

Falta de tempo é o principal causador da má alimentação entre os brasileiros

O tempo está cada vez mais curto para nós. De acordo com a pesquisa realizada pela associação internacional dedicada à prevenção e estudo do estresse, a International Stress Management Association, Isma-Br, 62% dos brasileiros sofrem com a falta de tempo (sobrecarga e o excesso de tarefas) como principal estressor. A pesquisa foi feita com 1.000 executivos brasileiros (gerentes, supervisores e CEOs) de Porto Alegre e São Paulo, de 25 a 60 anos.



“O trabalho só aumenta, e esse trabalho é feito pelo mesmo número de pessoas”, explica a presidente da Isma-Br Ana Maria Rossi. Demissões, afastamento por motivos de saúde, e outros fatores só pioram a situação.

Em outra pesquisa realizada pelo Isma-Br, no ano passado, 69% das pessoas indicaram que a principal fonte de estresse está no campo profissional e não no pessoal. “Isso mostra que as pessoas estão ficando cada vez mais tempo no trabalho”, explica Ana Maria.

“Essa situação está interferindo nos relacionamentos das pessoas, no estilo de vida. A pessoa acaba diminuindo o tempo de sono para poder fazer tudo, para de fazer atividades físicas e fica mais suscetível ao estresse”, analisa.

Para aumentar o tempo do trabalho, **a alimentação também fica comprometida**. Distúrbios de apetite são a queixa de 32% dos entrevistados, e 26% reclamam de problemas gastrointestinais como sintomas mais comuns do estresse. Não à toa. “As pessoas almoçam no trabalho, comem a chamada *finger food*, altamente calórica e com muito sal, ou pedem algo e comem na frente do computador”, exemplifica Ana Maria.

Para te ajudar a mudar esta realidade planejamos a +Quitanda, um clube de assinatura saudável que leva até você, em casa, no trabalho ou onde desejar, kits de hortifrúti orgânicos planejados por nutricionistas. Assim, você pode preparar sua própria refeição com mais facilidade e cultiva o hábito da alimentação saudável. Ao ser assinante (faça a sua assinatura [aqui](#)), você usufrui da praticidade de receber semanalmente seus hortifrúti fresquinhos e saborosos e ainda tem acesso a vantagens exclusivas (conheça todas as [vantagens](#)).

Fonte: Globo.