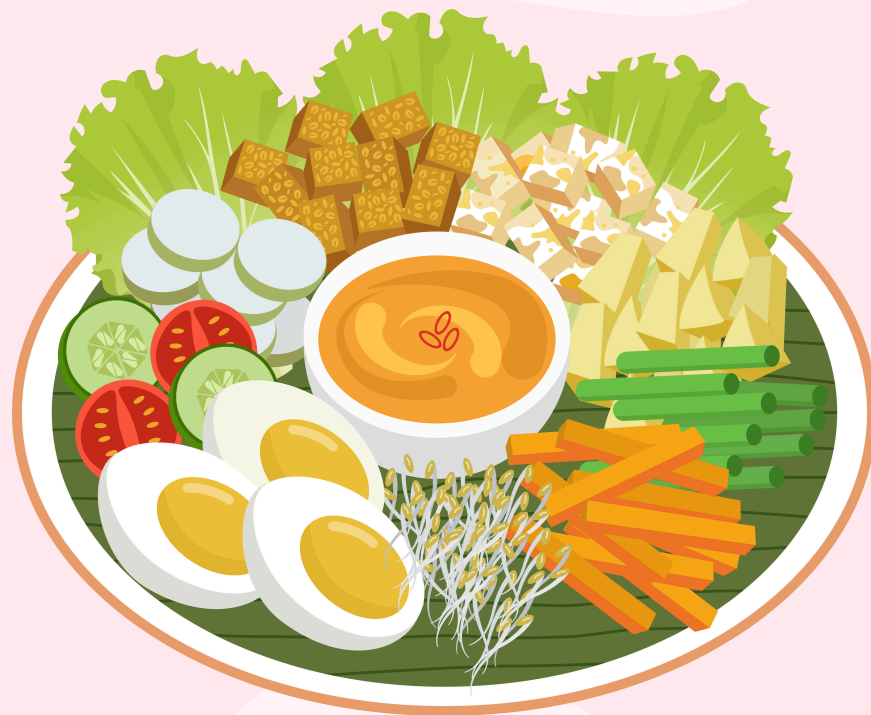




Climatéria

Como a nutrição
pode ajudar?



O que é Climatério?

- Período de transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva na vida da mulher, marcado pela diminuição gradual da produção hormonal e caracterizado por sintomas como irregularidades menstruais, ondas de calor e alterações de humor.
- Está associada ao aumento da obesidade, doenças cardiovasculares e osteoporose.



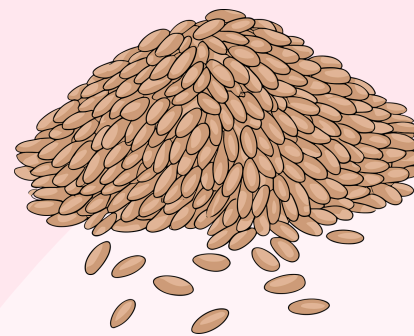
A importância do autocuidado

- Já sabemos que a alimentação pode ajudar a reduzir a gravidade dos sintomas da menopausa.
- Além disso, também protege contra problemas de saúde associados a esta fase, pois pode contrabalancear os efeitos negativos do declínio dos hormônios sexuais.



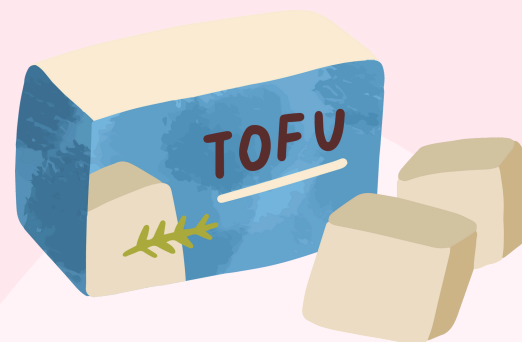
Quais alimentos podem ajudar?

- Alimentos fontes de fitoestrógenos como: soja, tofu, linhaça, vagem, lentilha, grão-de-bico e gergelim.
- Quando ingeridos regularmente e em quantidades suficientes, podem começar a ter efeitos levemente semelhantes ao estrogênio - hormônio sexual feminino que no climatério encontra-se diminuído



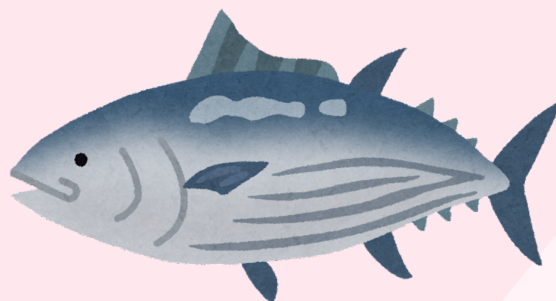
Quais alimentos podem ajudar?

- Alimentos fontes de cálcio de origem animal como leites e derivados do leite (queijo, iogurtes naturais) ou de origem vegetal como brócolis, tofu e verduras verdes escuras, ajudam a prevenir a osteoporose, além de proteger ossos e dentes.



Quais alimentos podem ajudar?

- Alimentos fontes de selênio são necessários na composição do sistema imunológico, hormonal, além de serem importantes no metabolismo da tireóide. Eles podem ajudar a prevenir o aparecimento de doenças crônicas e inflamatórias.
- São eles: castanha do Pará, castanha de caju, cereais, grãos vegetais e pescados, como atum.



É muito importante:

- Adotar uma alimentação com qualidade e variada, que possua alimentos em sua maioria naturais, em quantidades suficientes, especialmente, grãos integrais, carnes magras, frutas, legumes e verduras.
- Evitar a ingestão de álcool e cigarro.
- Limitar a ingestão de alimentos industrializados e fritos.
- Realizar atividade física de leve a moderada.





*É importante deixar
claro!*



O consumo de um alimento isoladamente, mesmo que tenha benefícios nutricionais, não irá conseguir auxiliar na melhora dos sintomas sozinho. É necessário adotar uma alimentação e estilo de vida balanceados.



Dica de ouro!



Ao consumir saladas ou frutas, experimente incluir um mix de sementes:

- **50 g de gergelim + 50 g de chia + 50 g de linhaça dourada + 50 g de psyllium + 50 g de semente de abóbora + 50 g de semente de girassol.**

Consumindo 1-2 colheres de sopa por dia, ajudará o seu corpo com nutrientes importantes para a saúde hormonal feminina, além de contribuir com o bom funcionamento do seu intestino.



Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 192 p.

OLIVEIRA, Gláucia Maria M. de; ALMEIDA, Maria Cristina C. de; ARTUCIO, Carolina M.; et al. Diretriz Brasileira sobre a Saúde Cardiovascular no Climatério e na Menopausa – 2024. Arq. Bras. Cardiol., v. 121, n. 7, e20240478, 2024. DOI: 10.36660/abc.20240478.

Produzido por:

Equipe de Saúde Mulher

- Projeto Caravana Rio + Qualifica