



REPORTAGEM DE ESPECIALIZADO I

PROFESSORA CARLA TORRES

TAYNÁ LOPES SILVA- 2017/05

---

# POR UMA VIDA MAIS DOCE

---

O chocolate como remédio para corpo e para alma

Por: Tayná Lopes



Foto Ilustrativa: Julia Trombini

Felicidade. Não há no mundo quem não busque este estado de espírito. As próprias canções tradicionais brasileiras da MPB, por exemplo, já apresentam em estrofes e versos a felicidade como um alvo difícil de atingir: "Tristeza não tem fim;



## **REPORTAGEM DE ESPECIALIZADO I**

**PROFESSORA CARLA TORRES**

**TAYNÁ LOPES SILVA- 2017/05**

felicidade sim”. “A felicidade é como a pluma que o vento vai levando pelo ar.” “Felicidade foi embora e a saudade no meu peito ainda mora, ” melodias profundas que embalam o viver ou será apenas o existir?

Na sociedade atual multiplicam-se os casos de doenças psíquicas: ansiedade, estresse, depressão, síndrome do pânico entre outras. A linha entre o viver e o apenas existir é tênue, a correria da rotina faz com os pequenos momentos de felicidade sejam deixados de lado. Já dizia Oscar Wilde, poeta e dramaturgo britânico, “viver é a coisa mais rara do mundo”.

Sair com os amigos e família, ter um boa noite de sono com aproximadamente 8 horas, ler um livro, ir a shows, comer e beber bons produtos. Ter hobbies e atividades diárias diversificadas e de acordo com a personalidade de cada um, como todos sabem, faz um bem enorme. Ler essas sequencias de ações parece até que estamos falando de uma utopia, pois a sociedade moderna determinou que não tem tempo para ser feliz. É um corre pra lá e corre pra. O urgente que toma lugar do que de fato é importante.

Dentre as pequenas felicidades e prazeres simples da vida se encontra o chocolate, um alimento rico em vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes e triptofano, um aminoácido que previne e ajuda no tratamento da depressão e do estresse, promove boas noites de sono, reduz a hiperatividade entre outros benefícios.

Segundo a especialista em nutrição esportiva e estética, Andressa da Rosa Rodrigues, da clínica Sampo de Santa Maria, o chocolate pode ser o vilão ou o mocinho da história, “tudo depende da quantidade e do tipo de chocolate escolhido, o alimento se torna vilão se você ingerir quantidades elevadas e na opção ao leite e branco, lembrando que o branco não é reconhecido cientificamente como chocolate. Essas variações do doce tem uma quantidade maior de açúcar e gordura saturada”, alerta a nutricionista.

“Você deve preferir os chocolates amargos com alto teor de cacau, variando entre 70% ou mais e ingerir na quantidade recomendada por seu médico, pois cada



## REPORTAGEM DE ESPECIALIZADO I

**PROFESSORA CARLA TORRES**

**TAYNÁ LOPES SILVA- 2017/05**

organismo é singular. Quanto maior a quantidade de cacau no produto, menor será a quantidade de açúcar, trazendo assim benefícios ao seu corpo”, esclarece Andressa.

A nutri afirma que o alimento possui alto teor de flavonoides, um tipo de antioxidante que reduz o risco de doenças cardiovasculares. Além disso, ele faz bem ao sistema nervoso central reduzindo a fadiga mental e gera sensação de prazer.



**Foto Ilustrativa: Juliana Brites**

E você tem o chocolate presente na rotina? A partir dessa e de outras dúvidas envolvendo a substância uma pesquisa foi realizada por meio de um questionário online, com 150 internautas santa-marienses para entendermos a dimensão da popularidade do doce na vida das pessoas.

Será que faz parte dos hábitos alimentares da maioria dos entrevistados, confira abaixo os resultados:

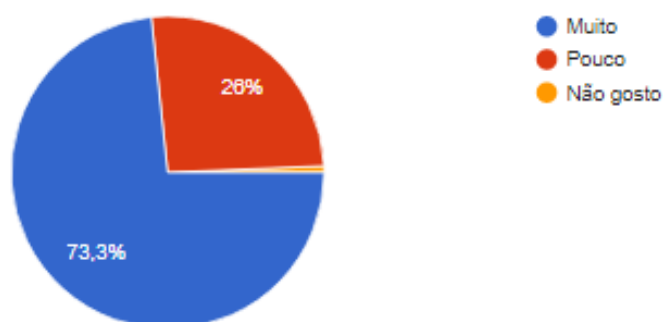


## REPORTAGEM DE ESPECIALIZADO I

PROFESSORA CARLA TORRES

TAYNÁ LOPES SILVA- 2017/05

Quanto você gosta de comer chocolate? (150 respostas)



Com que frequência você consome o alimento? (150 respostas)



### \*Gráficos organizados por Tayná Lopes

O chocolate é paixão de muitos, suas várias formas, texturas, cheiros e sabores tem um lugar reservado no coração dos consumidores, 73% dos entrevistados são fãs do produto. Porém a psicóloga Susana Tarter alerta “Nós nos apegamos a determinados hábitos para aliviar a dor, a aflição. As pessoas aliviam seus anseios com



## REPORTAGEM DE ESPECIALIZADO I

**PROFESSORA CARLA TORRES**

**TAYNÁ LOPES SILVA- 2017/05**

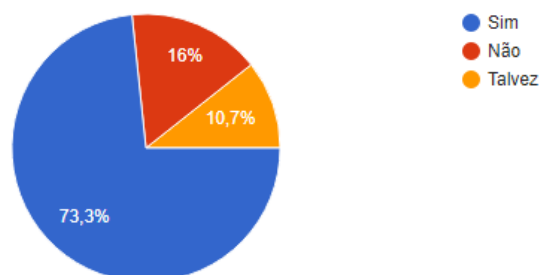
determinadas ações, como a ingestão do chocolate, pois necessitamos de momentos de prazer para conseguir enfrentar outros de maior adversidade. ”

Mas é claro, sem fugir do controle, de acordo com a psicóloga é preciso encontrar o ponto de equilíbrio para não desenvolver uma compulsão, uma doença que vá ser nociva para a realização das tarefas rotineiras. A profissional conta que existem muitas pesquisas da linha da psicologia que trabalham. Também explica que na clínica se analisa o nível de intensidade do apego que o indivíduo pode ter com o alimento ou substância e a partir daí são feitas as considerações. “ Quando o consumo se torna uma necessidade para a sobrevivência, ou seja, a todo momento que for feita uma atividade do meu dia-dia eu inserir a substancia no processo a questão toma proporções maiores, passa a ser um vício, não mais apego, ” concluí Susana.

Janice Trombini dona de casa, de 41 anos, diz que o doce é o lado bom da vida, que dá um sabor especial aos dias e as emoções, “Eu sou apaixonada pelo chocolate, é como se fosse um combustível, uma válvula de escape, uma saída. Sou quase viciada quando tenho vontade e não posso comer parece que vou passar mal”. Assim como a Janice os internautas consideram o chocolate um refúgio:

Já o utilizou buscando amenizar sintomas de ansiedade, estresse, depressão, TPM, entre outras questões?

(150 respostas)





## **REPORTAGEM DE ESPECIALIZADO I**

**PROFESSORA CARLA TORRES**

**TAYNÁ LOPES SILVA- 2017/05**

Depressão, conhecida como a doença do século, é sombra constante na vida de muitos, se faz presente nas rodas de conversa, na universidade, no mundo audiovisual, literário, musical etc. No mês de abril uma série produzida pela Netflix em parceria com a Paramount Television chamada 13 Reases Why levantou um debate sobre problemáticas psíquicas e movimentou as redes sociais. A série trata abertamente sobre a questão da depressão, abuso sexual, bullying e suicídio. De acordo com a Organização mundial da saúde (OMS) a depressão mata silenciosamente e cresce cada vez mais no mundo, a doença afeta 4,4% da população mundial. O Brasil tem maior prevalência da América Latina de depressivos, 5,8% dos brasileiros são afetados, além disso é o país com maior prevalência de ansiedade no mundo: 9,3%.

Não foi apenas 13 Reases why que dominou os conteúdos na internet, e está “bombando” na mídia o jogo a Baleia azul também foi/ é notícia. Originado na Rússia chegou até o Brasil. Aterrorizando famílias e jovens, o jogo viral da internet apresenta desafios bizarros como mutilação e até mesmo suicídios. A brincadeira causou pelo menos 100 mortes, segundo pesquisas da Rússia.

Nos últimos anos houve um aumento perceptível em pesquisas de cunho científico relacionadas a área da saúde psíquica, a Dr. Marilda Lipp fundadora do Instituto de Psicologia Controle e Stress (IPCS) coordena pesquisas da categoria científico-social, com ênfase na psicoterapia cognitivo-comportamental. Em suas observações constatou que em algumas camadas da população brasileira o stress é ainda mais frequente e intenso, dependendo da ocupação exercida. Dentre as profissões que mais sofrem dessa problemática temos: Bancários, Juízes do trabalho, Jornalistas e Professores logo em seguida se vê enquadrado em níveis altos de stress policiais militares, executivos e jovens atletas.

Santa Maria foi incluída numa coleta de dados feita ainda nesse ano de 2017, sobre promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. O estudo elaborado pela Universidade Vale do Rio dos Sinos (Unisinos), em parceria com o Sindicato dos Professores do Ensino Privado do Rio Grande do Sul (Sinpro/RS), constou que 32,2% dos professores da rede privada sofrem com a depressão instalada no dia-dia. A



## REPORTAGEM DE ESPECIALIZADO I

PROFESSORA CARLA TORRES

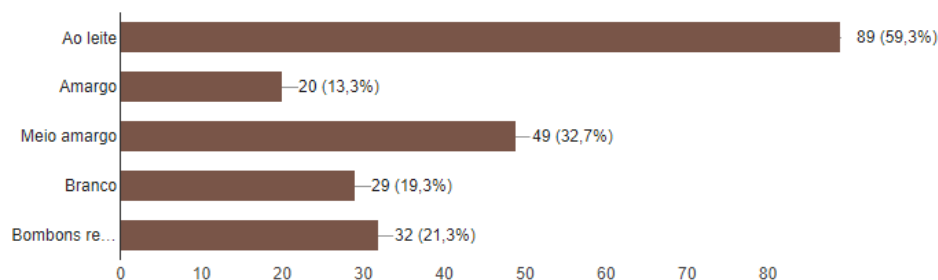
TAYNÁ LOPES SILVA- 2017/05

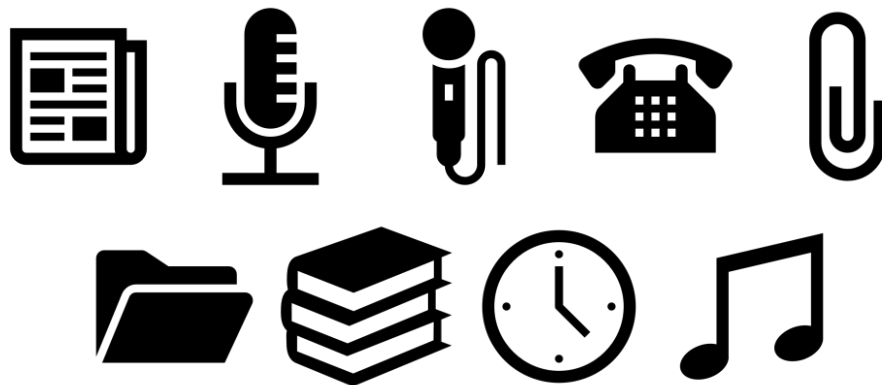
pesquisa "Saúde/adoecimento mental dos professores da rede privada de ensino do Rio Grande do Sul", foi realizada com 755 docentes de todo estado gaúcho.

### O poder do cacau

Será que o chocolate pode ser um remédio para todo esse desequilíbrio emocional? Especialistas atestam que sim, se consumido com moderação e em sua forma mais saudável, acima de 50% de cacau. A médica Fernanda Dorneles ressalta a importância de pequenas porções do chocolate amargo na rotina, já que esse libera flavonoides, que são compostos bioativos com propriedades antioxidante e anti-inflamatório, os quais auxiliam o organismo no combate dos radicais livres, melhorando o funcionamento do metabolismo, diminuindo os níveis de colesterol ruim (LDL), aumentando o nível do colesterol bom (HDL), diminuí também chance de AVC (acidente vascular cerebral), e a pressão arterial. “ O cacau possibilita esses benefícios por toda carga de antioxidantes que possui. Em relação a questão mental e doenças psíquicas se pode afirmar que a substância libera neurotransmissores, principalmente a serotonina, hormônio ligado ao prazer, assim auxiliando em situações de tensão, promovendo a felicidade ”, Fernanda explica.

Qual o tipo que você mais consome? (150 respostas)



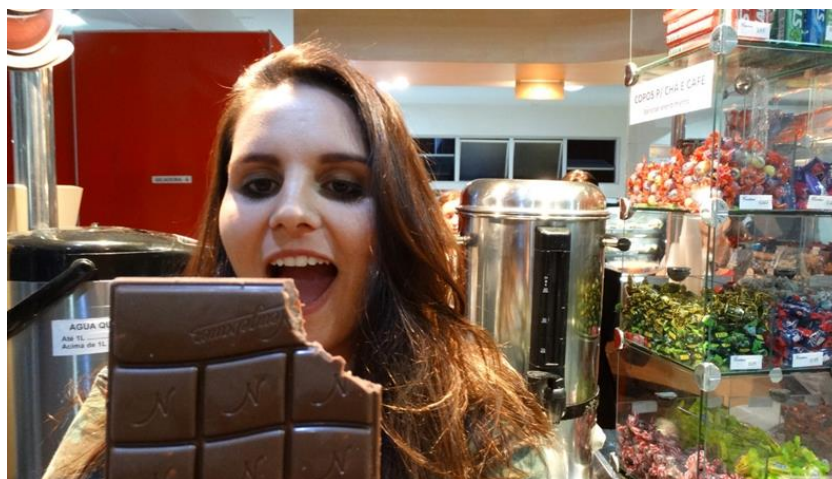


## REPORTAGEM DE ESPECIALIZADO I

**PROFESSORA CARLA TORRES**

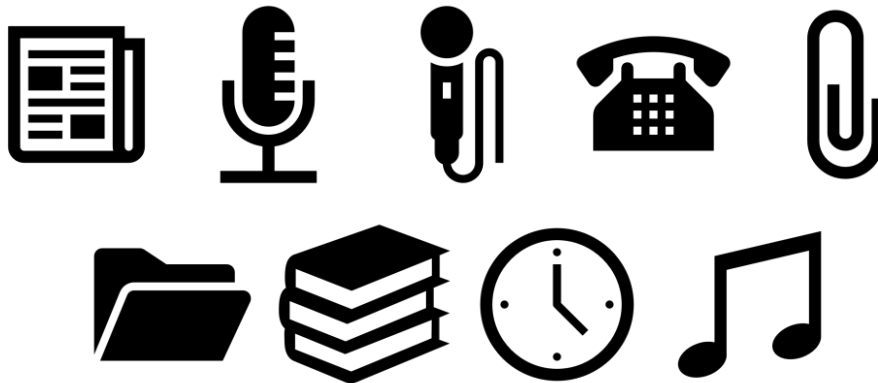
**TAYNÁ LOPES SILVA- 2017/05**

Maria Eduarda Freitas Moraes, psicóloga mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFSM e integrante do grupo de pesquisa "saúde, minorias sociais e comunicação ressalta que os motivos para consumir o doce são diversos, ainda mais quando se vive em uma sociedade capitalista, a qual o consumo é incentivado o tempo todo. “A propaganda diz que se consumirmos vamos ser felizes. A questão de consumir, não consumir e seus “porquês”/ razões forma uma discussão humana e subjetiva, situada em um contexto histórico, político e econômico. As necessidades subjetivas dizem do lugar que a substância (seja o chocolate ou outra) ocupa na vida da pessoa”. A mestranda aponta que a substância traz um prazer temporário, é uma alternativa rápida para lidar com questões subjetivas e perde-se a possibilidade de refletir sobre o sofrimento, aniquilando outras possibilidades de alívio como o diálogo.



**Foto Ilustrativa: Julia Trombini**



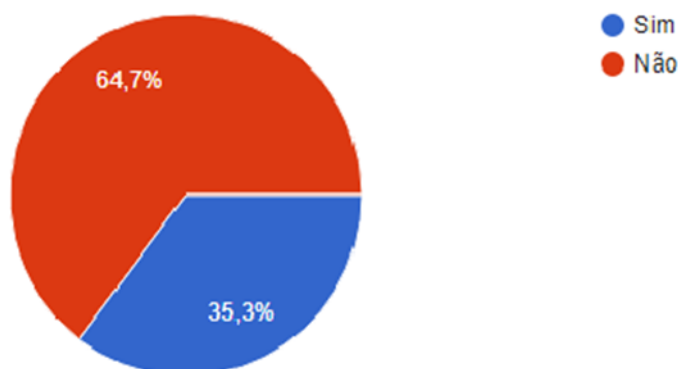


## REPORTAGEM DE ESPECIALIZADO I

PROFESSORA CARLA TORRES

TAYNÁ LOPES SILVA- 2017/05

Você se considera chocólatra? (150 respostas)



Mais da metade dos entrevistados se considera chocólatra, Laís Giacomini, estudante de comunicação social, de 20 anos está passando por problemas de saúde, devido o consumo exagerado do alimento está com gastrite e os triglicerídeos não baixam. Ela é acostumada a comer todos os dias, mas a família e amigos estão de olho, eles a proíbem para não surgir transtornos maiores. Já Rubi, estudante de Letras de 19 anos, resolveu se regradar, mudou totalmente os hábitos por descobrir intolerância a lactose.

“No início foi bem difícil porque eu sempre gostei muito de chocolate, podemos dizer que eu tinha um vício no doce. Mas agora eu já estou me acostumando e adaptando aos novos hábitos alimentares, existem chocolates sem adição de lactose, então, quando eu fico com vontade de comer, apelo para essa alternativa. Eu optei por viver sem o chocolate por inúmeros motivos, a intolerância, a incidência de acnes, dieta, saúde física e psicológica, pois enfrento alguns problemas de autoestima, falta de



## REPORTAGEM DE ESPECIALIZADO I

PROFESSORA CARLA TORRES

TAYNÁ LOPES SILVA- 2017/05

autossuficiência e realização pessoal, então de certa forma, descartar o chocolate me ajuda tanto na cura da minha saúde física, corporal, diminuindo os índices de triglicerídeos e colesterol que eu possuo, além de me auxiliar na busca por um eu mais contente, mais bem resolvido”, desabafa o acadêmico de Letras.

Há quem lute diariamente para ficar longe do cacau, como a Laís e o Rubi, mas há também quem não atura passar nem perto dele, dá pra imaginar? Rafaela Schafer estudante de medicina veterinária, de 21 anos e Rozângela Parcianello professora de 49 anos, tem aversão ao alimento. Rafaela conta que o chocolate branco a causa náuseas só com o cheiro, Rozângela completa relatando que não gosta de nenhum tipo de doce com chocolate, nada de nega maluca, sorvete ou bombons. “Eu substituo toda vontade de comer algo doce com a ingestão de frutas. As pessoas ficam chocadas quando digo não gostar, pensam que sou anormal, mas atualmente emagreci 14 quilos, pois cortei radicalmente o uso de glúten e lactose, e me sinto satisfeita assim, pois sempre que comia o chocolate sentia gosto de gordura na boca, além de passar mal, desde criança.”.



**Foto Ilustrativa: Julia Trombini**

Para muitos o chocolate é a salvação para outros o monstro da culinária, diversas são as opiniões assim como a riqueza de benefícios à saúde presentes no doce. Use do chocolate, mas não abuse, ele não é a única forma de buscar por uma vida leve, mesmo em meio ao turbilhão de informações, afazeres e compromissos. A



## REPORTAGEM DE ESPECIALIZADO I

PROFESSORA CARLA TORRES

TAYNÁ LOPES SILVA- 2017/05

banda *Supercombo* já deixou uma mensagem entre as linhas da canção: *Piloto automático*.

***“Eu devia sorrir mais  
Abraçar meus pais  
Viajar o mundo e socializar  
Nunca reclamar  
Só agradecer  
Tudo o que vier eu fiz por merecer”***

