

DESACELERE A MENTE

Nutrição e estilo de vida para
um cérebro menos ansioso

Debora Yamashita

Que este material seja um espaço de reconexão com o que há de mais essencial: você.

Sumário

1. Introdução
2. Capítulo 1 – O Cérebro Ansioso
3. Capítulo 2 – Alimentação que Acalma
4. Capítulo 3 – Movimento e Respiração
5. Capítulo 4 – Sono Restaurador
6. Capítulo 5 – Detox Mental e Digital
7. Capítulo 6 – Suplementos com Evidência
8. Capítulo 7 – Plano Diário para um Cérebro em Paz
9. Agradecimentos
10. Sobre a Autora
11. Fontes Científicas e Referências

Capítulo 1 – O Cérebro Ansioso

A ansiedade é uma resposta natural do corpo diante de algo que percebemos como ameaça. É como se o cérebro apertasse um botão de alerta para nos proteger. Mas quando esse botão fica preso no “ligado”, mesmo sem perigo real, começamos a viver em constante estado de tensão e isso cansa.

Como o cérebro reage à ansiedade?

No centro de tudo está a amígdala cerebral, uma estrutura pequena, mas muito poderosa. Ela é responsável por identificar o perigo e ativar o modo “lutar ou fugir”. Quando está hiperativa, ela envia sinais de alarme o tempo todo, mesmo quando não há ameaça.

Já o córtex pré-frontal a parte racional do cérebro é quem ajuda a interpretar o

que está acontecendo e dizer “está tudo bem”. Quando vivemos estressados, ele perde força, e a amígdala ganha mais espaço para dominar nossas reações.

O impacto da ansiedade no corpo

- Aumenta a produção de cortisol (hormônio do estresse)
- Dificulta o sono reparador
- Aumenta inflamações silenciosas
- Afeta o funcionamento do intestino
- Diminui a capacidade de tomar decisões com clareza

A boa notícia:

Nosso cérebro tem algo incrível chamado neuroplasticidade. Isso significa que ele pode aprender novos caminhos, criar novas conexões e se reorganizar mesmo depois de anos funcionando no modo “ansioso”.

Através da respiração consciente, do movimento diário, da alimentação certa e de pequenas pausas, você pode começar a ensinar seu cérebro que está tudo bem desacelerar.

Capítulo 2 – Alimentação que Acalma

Você já reparou como o que comemos pode mudar o nosso humor? Às vezes, uma refeição leve e nutritiva nos deixa mais calmos. Outras vezes, exageramos em açúcar ou café e ficamos aceleradas, irritadas ou ansiosas sem perceber. Isso acontece porque o cérebro e o intestino estão conectados e a comida é uma ponte direta entre eles.

O que o cérebro ansioso precisa?

- Estabilidade de açúcar no sangue

- Menos inflamação
- Nutrientes que ajudam a fabricar neurotransmissores (serotonina, GABA, dopamina)
- Um intestino saudável, com bactérias boas ativas e protegidas

✓ Alimentos que ajudam a acalmar:

1. Gorduras boas:

- Azeite de oliva
- Abacate
- Nozes e castanhas
- Peixes gordurosos (salmão, sardinha, atum)
 - Ajudam a nutrir o cérebro e reduzem inflamações silenciosas.

2. Fibras e prebióticos:

- Aveia
- Banana verde
- Cebola
- Alho
- Linhaça
 - Alimentam as bactérias boas do intestino e equilibram o eixo intestino-cérebro.

3. Probióticos naturais:

- Iogurte natural
- Kefir
- Kombucha
- Chucrute, kimchi, vegetais fermentados
 - Restauram a flora intestinal e reduzem sintomas como ansiedade, compulsão e inflamação.

4. Tranquilizantes naturais:

- Chá de camomila
- Chá de erva-cidreira
- Chá de lavanda
 - Relaxam o sistema nervoso e ajudam no sono.

5. Minerais calmantes:

- Magnésio: presente em folhas verdes escuras, semente de abóbora, cacau puro
- Zinco: encontrado em castanhas, sementes e grãos integrais
 - Relaxam a musculatura, ajudam na regulação do sono e reduzem cortisol.

Alimentos que podem aumentar a ansiedade:

- Açúcar refinado (doces, bolos, bebidas açucaradas)
- Cafeína em excesso (café, chá preto, energéticos)
- Ultraprocessados (salgadinhos, biscoitos recheados, embutidos)
- Álcool
- Corantes, aditivos químicos e glutamato monossódico

Esses alimentos aumentam a inflamação, causam picos de glicemia e desregulam neurotransmissores favorecendo estados de ansiedade, irritação e compulsão alimentar.

Como montar um prato que acalma?

1. Metade do prato com vegetais variados (crus e cozidos, coloridos, com folhas verdes)
2. Um quarto com proteínas magras (ovos, frango, peixe) ou vegetais (grão-de-bico, lentilha)
3. Um quarto com carboidratos complexos (quinoa, arroz integral, batata-doce)
4. Uma colher de sopa de gordura boa (azeite, tahine, abacate, sementes)

5. Sempre que possível, adicionar um alimento fermentado (kimchi, picles, ou outro vegetal da sua preferência).

Capítulo 3 – Movimento e Respiração

Nosso corpo foi feito para se mover. Mas, quando vivemos ansiosos, tendemos a ficar travados tanto física quanto emocionalmente. O movimento tem o poder de reorganizar os pensamentos, melhorar o humor e silenciar o excesso de ruído mental.

Além disso, a respiração é uma ponte entre o corpo e a mente. Respirar de forma consciente é como apertar o botão de “desligar o alarme interno”.

Benefícios do movimento regular:

1. Reduz os níveis de cortisol (hormônio do estresse)
2. Estimula a produção de serotonina e dopamina (neurotransmissores do bem-estar)
3. Melhora o sono
4. Reduz inflamações crônicas
5. Reorganiza conexões neurais no córtex pré-frontal (região responsável pela clareza mental e controle emocional)

Tipos de movimento que ajudam o cérebro ansioso:

1. Caminhada ao ar livre (20 a 30 minutos):
 - Simples, acessível e com grandes efeitos.
 - Reduz a hiperatividade da amígdala no cérebro e aumenta o foco.
2. Alongamentos e mobilidade suave:
 - Solta tensões musculares acumuladas.

– Relaxa a fáscia (tecido conectivo), liberando emoções retidas.

3. Yoga ou pilates:

– Integra corpo, respiração e mente.

– Aumenta a consciência corporal e reduz a hiperatividade mental.

4. Exercícios com o próprio peso (ex: prancha, agachamentos, saltos leves):

– Aumentam endorfina e regulam o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal.

5. Dança livre:

– Libera bloqueios emocionais.

– Desperta prazer e criatividade.

A importância da respiração consciente

Ansiedade e respiração curta andam juntas. Quando respiramos rápido e pelo peito, ativamos o sistema nervoso simpático (modo alerta). Respirar devagar, profundo e pelo abdômen ativa o sistema parassimpático (modo relaxamento).

Técnicas simples de respiração para o dia a dia:

1. Respiração diafragmática:

– Inspire pelo nariz por 4 segundos, sinta a barriga expandir.

– Expire pela boca por 6 segundos.

– Repita por 2 a 3 minutos.

2. Técnica 4-7-8:

- Inspire por 4 segundos
- Segure o ar por 7 segundos
- Expire lentamente por 8 segundos
- Excelente para reduzir crises de ansiedade e induzir o sono.

3. Respiração em quadrado (box breathing):

- Inspire por 4 segundos
- Segure por 4 segundos
- Expire por 4 segundos
- Fique sem ar por 4 segundos
- Ideal antes de reuniões, exames ou situações de estresse.

Praticar movimento e respiração todos os dias é como fazer um “reset” no sistema nervoso. Você não precisa se esforçar demais. Comece com 5 minutos. Depois 10. E, aos poucos, seu corpo vai pedir mais e sua mente, agradecer.

Capítulo 4 – Sono Restaurador

Um cérebro ansioso raramente dorme bem. Ele vive em estado de alerta, lembrando o passado ou antecipando o futuro. O problema é que sem sono de qualidade, o corpo não se recupera, o intestino não se regenera, e o humor desestabiliza.

Dormir bem é tão essencial quanto comer e respirar. E, sim é possível treinar o corpo para voltar a dormir melhor.

O que acontece quando dormimos pouco?

1. Aumenta a produção de cortisol (estresse)

2. Reduz a produção de melatonina e serotonina
3. Aumenta a inflamação no cérebro
4. Afeta a microbiota intestinal
5. Desregula a fome e os hormônios (como a grelina e a leptina)
6. Favorece quadros de ansiedade, compulsão alimentar e depressão

✓ Estratégias práticas para dormir melhor:

1. Tenha um horário fixo para dormir e acordar (inclusive aos finais de semana)
– Isso regula o ciclo circadiano e fortalece a produção natural de melatonina.
2. Evite telas 1 a 2 horas antes de dormir
– A luz azul dos celulares e computadores bloqueia a produção de melatonina, o hormônio do sono.
3. Faça um jantar leve, pelo menos 3 horas antes de deitar
– A digestão ativa pode atrapalhar a indução ao sono profundo.
4. Crie um ritual de desligamento (higiene do sono):
– Banho morno, chá de camomila, leitura tranquila, respiração profunda ou aromaterapia (lavanda, laranja doce).
5. Evite cafeína após as 15h
– O café pode continuar no organismo por até 8 horas, dificultando o sono.
6. Escreva o que está te preocupando
– Tirar pensamentos da mente e passar para o papel alivia a sobrecarga mental.

💊 Nutrientes e alimentos que ajudam a dormir melhor:

- Triptofano: presente na banana, grão-de-bico, ovos, castanha-do-pará

- Magnésio: folhas verdes, sementes de abóbora, cacau puro
- Vitamina B6: abacate, atum, frango, banana
- Chás calmantes: camomila, valeriana, erva-doce, passiflora
- Melatonina natural: cereja, uvas, nozes (em menor quantidade)

Dica prática:

Crie um “modo noturno” na sua rotina. Reduza luzes fortes, sons altos e evite discussões no fim do dia. O cérebro precisa entender que a noite chegou e que está seguro para descansar.

Capítulo 5 – Detox Mental e Digital

A mente ansiosa vive em alerta. E nada alimenta mais esse estado do que o excesso de estímulos notificações, mensagens, feeds infinitos, comparações, ruídos. O mundo digital, embora útil, virou um dos maiores gatilhos de ansiedade silenciosa.

Fazer um detox mental e digital não é sumir do mundo, é aprender a se reconectar consigo mesmo, dando pausas ao seu cérebro.

Como o excesso de estímulos afeta o cérebro?

1. Reduz o tempo de atenção
2. Aumenta o cortisol
3. Estimula a comparação e a autocrítica
4. Desregula os níveis de dopamina (sistema de recompensa)
5. Dificulta o descanso mental, mesmo em momentos de lazer
6. Aumenta o risco de insônia, irritabilidade e compulsões

Estratégias práticas para desintoxicar a mente e o ambiente digital:

1. Desative notificações não urgentes

– Somente alarmes, mensagens importantes e agenda devem te interromper no dia a dia.

2. Estabeleça horários fixos para checar redes sociais e e-mails

– Evite o uso compulsivo e mantenha o foco em uma tarefa de cada vez.

3. Tenha momentos do dia sem celular

– Durante refeições, antes de dormir, ao acordar ou ao caminhar.

4. Pratique o silêncio diariamente (mesmo que por 5 minutos)

– Feche os olhos, respire fundo, ouça sua respiração ou o som ao redor. É uma forma simples de reiniciar seu sistema nervoso.

5. Diminua a quantidade de conteúdo consumido por dia

– Seu cérebro não foi feito para absorver 300 vídeos por hora. Curadoria é autocuidado.

6. Evite começar e terminar o dia nas redes sociais

– Isso ativa a mente ansiosa e condiciona o cérebro ao estado de alerta.

Formas simples de restaurar o silêncio interior:

- Meditação guiada (pode ser de 5 minutos)
- Leitura leve e prazerosa
- Contato com a natureza (plantas, céu, som do vento ou da água)
- Banho quente com atenção plena
- Respiração lenta com os olhos fechados

Você não precisa viver offline. Basta aprender a usar a tecnologia a seu favor sem abrir mão de si mesma.

Capítulo 6 – Suplementos com Evidência

Antes de tudo, é importante dizer: nenhum suplemento substitui uma alimentação equilibrada e um estilo de vida saudável. Mas, em alguns casos, certos nutrientes podem funcionar como aliados no processo de equilíbrio emocional e modulação da ansiedade especialmente quando há carências nutricionais ou alto estresse crônico.

Vamos conhecer os mais estudados:

1. Magnésio (glicina ou treonato)

- Relaxa o sistema nervoso e os músculos
- Reduz tensão, irritabilidade e insônia
- Auxilia na produção de GABA (neurotransmissor calmante)
- Forma recomendada: magnésio glicina (mais relaxante) ou treonato (mais efeito no cérebro)

2. L-teanina

- Aminoácido encontrado no chá verde
- Estimula ondas alfa no cérebro (estado de calma alerta)
- Reduz ansiedade sem causar sonolência
- Pode ser usado durante o dia, especialmente em momentos de estresse mental

3. Probióticos

- Bactérias boas que atuam no intestino e no cérebro (eixo intestino-cérebro)
- Cepas com evidência para ansiedade:
 - Lactobacillus rhamnosus
 - Bifidobacterium longum
 - Lactobacillus helveticus
- Melhoram humor, qualidade do sono e clareza mental

✓ 4. 5-HTP (5-hidroxitriptofano)

- Precursor da serotonina
- Pode melhorar humor, compulsão alimentar e sono
- Uso com orientação, principalmente se a pessoa já toma antidepressivos

✓ 5. GABA (ácido gama-aminobutírico)

- Neurotransmissor inibidor natural — “freio” do cérebro
- Suplementos de GABA podem ajudar no relaxamento, especialmente em quadros leves
- Alguns estudos ainda discutem sua absorção melhor usar formas lipossomais ou combinadas.

✓ 6. Ashwagandha (Withania somnifera)

- Planta adaptógena usada na medicina ayurvédica
- Reduz cortisol, melhora resposta ao estresse e à ansiedade crônica
- Deve ser usada com acompanhamento, especialmente em pessoas com hipotireoidismo

Cuidados importantes:

- Sempre consulte um profissional qualificado antes de iniciar qualquer suplemento
- Evite o uso de múltiplos produtos ao mesmo tempo sem orientação
- Prefira marcas confiáveis, com certificações e transparência nos rótulos
- Suplementos naturais também têm contraindicações e efeitos colaterais

A nutrição funcional vê os suplementos como pontes não muletas. Eles ajudam, mas a base do equilíbrio está nas escolhas cotidianas.

Capítulo 7 – Plano Diário para um Cérebro em Paz

A ansiedade não se resolve com uma única ação, mas com pequenos passos repetidos todos os dias. Criar uma rotina com alimentos reguladores, pausas conscientes, movimento e sono de qualidade é como ensinar seu cérebro, com gentileza, que ele está seguro para relaxar.

Aqui está um plano diário simples, baseado nos pilares da nutrição funcional e do Programa PAM Pensamento, Alimento, Movimento:

MANHÃ (despertar o corpo e acalmar a mente)

- Acorde no mesmo horário todos os dias (isso regula o cérebro)
- Evite celular nos primeiros 20 minutos
- Beba 1 copo de água com limão ou água pura
- Faça 5 minutos de respiração ou alongamento
- Café da manhã com:
 - Proteína leve (ovos, iogurte, chia)
 - Carboidrato de baixo índice glicêmico (banana verde, aveia)
 - Gordura boa (manteiga ghee, tahine ou abacate)

TARDE (manter foco e energia estável)

- Almoço com vegetais + proteína + gordura boa

- Faça pelo menos 15 minutos de caminhada ao sol
- Tome 1 xícara de chá calmante (erva-doce, lavanda ou camomila)
- Evite cafeína após às 15h
- Desconecte de telas por 10 min e pratique silêncio consciente

🌙 NOITE (preparar o corpo para descansar)

- Jantar leve com alimentos de fácil digestão (sopas, vegetais, grãos)
- Desligue telas pelo menos 1h antes de dormir
- Banho morno ou escalda-pés
- Respiração profunda por 3 a 5 minutos
- Chá calmante (camomila, passiflora ou valeriana)
- Prática de gratidão: escreva 3 coisas boas do seu dia

🧑‍🤝‍🧑 ♀ Hábitos semanais complementares

- 2 a 3 dias com jejum noturno (mínimo de 3h entre jantar e sono)
- 1 dia de jejum digital (desconectar-se por algumas horas)
- Preparar suas refeições com calma e atenção
- 1 prática que gere prazer sem cobrança: ler, ouvir música, cozinhar, dançar

Lembre-se: o cérebro muda com aquilo que repetimos. Constância com gentileza vale mais do que perfeição com rigidez.

🙏 Agradecimentos

A cada passo dessa jornada, tive o apoio e o carinho de pessoas fundamentais.

Agradeço à minha família, por me lembrar todos os dias do valor da presença, do afeto e do cuidado com o outro. Vocês são minha base.

Aos meus pacientes e amigos, que me ensinaram com histórias reais o poder transformador da nutrição e do estilo de vida. Cada conquista de vocês também é minha.

E a todos que acreditam que desacelerar é, sim, um caminho para avançar com mais saúde e sentido.

Sobre a Autora

Debora Facin Yamashita é nutricionista formada no Brasil, com experiência: em Nutrição Clínica Funcional, Saúde Mental, Doenças Crônicas e Emagrecimento Saudável. Trabalhou e continua atuando em hospitais, clínicas e programas de educação alimentar, unindo ciência e sensibilidade.

Criadora do Programa PAM Pensamento, Alimento, Movimento. É apaixonada por ensinar estratégias práticas que transformam o cotidiano e restauram o equilíbrio físico e emocional.

Atualmente vive nos Estados Unidos, onde segue sua missão de promover saúde integral através da nutrição consciente e da reconexão com o corpo.

Instagram: [@nutrideborayamashita](https://www.instagram.com/nutrideborayamashita)

E-mail: dehyamashita@hotmail.com

