIRA, Vera Barros. A prática da Fitoterapia pelo Nutricionista–algumas reflexões. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 5, n. 1, p. 69-72, 2013.

CARVALHO, ANA Cecilia Bezerra et al. Aspectos da legislação no controle dos medicamentos fitoterápicos. **T&C Amazônia**, v. 5, n. 11, p. 26-32, 2007.

CASTRO, Margaret; MOREIRA, Ayrton C. Análise crítica do cortisol salivar na avaliação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. **Arq. bras. endocrinol. metab**, v. 47, n. 4, p. 358-367, 2003.

CASTRO, Maria Euridéa; OLIVEIRA ROLIM, Maysa; FREITAS MAURICIO, Tibelle. Prevenção da hipertensão e sua relação com o estilo de vida de trabalhadores. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 18, n. 2, 2005.

CINTRA, Joanna. **Avaliação das concentrações de cortisol salivar em adolescentes com sintomas de transtornos alimentares.** 2015. Disponível em: http://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/18150

CUCHIARO, André Luiz. Relação entre consumo/demanda energética, gordura corporal e estresse. **Kinesis**, n. 22, 2013.

CRUZ, Ivana Beatrice Manica da et al. Equilíbrio dinâmico, estilo de vida e estados emocionais em adultos jovens. **Braz J Otorhinolaryngol**, p. 392-398, 2010.

FARAH, Breno Quintella et al. Percepção de estresse: associação com a prática de atividades físicas no lazer e comportamentos sedentários em trabalhadores da

indústria. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 2, p. 225-234, 2013.

FERREIRA, Ana Lúcia Anjos et al. Síndrome metabólica: atualização de critérios diagnósticos e impacto do estresse oxidativo na patogênese. **Rev Bras Clin Med**, v. 9, n. 1, p. 54-61, 2011.

FERREIRA, Sandra Roberta G. Alimentação, nutrição e saúde: avanços e conflitos da modernidade. **Ciência e Cultura**, v. 62, n. 4, p. 31-33, 2010.

FUMIKO SATO KUREBAYASHI, Leonice et al. Fitoterapia chinesa para redução de estresse, ansiedade e melhoria de qualidade de vida: ensaio clínico randomizado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 50, n. 5, 2016.

GRAÇAS FERREIRA, Cirlene et al. Alimentação na adolescência e a relação com o estresse. **Adolescência e Saúde**, v. 9, n. 1, p. 12-17, 2012.

GOMES, Mirian Martins; SAUNDERS, Cláudia; ACCIOLY, Elizabeth. Papel da vitamina A na prevenção do estresse oxidativo em recém-nascidos. **Rev. bras. saúde matern. infant**, v. 5, n. 3, p. 275-282, 2005.

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CONTROLE DO STRESS - IPCS, 2013. Stress na atualidade: qualidade de vida na família e no trabalho. Disponível em: < http://www.estresse.com.br/publicacoes/stress-na-atualidade-qualidade-de-vida-na-familia-e-no-trabalho/> Acesso em: 02 mar 2017.

LANDEIRO, Fernanda Montero; DE CASTRO QUARANTINI, Lucas. Obesidade: controle neural e hormonal do comportamento alimentar. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 10, n. 3, p. 236-245, 2011.

LEITE, Fernanda Paini et al. Análise cienciométrica sobre a relação da vivência de eventos de vida produtores de estresse e desenvolvimento de câncer. **Cinergis**, v. 17, n. 3, 2016.

LIPP, Marilda E. Novaes; COSTA, Keila Regina da Silva Nunes; NUNES, Vaneska de Oliveira. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 17, n. 1, p. 46-53, 2017.

LUGARINHO, Leonardo Planel; AVANCI, Joviana Quintes and PINTO, Liana Wernersbach. Perspectivas dos estudos sobre violência na adolescência e cortisol: revisão bibliográfica sistemática. **Ciênc. saúde coletiva** [online]. vol.22, n.4, pp.1321-1332. 2017.

MACEDO, Isabel Cristina de. **Estresse crônico associado à dieta hipercalórica em ratos Wistar: parâmetros ponderais e bioquímicos**. 2010.
MARTUCCI, Célia; VICENTINI, Verônica Elisa Pimenta. O estresse no contexto do desenvolvimento do indivíduo. **Arquivos do Museu Dinâmico Interdisciplinar**, v. 7, n. 1, p. 29-36, 2013.

MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, n. 1, p. 65-74, 2003.

MARQUES, Luis Carlos. **Avaliação da ação adaptógena das raízes de Pfaffia glomerata (Sprengel) Pedersen-Amaranthaceae**. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Sao Paulo. Escola Paulista de Medicina, Sao Paulo. 1998.

MARTINS, Lilian Cristina Xavier. **Prevalência de transtornos mentais comuns, estresse no ambiente de trabalho e atividade física em militares**.Tese de Doutorado. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Medicina Social. 2012.

MCEWEN, Bruce S. **Cérebro: o órgão central do estresse e da adaptação ao longo da vida**. Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância**.** 2013.

MENDES, Fúlvio Rieli et al. Plantas adaptogenas. **Sociedade Brasileira de Medicina Farmacêutica**, 2006.

MEYER, T. N.; DA SILVA, A. L. Resposta celular ao estresse. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 45, n. 2, p. 181-188, 1999.

MORITZ, B.; MONOSSO, L. M**. Nutrição Clínica Funcional: Neurologia**. Reimpressão. São Paulo: ValériaPaschoalEditora Ltda., 2015

MORYAMA, Nayara; MENDES, Orientadora–Prof Ms Nilcéia Godoy. A dieta na modulação do estresse. **ANAIS DO 5º SIMPÓSIO NACIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UNIFIL 2016**, p. 23. 2016.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antonio Cespedes; FERNANDES, Mara Regina Caruso. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, 2009.

OLIVEIRA, Cleverson Morais de. **Impactos do estresse crônico associado a um modelo de obesidade sobre atividades comportamentais e marcadores hormonais e bioquímicos**. Porto Alegre, 2013. Disponível em: http://hdl.handle.net/10183/70402

PLANTAS MEDICINAIS & FITOTERAPIA. Disponível em: < http://www.plantasmedicinaisefitoterapia.com/> Acesso em: 12 Out 2017.

PEREIRA, Aline et al. Envelhecimento, estresse e sociedade: uma visão psiconeuroendocrinológica. **Ciências & Cognição**, v. 1, p. 34-53, 2004.

PINTO, Daniela de R.; ALMEIDA, T.; MIYAZAKI, M. C. A saúde e estresse ocupacional em médicos. **Arquivos de Ciência da Saúde**, v. 17, n. 4, p. 201-205, 2010.

PIRES, Jeferson. Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. ***Psico-USF*** [online]. vol.19, n.2, pp.355-357. 2014.

PRADO, Caroline Nunes et al. O uso de fitoterápicos no tratamento da obesidade. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 4, n. 19, 2012.

RESOLUÇÃO CFN N° 556, 2015. Disponível em: < http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2015/06/Resol-CFN-556.pdf> Acesso em: 13 Out. 2017.

RODRIGUES, Eliana; CARLINI, E. A. Possíveis efeitos sobre o sistema nervoso central de plantas utilizadas por duas culturas brasileiras (quilombolas e índios). **Arq Bras Fitomed Cient,** v. 1, p. 147-154, 2003.

RONSEIN, G. E. et al. Influência do estresse nos níveis sanguíneos de lipídios, ácido ascórbico, zinco e outros parâmetros bioquímicos. **Acta bioquímica clínica latinoamericana**, v. 38, n. 1, p. 39-46, 2004.

SANTANA, Juliana Viana; LOPES, Valéria Marques; SANTOS, Juliana Amorim Borba. Relação entre estresse e alopecia androgenética: uma revisão literária. **Id on Line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 11, n. 35, p. 1-17, 2017.

SANTOS, Ana Flávia de Oliveira; CARDOSO, Carmen Lúcia. Profissionais de saúde mental: estresse e estressores ocupacionais stress e estressores ocupacionais em saúde mental. **Psicologia em estudo**, v. 15, n. 2, 2010.

SANTOS, Miria Conceição Lavinas. **Eventos de vida produtores de estresse e câncer de mama feminino: metanálise**. Tese de Doutorado – Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem, Repositório Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2008.

SEQUEIRA, Eliana Bragada. **Plantas com ação adaptogénica usadas no combate ao stress: Panax ginseng e Rhodiola rosea**. 2013. Disponível em: http://hdl.handle.net/10316/32316

SICHIERI, Rosely et al. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 44, n. 3, p. 227-232, 2000.

SILVA, Andressa Melina Becker da; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Estresse em um fio de cabelo: revisão sistemática sobre cortisol capilar. **Avaliação Psicológica**, v. 13, n. 2, p. 203-211, 2014.

SILVA, Erika. Efeitos do estresse crônico em áreas do cérebro. **Revista Eletrônica da Estácio Recife**, v. 1, n. 1, 2015.

SILVA, Jorge Luiz Lima da et al. Estresse e demais fatores de risco para hipertensão arterial entre profissionais militares da área de enfermagem. **Rev. pesqui. cuid. fundam.(Online)**, p. 3646-3666, 2016.

SILVA, Jorge Luiz Lima et al. Estresse e fatores de risco para a hipertensão arterial entre docentes de uma escola estadual de Niterói, RJ. **Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE**, v. 4, n. 4, 2010.

SILVA, Maritza Lordsleem; LEONIDIO, Ameliane; FREITAS, Clara. Prática de atividade física e o estresse psicossocial frente ao adolescer: uma análise a luz da sociedade moderna. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 4, p. 170-178, 2015.

SOARES, Antônio José de Almeida; ALVES, Maria da Graça Pereira. Cortisol como variável em psicologia da saúde. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 7, n. 2, p. 165-177, 2006.

XAVIER, Helena Chaves. **Estresse no trabalho e alto risco cardiovascular em funcionários do Campus Saúde de uma universidade pública.** 2015.

ZIMMERMANN, Alice Mesquita; KIRSTEN, Vanessa Ramos. Alimentos com função antioxidante em doenças crônicas: uma abordagem clínica. **Disciplinarum Scientia| Saúde**, v. 8, n. 1, p. 51-68, 2016.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Manual Nutricional: Alimentação para combater o estresse

MANUAL NUTRICIONAL:
ALIMENTAÇÃO PARA COMBATER O ESTRESSE

ISABELA MASSAMBANI DE GOIS MARTINS
ORIENTADORA: ANA HELENA GOMES ANDRADE
2017

MARTINS, Isabela Massambani de Gois.

Manual Nutricional: Alimentação para combater o estresse/Isabela Massambani de Gois Martins, Apucarana - PR, 2017.

33p.

Orientadora: Ana Helena Gomes Andrade

Trabalho de conclusão de curso (graduação – Faculdade de Apucarana, FAP)

1. O que é o estresse? 2. O que o estresse pode causar? 3. O que causa o estresse? 4. Como combater o estresse 5. Nutrição no estresse 6. Nutricionista e o estresse 7. Receitas saudáveis

Criação
Isabela Massambani de Gois Martins
Graduanda em Bacharel em Nutrição
Faculdade de Apucarana – FAP
R. Osvaldo de Oliveira, 600 - Jardim Flamingos,
86811-500 Apucarana – PR. www.cesuap.edu.br

Orientadora
Profª Especialista Ana Helena Gomes Andrade

Todos os direitos reservados. É permitido a reprodução total ou parcial desta obra, desde que citada a fonte, que não seja para qualquer fim comercial e que haja autorização prévia, por escrito, do autor.

Agradecimentos

A todos que acreditaram em mim, em especial minha irmã Daniela que sempre cedeu um pouco de seu tempo para me ouvir e me ajudar, meus avós Giné e Izabel que nunca desistiram de mim e estavam sempre presentes para me animar, minha tia Luiza e minha cachorra Janis pelos dias de alegria e descontração. Em especial minha mãe Meire, que mesmo não estando mais presente, me tornou quem eu sou.

Ao meu querido mestre Bruno Rocha, pelas vezes que me deu forças para continuar sempre fazendo o melhor acreditando na minha capacidade, e minha orientadora Ana Helena que sempre me deu ideias maravilhosas, fazendo do meu trabalho o melhor possível.

A todos os meus professores e colegas que deixaram um pouco de seus conhecimentos, alegria e apoio.

SUMÁRIO

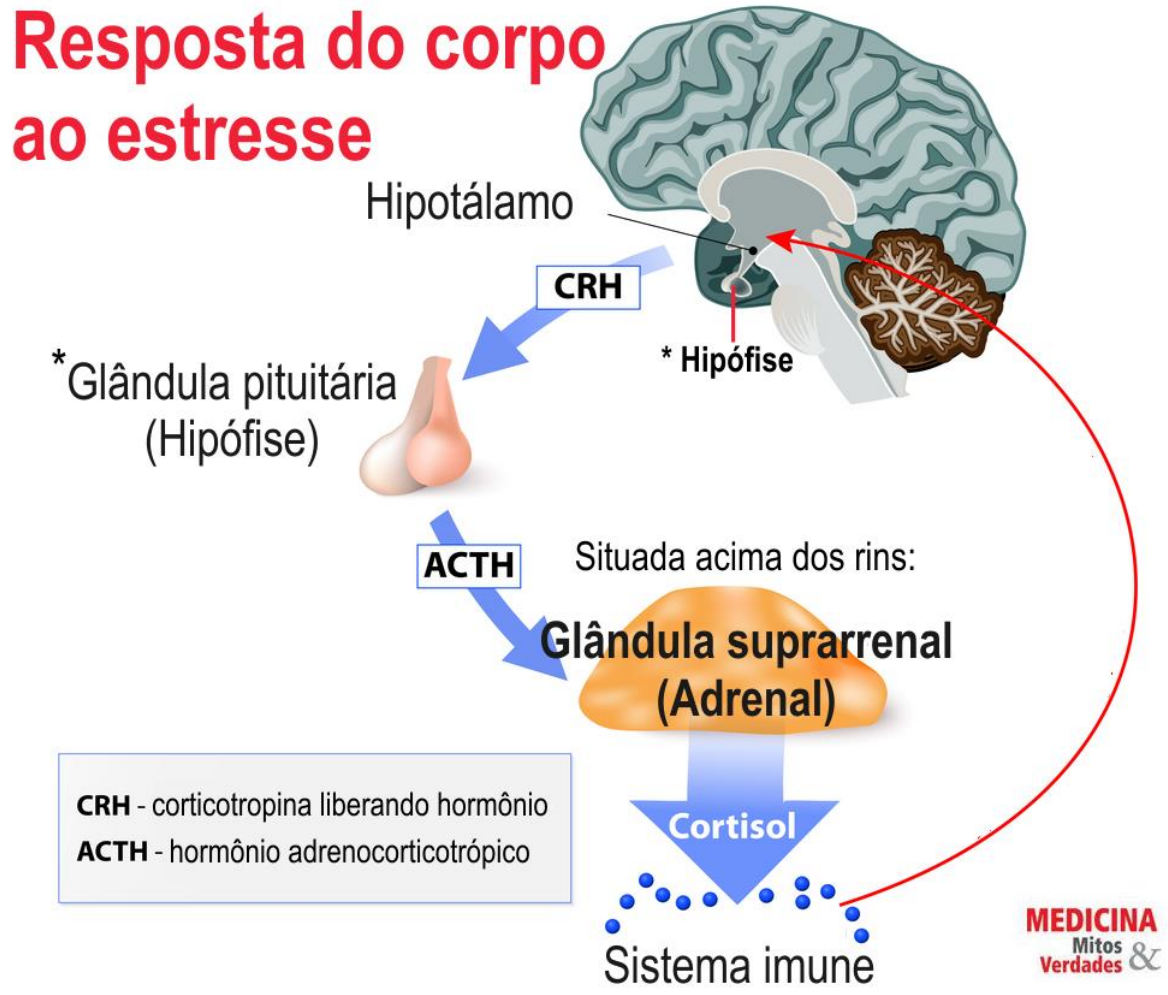
1. O QUE É ESTRESSE? 4
2. O QUE O ESTRESSE PODE CAUSAR? 7
3. O QUE CAUSA O ESTRESSE? 9
4. COMO COMBATER O ESTRESSE? 12
5. NUTRIÇÃO NO ESTRESSE 15
6. NUTRICIONISTA E O ESTRESSE 18
7. RECEITAS SAUDÁVEIS 19
BOLO DE BANANA COM CASCA 20
CHÁ DE FLORES DE CAMOMILA 21
GUACAMOLE 22
MOUSSE DE ABACATE COM CACAU 23
OMELETE DE BRÓCOLIS 24
PATÊ DE SARDINHA COM IOGURTE NATURAL 25
RISOTO DE FRANGO COM CÚRCUMA (AÇAFRÃO) 26
SORVETE DE BANANA 28
SUCO NUTRITIVO 29
VITAMINA DE MORANGO, COCO E LARANJA 30
REFERÊNCIAS 31

1. O QUE É ESTRESSE?

Estresse pode ser definido como uma reação que o organismo tem diante de pressões, tanto externas quanto internas.

Estas pressões podem excitar e perturbar emocionalmente o indivíduo, levando o organismo a um nível de tensão e desequilíbrio, em consequência do aumento da secreção de alguns hormônios, como adrenalina e o cortisol.

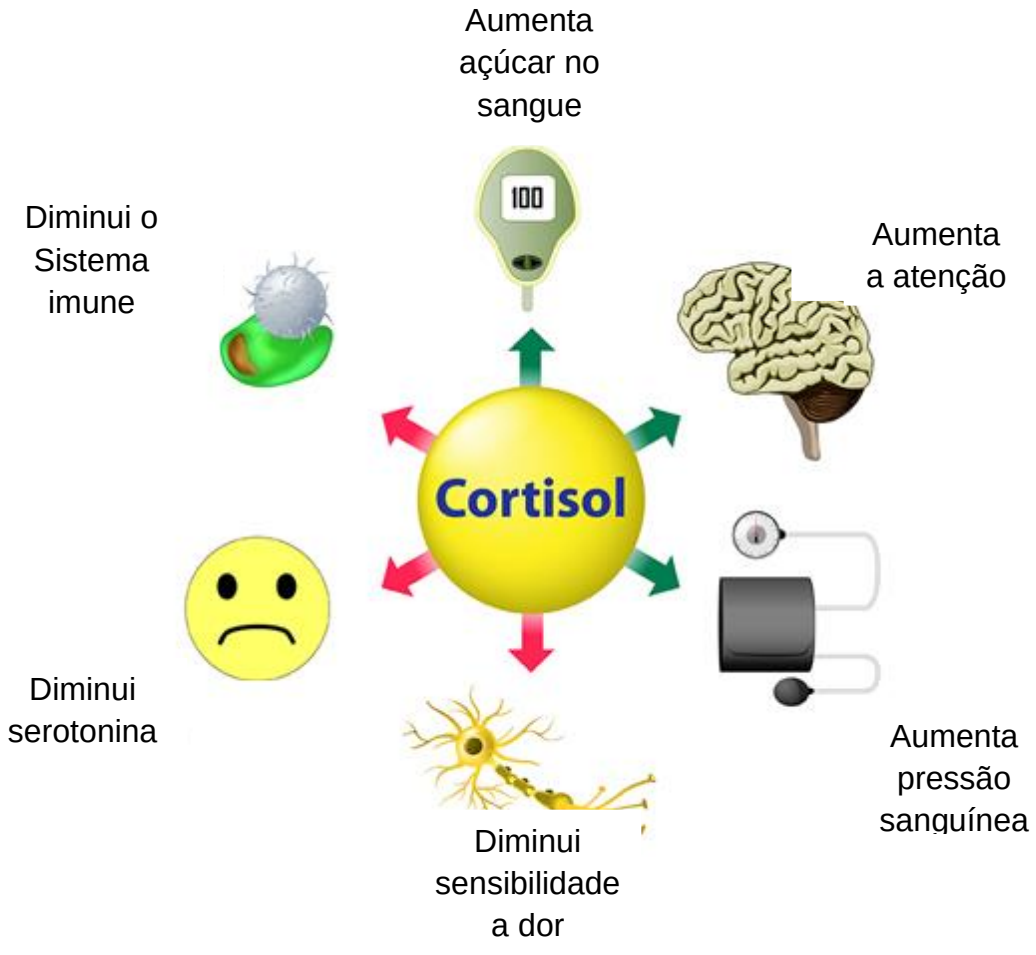
Em resposta, o corpo produzirá vários hormônios, o principal é o cortisol, que é muito importante no organismo, mas durante o estresse é liberado em doses mais elevadas, o que não é bom.



Quando o indivíduo passa por um estresse, o hipotálamo (localizado no cérebro, tem como uma de suas funções regular a liberação dos hormônios de diversas glândulas) recebe o

aviso de perigo e ativa a corticotropina, uma estimulante que desencadeia a reação do estresse.

A corticotropina entra em ação e atinge a hipófise fazendo liberar o hormônio adrenocorticotrópico na circulação sanguínea. Este hormônio por sua vez, ativa as glândulas adrenais que libera cortisol no sangue em quantidade acima das necessidades do organismo. O cérebro entende que em situação de estresse o organismo precisa de muita energia para ir à luta, e essa força extra é conseguida com o aumento do cortisol que é o hormônio que fornece energia aos músculos.



2. O QUE O ESTRESSE PODE CAUSAR?

Vários estudos relacionam o estresse com diversas doenças como:

- Aumento do peso;
- Diminuição da memória;
- Baixa da imunidade;
- Ansiedade;
- Diminuição do músculo;
- Queda de cabelo;
- Acne;

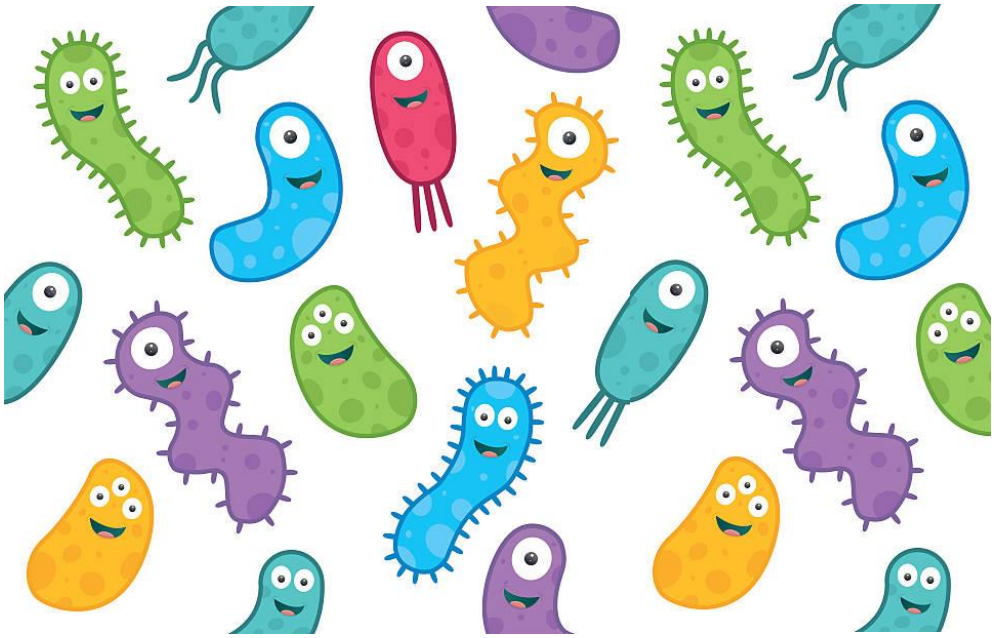
As alterações envolvem o indivíduo como um todo, afetando corpo e mente, modificando muitas vezes seu comportamento e alterando suas emoções.

3. O QUE CAUSA O ESTRESSE?

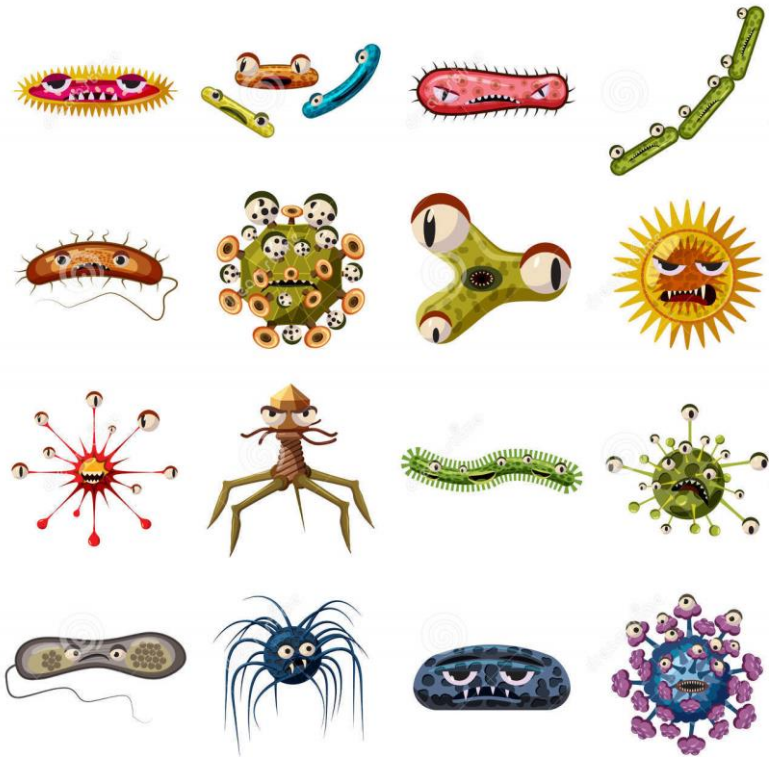
O estresse pode ser gerado por fatores físicos, psicológicos ou infecciosos, e pode ser sentido de diferentes maneiras de um indivíduo para o outro. As vezes o que para um o corpo entende como estresse, para o outro pode ser algo que de prazer.

- **Fator físico** → alguns exemplos são saltar de paraquedas, ser assaltado, passar frio ou calor, fazer uma tatuagem.

- **Fator psicológico** → pode-se citar as brigas, fazer uma prova, apresentar um trabalho, ser cobrado demais no trabalho.



- **Fator infeccioso** → está relacionado as bactérias, vírus e parasitas. As doenças são vistas como um agente estressor do equilíbrio do corpo.



4. COMO COMBATER O ESTRESSE?

O tratamento do estresse foca três pontos: administrar os estressores, aumentar a resistência a eles e mudar a forma de enfrentá-los.

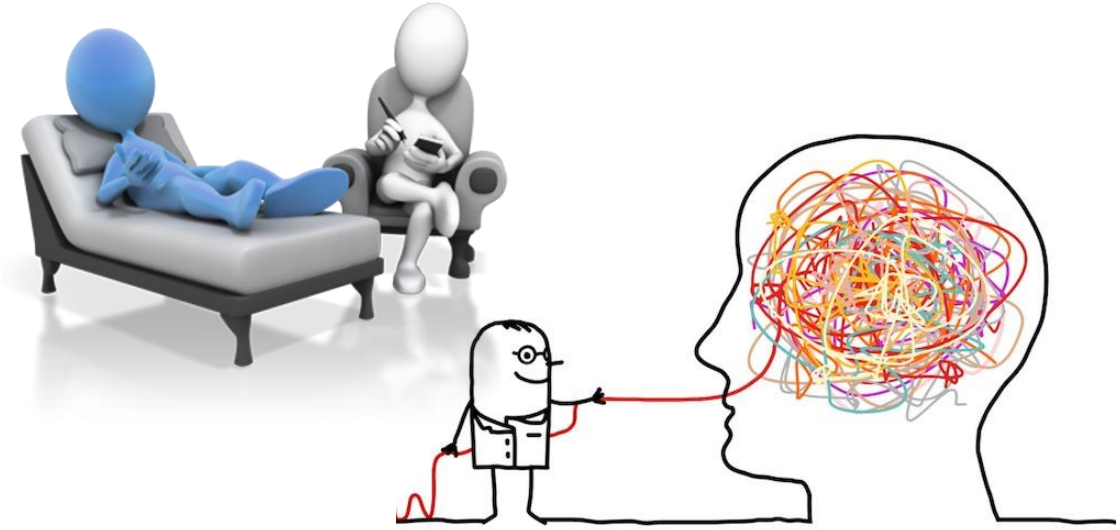
Para combater o estresse e/ou diminuir seus sintomas, serão necessárias algumas mudanças no estilo de vida e muitas vezes a busca de profissionais capacitados será necessário para auxiliar o tratamento.

Dentre as mudanças necessárias pode-se citar:

- **Ter bons hábitos** → não fumar, não usar drogas, dormir o suficiente é importante, já que podem ser vistos como fatores estressores;

- **Praticar atividade física** → as atividades são ótimas para liberar a tensão que o estresse causa, além de ajudar no aumento de hormônios do prazer, como a endorfina;

- **Fazer psicoterapia** → idas ao psicólogo podem ser uma ótima alternativa complementar, ele é o profissional capacitado para ajudar o indivíduo a lidar com o estresse.

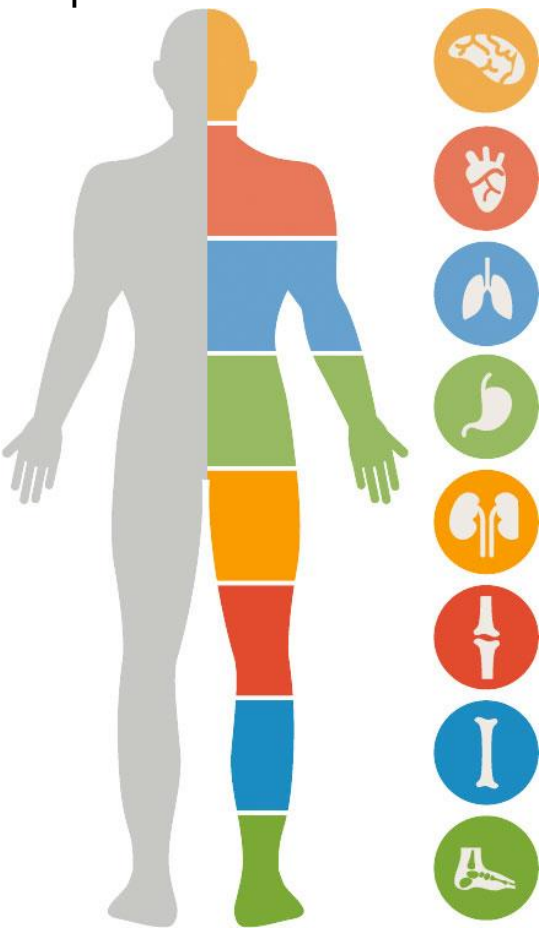


- **Ter uma alimentação saudável** → uma alimentação que contenha todos os nutrientes é um dos fatores para aumentar a resistência do corpo ao estresse.

5. NUTRIÇÃO NO ESTRESSE

O estresse vem crescendo nos últimos anos decorrente de uma vida cada vez mais agitada e com pressões. Assim, a alimentação que ajude a combater ou diminuir os efeitos do estresse no organismo vem cada dia mais sendo estudada pelos profissionais da saúde, mas o profissional apto a adequar sua alimentação como forma de combater o estresse é o nutricionista.

Primeiramente vamos abordar os tipos de alimentos relacionados positivamente no combate ao estresse. Pode-se citar:



- Os adaptógenos;
- Os fitoterápicos;
- Alimentos fonte de vitamina C e E;
- Alimentos fonte de vitaminas do complexo B, principalmente B3, B6 e B9;
- Alimentos fonte de magnésio e zinco;
- Alimentos fonte de ômega 3;
- Alimentos que contenham mais que 74% de cacau.

Sendo assim, é importante:

- Ingerir em torno de 8-9 copos de água durante o dia, pois auxilia em vários processos do corpo humano, como o transporte de nutrientes;

- Preferir frutas com casca e integrais, pois as fibras presentes nesses alimentos ajudam a dar maior saciedade, evitando a fome e ansiedade, controlando o apetite;

- Comer em local tranquilo, mastigando devagar e sem pressa ajuda a ficar mais tranquilo;

- Ter horários para comer, pois diminui a ansiedade pela hora do comer;

- Comer alimentos fontes de vitamina C, como laranja, acerola, goiaba, mamão, morango, ajuda a regular os níveis de cortisol a níveis normais, após momentos estressantes;

- Alimentos ricos em magnésio como espinafre, beterraba, peixes, nozes, auxiliam o corpo a simular GABA (Ácido gama-aminobutírico), que inibi o sistema nervoso central e ajuda a produzir dopamina;

- O consumo adequado de produtos fontes de ômega 3, como, linhaça, chia, nozes, atum, sardinha, previnem os hormônios do estresse, como o cortisol e adrenalina de terem picos;

- Os alimentos fontes de vitaminas do complexo B, como as

carnes, leites, ovos, ervilhas, abacate, ajudam a aumentar a produção de serotonina, que também é um hormônio que ajuda a aliviar a ansiedade o estresse;

- Alimentos que contenham mais que 74% de cacau possuem polifenóis que auxiliam na modulação dos processos ligado a tensões. O consumo de chocolate não deve ser exagerado, sendo em torno de 15g quando sentir vontade;

- Alimentos fonte de triptofano como, aves, peixes, frutos do mar, ovos, lentilhas, ervilhas, amendoim, pois auxiliam na produção de serotonina que vai estar melhorando o humor e diminuindo os efeitos da tensão pré-menstrual.

6. NUTRICIONISTA E O ESTRESSE

O profissional nutricionista é de grande importância na sociedade atualmente estressada, prescrevendo uma dieta individualizada adequada a cada paciente, indicando os alimentos fontes dos principais nutrientes que modulam o estresse.

Além do mais, é o único profissional capacitado a elaborar uma alimentação correta e equilibrada em macro e micronutrientes, com proporções adequadas de proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas, minerais e fibras, principalmente aqueles que tem total ligação em combater os danos causados pelo estresse, modificando e ajudando a controlar a produção de hormônios e neurotransmissores que aumentam ou diminuem os sintomas.

7.RECEITAS SAUDÁVEIS

As receitas a seguir são exemplos de alimentos saudáveis que contém os nutrientes com capacidade de diminuir os efeitos do estresse no organismo.

Todas as receitas devem ser degustadas com moderação, por mais saudável que um alimento seja, seu excesso pode causar malefícios.

Este manual não substitui a ida ao nutricionista, profissional capacitado para elaborar uma dieta equilibrada, saudável, adequada e com todos os nutrientes necessários, lembrando que cada pessoa tem sua individualidade.

BOLO DE BANANA COM CASCA

Ingredientes:

- 3 Bananas nanica com casca (bem lavada);
- 3 Ovos;
- 1 e ½ xícaras (chá) de açúcar;
- ½ Copo americano de óleo;
- ½ Copo americano de leite;
- 3 Xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 Colher (sopa) de fermento em pó;
- Canela em pó a gosto.

Modo de preparo:

Bata em um liquidificador por 2 minutos os ovos, as xícaras de açúcar, o óleo, o leite, as bananas com casca e a canela.
Enquanto isso, à parte em uma vasilha misture a farinha de trigo e o fermento em pó, despeje a mistura do liquidificador na farinha com o fermento, misture.
Asse em fôrma untada e enfarinhada, em forno quente, por aproximadamente 25 minutos (a 230ºC)

CHÁ DE FLORES DE CAMOMILA

Ingredientes:

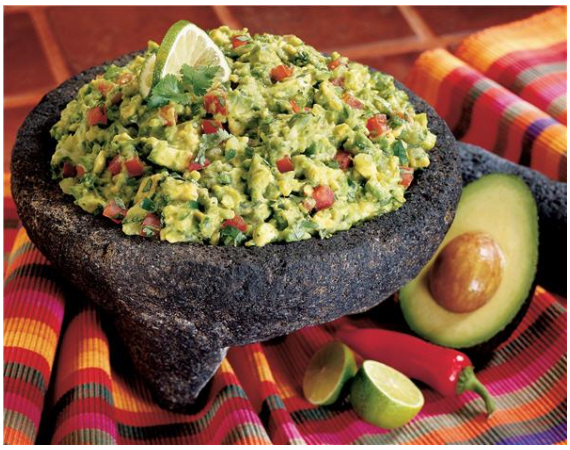
- 1 Colher de chá de flores e folhas secas de camomila;
- ½ litro de água.

Modo de preparo:

Colocar a água em um recipiente e esperar ferver.
Em seguida, desligue o fogo e acrescente as flores e folhas de camomila. Deixe descansar por 3 minutos, e em seguida coe o chá.

OBS.: Os chás não substituem a água que deve ser ingerida durante o dia.

GUACAMOLE



Ingredientes:

- 2 Abacates grandes e maduros;
- 3 Colheres (sopa) de suco de limão;
- 1 Dente de alho sem casca amassado e picado;
- 1 Cebola pequena sem casca bem picada;
- 1 Tomate grande sem sementes e bem picado;
- 1 a 2 pimentas dedo de moça sem sementes e bem picadas;
- 2 Colheres (sopa) de coentro fresco picado;
- 1 Pitada de açúcar;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

Abra os abacates ao meio e remova os caroços. Com uma colher, vá removendo a poupa e transferindo para um recipiente médio. Aproveite o máximo possível de polpa.

Adicione o suco de limão e amasse bem com um garfo, até obter uma pasta grossa.

Acrescente o alho bem picado, a cebola, o tomate, a pimenta, o coentro e o açúcar.

Mexa bem e tempere a gosto com sal e pimenta. Adicione um pouco mais de suco de limão se necessário.
Cubra com papel filme e deixe na geladeira até a hora de servir.

MOUSSE DE ABACATE COM CACAU

Ingredientes:

- ½ Abacate maduro;
- 1 Colher (sopa) rasa de mel orgânico;
- 1 e ½ Colher (sopa) cacau em pó (+ 50% cacau).

Modo de preparo:

Bata o abacate com o mel no mixer (pode usar liquidificador ou processador se preferir).
Depois junte o cacau e bata mais, até virar uma massa homogênea. Coloque em um recipiente e deixe na geladeira por uma hora.

OMELETE DE BRÓCOLIS

Ingredientes:

- 4 Ovos;
- 1 Xícara de chá de brócolis cozidos e picados;
- Cebolinha verde picada a gosto;
- 1 Fio de azeite;
- 1 Cebola pequena ralada;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

Bata os ovos em uma tigela com um garfo até ficar espumoso, então adicione os outros ingredientes um a um, os temperos, exceto o azeite e misture delicadamente até que incorporem. Despeje um fio de azeite em uma frigideira de tamanho médio antiaderente, aqueça e despeje os ovos batidos.
Deixe cozinhar em fogo baixo até ganhar consistência, então vire e doure do outro lado.
Quando estiver levemente tostado, desligue o fogo e sirva.

PATÊ DE SARDINHA COM IOGURTE NATURAL

Ingredientes:

- 1 Lata de sardinha;
- 2 Colheres de sopa de iogurte natural desnatado;
- 1 Colher de chá de mostarda;
- 1 Colher de chá de suco de limão;
- ½ Cebola;
- Cebolinha;
- Salsinha;
- Sal.

Modo de preparo:

Com o auxílio de um garfo amasse as sardinhas.
Misture o iogurte, a mostarda e o suco de limão. Adicione a cebola picada e o sal a gosto.
Misture bem até virar uma pasta e depois coloque a salsinha e a cebolinha picadas.

RISOTO DE FRANGO COM CÚRCUMA (AÇAFRÃO)

Ingredientes:

- 500 Gramas de arroz;
- 400 a 500 gramas de filé de peito de frango picado;
- 1 cebola picada;
- 2 Colheres de sopa de óleo;
- 2 a 3 colheres de sopa bem cheias de queijo parmesão ralado;
- 1,8 a 2 litros de água, depende do tipo de arroz;
- 150 mL de vinho branco ou rosé seco;
- 1 colher de chá páprica doce defumada ;
- 1 colher de chá de cúrcuma;
- 1 colher de chá de alho picado;
- sal e pimenta do reino a gosto;
- salsinha fresca picada a gosto;

Modo de preparo:

Em uma panela coloque 1 colher de sopa de óleo e doure o frango com o alho, a páprica, o sal e a pimenta.

Transfira o frango para um pote, tampe e reserve.
Na mesma panela, adicione o restante do óleo, a cebola e refogue em fogo médio até que fique transparente. Adicione o arroz e mexa por uns 30 segundos, para que não grude. Adicione o vinho e misture bem, até evaporar.
Vá adicionando aos poucos a água para que o arroz cozinhe, mas fique al dente.
Quando cozinhar o arroz estiver já praticamente cozido adicione a cúrcuma e a salsinha picada e mexa bem para incorporar, adicione o frango em seu caldo e misture um pouco mais.
Adicione o queijo parmesão.

SORVETE DE BANANA

Ingredientes:

- 6 Unidades de banana nanica;
- Mel à gosto.

Modo de preparo:

Descasque as bananas nanicas e coloque-as no freezer por 2 horas. Quando ficarem completamente congeladas é que estão no ponto ideal para virarem sorvete.
Corte as bananas em fatias finas, com 1 cm de espessura.
Coloque todas as fatias de banana dentro de um processador de alimentos.
Bata a banana por cerca de 30 segundos ou até que ela fique cremosa e macia, com a consistência de sorvete.
Cubra o sorvete com um pouco de mel e sirva.

SUCO NUTRITIVO

Ingredientes:

- 1 Banana;
- 2 Colheres de sopa de polpa de coco;
- 1 folha de couve manteiga.

Modo de preparo:

No liquidificador coloque todos os ingredientes, tampe e bata.

VITAMINA DE MORANGO, COCO E LARANJA

Ingredientes:

- 2 1/2 xícaras (375 g) morangos limpos;
- 1 Laranja descascada;
- 1/2 Xícara (120 ml) de leite de coco;
- 4 Pedras de gelo (opcional);

Modo de preparo:

No liquidificador, coloque os morangos, a laranja, o leite de coco e as pedras de gelo.
Tampe e bata.

REFERÊNCIAS

ANDREO, Denise; JORGE, Neuza. Antioxidantes naturais: técnicas de extração. **Boletim do Centro de Pesquisa de Processamento de Alimentos**, v. 24, n. 2, 2006.

AMÂNCIO, D. C. O.; NUNES, M. T. C. C.; CARDOSO, M. A. G. Resposta imune humoral frente à situação de estresse. **XIV Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e X Encontro Latino Americano de Pós-Graduação**, 2010.

BARBOSA, Roberto Ramos et al. Estudo sobre Estilos de Vida e Níveis de Estresse em Estudantes de Medicina. **Internacional Journal of Cardiovascular Sciences**, v 28, n 4, p. 313-319, 2015.

BARRETO, Benilson Beloti et al. Uso de Fitoterápicos em Medicina Popular. **Interagir: pensando a extensão**, n. 11, p. 57, 2016.

BASSOLS, Ana Margareth et al. A prevalência de estresse em uma amostra de estudantes do curso de medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. **Rev HCPA**, v. 28, n. 3, p. 153-7, 2008.

BAUER, Moisés Evandro. Estresse. **Ciência hoje**, v. 30, n. 179, p. 20-25, 2002.

BERTOLETTI, Juliana; GARCIA-SANTOS, Seille Cristine. Avaliação do estresse na obesidade infantil. **Psico**, v. 43, n. 1, 2012.

BIANCHI, Maria de Lourdes Pires; ANTUNES, Lusânia Maria Greggi. Radicais livres e os principais antioxidantes da dieta. **Rev Nutr**, v. 12, n. 2, p. 123-30, 1999.

BORTOLON, Catherine et al. Ansiedade, depressão e estresse em pacientes com síndrome metabólica. **Arquivos Brasileiros de Psicologia.** 2012.

CACHAPA, Maria da Luz. Desemprego, qualidade de vida e stress: um estudo na Região de Lisboa. **Repositório Aberto Universidade Aberta de Lisboa** 2007.

CARVALHO, ANA CeCIlIA BezeRRA et al. Aspectos da legislação no controle dos medicamentos fitoterápicos. **T&C Amazônia**, v. 5, n. 11, p. 26-32, 2007.

CUCHIARO, André Luiz. Relação entre consumo/demanda energética, gordura corporal e estresse. **Kinesis**, n. 22, 2013.

CRUZ, Ivana Beatrice Manica da et al. Equilíbrio dinâmico, estilo de vida e estados emocionais em adultos jovens. **Braz J Otorhinolaryngol**, p. 392-398, 2010.

DAS GRAÇAS FERREIRA, Cirlene et al. Alimentação na adolescência e a relação com o estresse. **Adolescência e Saúde**, v. 9, n. 1, p. 12-17, 2012.

DA SILVA, Jorge Luiz Lima et al. Estresse e fatores de risco para a hipertensão arterial entre docentes de uma escola estadual de Niterói, RJ. **Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE**, v. 4, n. 4, 2010.

DE BARROS, Maurvo VG; NAHAS, Markus V. Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. **Rev saúde pública**, v. 35, n. 6, p. 554-63, 2001.

DE CASTRO, Maria Euridéa; OLIVEIRA ROLIM, Maysa; FREITAS MAURICIO, Tibelle. Prevenção da hipertensão e sua relação com o estilo de vida de trabalhadores. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 18, n. 2, 2005.

FARAH, Breno Quintella et al. Percepção de estresse: associação com a prática de atividades físicas no lazer e comportamentos sedentários em trabalhadores da indústria. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 2, p. 225-234, 2013.

FUMIKO SATO KUREBAYASHI, Leonice et al. Fitoterapia chinesa para redução de estresse, ansiedade e melhoria de qualidade de vida: ensaio clínico randomizado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 50, n. 5, 2016.

GOMES, Mirian Martins; SAUNDERS, Cláudia; ACCIOLY, Elizabeth. Papel da vitamina A na prevenção do estresse oxidativo em recém-nascidos. **Rev. bras. saúde matern. infant**, v. 5, n. 3, p. 275-282, 2005.

LANDEIRO, Fernanda Montero; DE CASTRO QUARANTINI, Lucas. Obesidade: controle neural e hormonal do comportamento alimentar. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 10, n. 3, p. 236-245, 2011.

LEITE, Fernanda Paini et al. Análise cienciométrica sobre a relação da vivência de eventos de vida produtores de estresse e desenvolvimento de câncer. **Cinergis**, v. 17, n. 3, 2016.

LIPP, Marilda E. Novaes; COSTA, Keila Regina da Silva Nunes; NUNES, Vaneska de Oliveira. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 17, n. 1, p. 46-53, 2017.

MARTUCCI, Célia; VICENTINI, Verônica Elisa Pimenta. O estresse no contexto do desenvolvimento do indivíduo. **Arquivos do Museu Dinâmico Interdisciplinar**, v. 7, n. 1, p. 29-36, 2013.

MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, n. 1, p. 65-74, 2003.

MARQUES, Luis C.; SOUZA, Carlos M. Pesquisa e desenvolvimento de fitoterápicos: relatos de experiência em indústria farmacêutica nacional. **Revista Fitos Eletrônica**, v. 7, n. 01, 2013.

MARTINS, Lilian Cristina Xavier. **Prevalência de transtornos mentais comuns, estresse no ambiente de trabalho e atividade física em militares**.Tese de Doutorado. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Medicina Social. 2012.

MCEWEN, Bruce S. **Cérebro: o órgão central do estresse e da adaptação ao longo da vida**. Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância**.** 2013.

MENDES, Fúlvio Rieli et al. Plantas adaptogenas. **Sociedade Brasileira de Medicina Farmacêutica**, 2006.

MEYER, T. N.; DA SILVA, A. L. Resposta celular ao estresse. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 45, n. 2, p. 181-188, 1999.

MORYAMA, Nayara; MENDES, Orientadora–Prof Ms Nilcéia Godoy. A dieta na modulação do estresse. **ANAIS DO 5º SIMPÓSIO NACIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UNIFIL 2016**, p. 23. 2016.

PEREIRA, Aline et al. Envelhecimento, estresse e sociedade: uma visão psiconeuroendocrinológica. **Ciências & Cognição**, v. 1, p. 34-53, 2004.

PINTO, Daniela de R.; ALMEIDA, T.; MIYAZAKI, M. C. A saúde e estresse ocupacional em médicos. **Arquivos de Ciência da Saúde**, v. 17, n. 4, p. 201-205, 2010.

RODRIGUES, Eliana; CARLINI, E. A. Possíveis efeitos sobre o sistema nervoso central de plantas utilizadas por duas culturas brasileiras (quilombolas e índios). **Arq Bras Fitomed Cient,** v. 1, p. 147-154, 2003.

RONSEIN, G. E. et al. Influência do estresse nos níveis sanguíneos de lipídios, ácido ascórbico, zinco e outros parâmetros bioquímicos. **Acta bioquímica clínica latinoamericana**, v. 38, n. 1, p. 39-46, 2004.

SANTANA, Juliana Viana; LOPES, Valéria Marques; SANTOS, Juliana Amorim Borba. Relação entre estresse e alopecia androgenética: uma revisão literária. **Id on Line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 11, n. 35, p. 1-17, 2017.

SANTOS, Miria Conceição Lavinas. **Eventos de vida produtores de estresse e câncer de mama feminino: metanálise**. Tese de Doutorado – Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem, Repositório Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2008.

SILVA, Erika. Efeitos do estresse crônico em áreas do cérebro. **Revista Eletrônica da Estácio Recife**, v. 1, n. 1, 2015.

SILVA, Jorge Luiz Lima da et al. Estresse e demais fatores de risco para hipertensão arterial entre profissionais militares da área de enfermagem. **Rev. pesqui. cuid. fundam.(Online)**, p. 3646-3666, 2016.

XAVIER, Helena Chaves. **Estresse no trabalho e alto risco cardiovascular em funcionários do Campus Saúde de uma universidade pública.** 2015.

ZIMMERMANN, Alice Mesquita; KIRSTEN, Vanessa Ramos. Alimentos com função antioxidante em doenças crônicas: uma abordagem clínica. **Disciplinarum Scientia| Saúde**, v. 8, n. 1, p. 51-68, 2016.