

Universidade Governador
Ozanan Coelho - UNIFAGOC

Cuidados, alimentação
de qualidade e uma
menopausa feliz.

Projeto Integrador

Menopausa



Apresentação



A



A

A

O Poder da Nutrição na Menopausa: Como os Grupos Alimentares Ajudam na Saúde e Beleza.



Durante a menopausa, a alimentação é essencial não apenas para a saúde geral, mas também para a saúde da pele, cabelo e unhas. É importante incluir uma variedade de alimentos para assegurar a ingestão correta de nutrientes. A pirâmide alimentar, que agrupa os alimentos em 4 níveis e 8 grupos, serve como um guia para entender como deve ser uma alimentação saudável e equilibrada.

Cada nível da pirâmide representa um grupo de alimentos:

- Alimentos energéticos: Grupo 1
- Alimentos reguladores: Grupos 2 e 3
- Alimentos construtores: Grupos 4, 5 e 6
- Alimentos energéticos extras: Grupos 7 e 8

A classificação dos grupos é a seguinte:

Grupo 1: Carboidratos, que representam a base da pirâmide e, ao serem consumidos, são convertidos em açúcar no sangue, fornecendo energia.

Grupo 2: Verduras e legumes, que são fontes de vitaminas, minerais e fibras que ajudam no controle e funcionamento do corpo.

Grupo 3: Frutas, que são outras fontes de fibras, vitaminas e minerais.

Grupo 4: Leite e derivados, que são essenciais para a constituição óssea e dos dentes, pois são uma excelente fonte de cálcio.

Grupo 5: Carnes e ovos, que são fontes de proteínas de origem animal, além de serem ricos em vitaminas B6, B12 e ferro.

Grupo 6: Leguminosas e oleaginosas, que representam fontes de proteína vegetal e são excelentes fontes de fibras..

Grupo 7: Óleos e gorduras, que são responsáveis pelo transporte de vitaminas do complexo B. Além de serem alimentos energéticos extras, são ricos em calorias e devem ser consumidos com moderação.

Grupo 8: Açúcares e doces, que não possuem fibras e têm poucos nutrientes. O consumo deve ser moderado.

No decorrer da menopausa, é importante consumir alimentos ricos em cálcio, como laticínios, vegetais de folhas verdes escuras e peixes enlatados com ossos, para ajudar a manter a saúde óssea. Além disso, alimentos ricos em ômega-3, como peixes, sementes de linhaça e nozes, podem ajudar a reduzir os sintomas da menopausa. Frutas e vegetais coloridos são importantes para fornecer antioxidantes. Além disso, uma alimentação saudável e equilibrada desempenha um papel fundamental no auxílio a procedimentos estéticos, devido ao fornecimento de nutrientes indispensáveis para a saúde do corpo como um todo. Uma alimentação rica em antioxidantes (substâncias capazes de inibir a oxidação celular), vitaminas e minerais auxiliam para um resultado mais rápido e eficaz dos procedimentos estéticos.

As vitaminas e minerais são fundamentais para a saúde por ajudar a prevenir doenças crônicas e para a composição corporal. O melhor modo de obter vitaminas e minerais é através de uma dieta saudável e equilibrada. Elas desempenham diversas funções importantes no corpo, incluindo:

- **Metabolismo:** As vitaminas e minerais são cofatores de enzimas, que são proteínas que catalisam reações químicas no corpo. Elas são necessárias para a produção de energia, a síntese de proteínas, a absorção de nutrientes e a regulação do metabolismo.
- **Crescimento e desenvolvimento:** As vitaminas e minerais são essenciais para o crescimento e desenvolvimento adequado dos ossos, músculos, tecidos e órgãos. Elas também são importantes para o desenvolvimento do sistema nervoso e do sistema imunológico.
- **Prevenção de doenças:** As vitaminas e minerais podem ajudar a prevenir doenças crônicas como doenças cardíacas, derrames, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer. Elas também podem ajudar a fortalecer o sistema imunológico e proteger contra infecções.
- **Composição corporal:** As vitaminas e minerais podem ajudar a manter uma composição corporal saudável. Elas podem ajudar a controlar o peso corporal, a aumentar a massa muscular e a reduzir a massa gorda.


A Importância das Vitaminas e Minerais Durante a Menopausa

As vitaminas e minerais são essenciais para a saúde e o bem-estar das mulheres em todas as fases da vida, mas assumem uma importância ainda maior durante o processo da menopausa. Elas podem ajudar a aliviar alguns dos sintomas mais comuns da menopausa, como:

- **Níveis hormonais em declínio:** A menopausa é caracterizada pela queda na produção de estrogênio e progesterona, o que pode levar a uma série de mudanças físicas e emocionais. Essas mudanças podem afetar a absorção e o metabolismo de vitaminas e minerais, aumentando o risco de deficiências.
- **Ondas de calor:** A vitamina E, vitamina B6 e magnésio podem ajudar a reduzir a frequência e a intensidade das ondas de calor.
- **Secura vaginal:** A vitamina A, vitamina E e óleo de prímula podem ajudar a hidratar a vagina e reduzir a secura e a irritação.
- **Osteoporose:** O cálcio e a vitamina D são essenciais para a saúde dos ossos e podem ajudar a prevenir a osteoporose, um risco maior durante a menopausa.
- **Alterações de humor:** As vitaminas do complexo B, como B6, B12 e ácido fólico, podem ajudar a melhorar o humor e reduzir os sintomas de ansiedade e depressão.
- **Prevenção de doenças:** Além de aliviar os sintomas da menopausa, as vitaminas e minerais também podem ajudar a prevenir doenças crônicas que são mais comuns em mulheres após a menopausa, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer.


Algumas Vitaminas e Minerais Importantes para a Menopausa:

- **Cálcio:** Essencial para a saúde dos ossos, prevenindo a osteoporose, um risco maior na menopausa.
- **Vitamina D:** Auxilia na absorção de cálcio e na saúde dos ossos.
Fontes: sol, peixes gordos, gema de ovo e cogumelos.
- **Vitamina E:** Antioxidante que ajuda a proteger as células do envelhecimento precoce, prevenindo doenças cardiovasculares.
Fontes: óleos vegetais, nozes, sementes e vegetais verde-escuros.
- **Vitaminas do Complexo B: 6, B12 e ácido fólico:** Importantes para o metabolismo hormonal, produção de serotonina (neurotransmissor que regula o humor), saúde cardiovascular e função cognitiva. Fontes: carne vermelha, aves, peixes, ovos, leite e vegetais verde-escuros.
- **Magnésio:** Fundamental para a saúde óssea, muscular e nervosa, ajudando a reduzir a ansiedade, irritabilidade e a melhorar a qualidade do sono. Fontes: vegetais verde-escuros, nozes, sementes, banana e chocolate amargo.
- **Ômega-3:** Ácido graxo essencial com propriedades anti-inflamatórias que auxiliam na saúde cardiovascular, cognitiva e na regulação do humor. Fontes: peixes gordos, linhaça, chia e oleaginosas.
- **Vitamina C:** Fortalece o sistema imunológico e protege contra doenças.
- **Ferro:** Previne anemia, comum na menopausa.
- **Zinco:** Auxilia na cicatrização e na função imunológica.



Recomendações de Ingestão: As recomendações de ingestão de vitaminas e minerais variam de acordo com a idade, sexo, estado de saúde e outros fatores. Para obter mais informações sobre as recomendações de ingestão de vitaminas e minerais para você durante a menopausa, consulte um médico ou nutricionista.

As vitaminas e minerais são essenciais para a saúde e o bem-estar das mulheres durante a menopausa. Uma dieta saudável e, em alguns casos, a suplementação podem ajudar a aliviar os sintomas da menopausa, prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida.



Leitura de Rótulos Alimentares na Menopausa: Combatendo os Vilões da Pele e Cabelos, Como Foco Nos Alimentos Ultraprocessados



A leitura de rótulos alimentares é essencial para escolher alimentos saudáveis, principalmente quando se trata de evitar alimentos ultraprocessados, que podem impactar a saúde e a beleza da pele e dos cabelos, especialmente durante a menopausa. A menopausa é marcada pela queda na produção de estrogênio e progesterona, causando diversas mudanças no corpo da mulher, incluindo alterações na pele e nos cabelos. Uma alimentação rica em alimentos ultraprocessados pode piorar esses efeitos, enquanto um cardápio nutritivo contribui para a saúde e beleza.

Mas o que são alimentos ultraprocessados?

De acordo com o ministério da saúde, são aqueles que sofreram muita manipulação industrial para se tornarem gostosos e contêm ingredientes que normalmente não são usados em cozinhas domésticas. Eles geralmente são nutricionalmente desbalanceados. Exemplos incluem:

- Biscoitos, salgadinhos e massas instantâneas: Geralmente ricos em sódio, gorduras saturadas e aditivos artificiais.
- Carnes processadas: Como salsicha, linguiça e bacon, contêm alto teor de sódio e gorduras saturadas, além de serem potencialmente cancerígenas.
- Fast food: Repleto de calorias, gorduras saturadas, sódio e aditivos, o fast food prejudica a saúde da pele, cabelos e aumenta o risco de doenças crônicas.

- Refrigerantes e sucos industrializados: Carregados de açúcar e conservantes, essas bebidas contribuem para o envelhecimento precoce e ganho de peso.
- Doces e chocolates industrializados: Ricos em açúcar e gorduras saturadas, podem piorar a acne e levar ao aumento de peso.

Dominando a arte da leitura de rótulos

A leitura dos rótulos alimentares é um hábito fundamental para quem busca uma alimentação saudável e consciente. Através das informações presentes na embalagem, é possível tomar decisões assertivas sobre o que está consumido, e beneficiar a saúde e o bem-estar.

a) Comece pela lista de ingredientes:

- Os ingredientes estão listados em ordem decrescente de quantidade, ou seja, o primeiro ingrediente é o que está presente em maior quantidade no produto.
- Alimentos ultraprocessados geralmente contêm uma longa lista de ingredientes artificiais, como conservantes, aromatizantes e corantes. Priorize produtos com ingredientes simples e reconhecíveis.
- Preste atenção aos ingredientes que não conhece e faça uma pesquisa para saber o que são.

b) Verifique a tabela nutricional:

A tabela nutricional fornece informações sobre o valor nutricional do alimento por porção, incluindo:

- **Calorias:** A quantidade de energia fornecida pelo alimento.
- **Gorduras totais:** As gorduras saturadas e trans, presentes em frituras, embutidos e alimentos processados, podem prejudicar a saúde da pele e cabelos. Opte por gorduras insaturadas, encontradas em azeite de oliva, abacate, nozes e peixes gordos.
- **Sódio:** O consumo elevado de sódio retém líquidos, causando inchaço e aparência cansada. Fique de olho no teor de sódio, incluindo o presente em temperos prontos e molhos industrializados.
- **Açúcar:** A ingestão excessiva de açúcar está associada ao envelhecimento precoce da pele e queda de cabelo. Atente-se ao teor de açúcar total, incluindo açúcares adicionados como dextrose, maltose e frutose.
- **Carboidratos:** A quantidade total de carboidratos no alimento, incluindo açúcares e fibras alimentares.
- **Proteínas:** A quantidade de proteína no alimento.

IMPORTANTE!!!!

1. Fazer de alimentos in natura, ou minimamente processados, a base da alimentação.
2. Limitar o consumo de alimentos processados.
3. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.


Desafios da Menopausa: Gerenciando a Obesidade, Melhorando a Composição Corporal e o Resultado Estético Desejado através da Alimentação

1 kg de
músculo



1 kg de
gordura






Durante a menopausa, a questão da obesidade e composição corporal pode se tornar ainda mais relevante devido às mudanças hormonais que afetam o metabolismo e a distribuição de gordura no corpo. Uma alimentação adequada desempenha um papel fundamental na busca por um resultado estético corporal desejado, especialmente durante a menopausa. Optar por uma dieta equilibrada, rica em nutrientes e com controle adequado de calorias pode ajudar a controlar o peso, a composição corporal e a minimizar o impacto da menopausa sobre a estética corporal. Além disso, a prática regular de atividade física também é essencial para alcançar e manter um resultado estético desejado, promovendo não apenas a queima de gordura, mas também a manutenção da massa muscular e óssea.

Obesidade e Composição Corporal

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo elevado de gordura e está associada a um aumento do risco de diversas doenças crônicas, como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer. A composição corporal refere-se à proporção de diferentes componentes do corpo, como gordura, músculo, osso e água. A distribuição da gordura corporal, especialmente a gordura visceral (localizada ao redor dos órgãos internos), é um fator crítico para a saúde.



Importância da Alimentação Adequada

Uma alimentação balanceada e nutritiva é essencial para a manutenção de uma composição corporal saudável e para alcançar resultados estéticos desejados. Isso envolve:

- **Controle de Porções:** Consumir porções adequadas para evitar o excesso calórico;
- **Equilíbrio de Macronutrientes:** Combinar proteínas, carboidratos e gorduras de forma equilibrada para suportar a atividade física e a recuperação muscular;
- **Alimentos Integrais:** Priorizar alimentos integrais, ricos em fibras, que ajudam na digestão e no controle do peso;
- **Hidratação:** Manter a hidratação adequada, pois a água é fundamental para todas as funções corporais;
- **Variedade:** Incluir uma variedade de alimentos para garantir a ingestão de todos os nutrientes necessários.


Impacto da Menopausa na Obesidade e Composição Corporal

A menopausa, marcada pelo fim da menstruação natural, traz consigo diversas mudanças hormonais que podem afetar o peso e a composição corporal da mulher. Entre os principais impactos, podemos destacar:

- **Aumento da massa gorda:** O declínio do estrogênio contribui para o acúmulo de gordura corporal, principalmente na região abdominal;
- **Diminuição da massa muscular:** A perda de massa muscular, especialmente após os 50 anos, é um processo natural, mas pode ser acelerada pela menopausa devido à queda de testosterona e outros hormônios;
- **Alterações no metabolismo:** O metabolismo tende a diminuir após a menopausa, o que torna mais difícil a perda de peso e aumenta a propensão ao ganho de gordura;
- **Aumento do apetite:** Algumas mulheres podem sentir aumento do apetite durante a menopausa, o que pode contribuir para o ganho de peso.

Estratégias alimentares para a menopausa:

- Aumentar o consumo de fibras: As fibras, presentes em frutas, legumes, verduras e grãos integrais, promovem saciedade, regulam o intestino e auxiliam no controle do peso;
- Priorizar proteínas magras: Carnes magras, frango, peixe, leguminosas e ovos são fontes de proteínas que contribuem para o aumento da massa muscular e saciedade;
- Consumir gorduras saudáveis: Gorduras insaturadas presentes em azeite de oliva, abacate, oleaginosas e peixes gordurosos são essenciais para a saúde cardiovascular e cerebral;
- Limitar o consumo de açúcares: Açúcar refinado e alimentos processados contribuem para o ganho de peso e aumentam o risco de doenças crônicas;
- Manter-se hidratada: Beber bastante água ao longo do dia auxilia na regulação do organismo, na sensação de saciedade e na eliminação de toxinas;
- Praticar atividade física regularmente: Exercícios físicos, como caminhada, corrida, natação e musculação, são essenciais para o controle do peso, o aumento da massa muscular e a melhora da saúde geral.



É importante ressaltar que cada pessoa tem necessidades nutricionais individuais, principalmente durante a menopausa. Sendo fundamental buscar orientação de um profissional qualificado, para desenvolver um plano alimentar personalizado que atenda às necessidades específicas nesse período.

5

5 2

Conclusão



Diante disto, conclui-se que durante o período da menopausa, a alimentação adequada desempenha um papel fundamental não apenas na saúde, mas também na busca por um resultado estético corporal desejado. Priorizar uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes e pobre em alimentos ultraprocessados pode contribuir para a manutenção da composição corporal, a saúde da pele e dos cabelos, além de auxiliar no controle do peso.

Além de tudo, ao considerar procedimentos estéticos durante a menopausa, é essencial reconhecer que os cuidados com a alimentação e a prática de atividade física, podem potencializar os resultados desses procedimentos. A junção de um estilo de vida saudável com procedimentos estéticos pode oferecer benefícios mais duradouros e satisfatórios.

Sendo assim, ao enfrentar a menopausa e buscar melhorias estéticas, é importante adotar uma abordagem holística que valorize a alimentação saudável, o cuidado com o corpo e a busca por procedimentos estéticos de forma consciente e complementar. A combinação de uma alimentação balanceada e procedimentos estéticos apropriados pode oferecer um suporte significativo às mulheres durante a menopausa. Essa abordagem integrada não apenas ajuda a minimizar os sintomas físicos e emocionais associados a essa fase, mas também promove uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento mais saudável e confiante.

SAUDE.GOV. Disponível em:
<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf> Acesso em: 15 de março de 2024

Cunha DS, Arteiro C, Meneses C. Obesidade e outras alterações metabólicas na menopausa. Intervenção nutricional. Universidade Porto. 2012

Schneide AP, Witt JDSGZ. Nutrição estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. Ciência e saúde coletiva. 2011; 16

Sukyong J, Jaehee S, Jovem JK, Sohyun P. Associações da ingestão de alimentos ultraprocessados com gorduras corporal e massa muscular esquelética por fatores sócio demográficos. Diabetes Megab J. 2024

BRASIL ESCOLA. Disponível em:
<<https://brasilecola.uol.com.br/saude/alimentos-ultraprocessados.htm>> Acesso em: 15 de abril de 2024.

GOV.BR/SAUDE. Disponível em:
<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view>
Acesso em: 17 de abril de 2024.

A menopausa é uma fase natural na vida das mulheres, marcada pela interrupção da menstruação e pela diminuição na produção de hormônios como o estrogênio e a progesterona. As mudanças hormonais e físicas que ocorrem nesse período podem trazer desafios significativos para a saúde e a autoestima das mulheres, resultando em sintomas como alterações na textura da pele, perda de elasticidade, rugas e flacidez.

Muitas mulheres procuram procedimentos estéticos para enfrentar essas questões, e a nutrição desempenha um papel importante nesse contexto. Este ebook é destinado às mulheres que estão passando pelo período da menopausa e buscam recursos para melhorar a qualidade de vida.

