

Chás:

TREVO-VERMELHO: Auxilia no alívio dos sintomas da menopausa. É um tipo de leguminosa rica em isoflavonas e são considerados um estrógeno natural

***GINSENG:** Alivia ondas de calor e ansiedade. É uma planta anti-inflamatória e pode ajudar no controle do peso, ou seja, aliviando o ganho de peso que comumente acontece nessa fase.

AMORA BRANCA: Uma fruta vermelha rica em fitormônios, que assemelham-se ao estrogênio.

ERVA DE SÃO CRISTOVÃO: Também chamada de cimicífuga, ajuda na regulação do ciclo menstrual além de aliviar as ondas de calor.

HIPERICÃO: Auxilia na mudança de humor. Em resumo, a planta alivia a ansiedade e o estresse decorrentes de mudanças hormonais.

SÁLVA: Alivia os sintomas da menopausa, além de também ajudar no controle da glicemia e na cicatrização da pele.

CAMOMILA: Diminui as alterações de humor comuns na menopausa. Com ele, a mulher se sente mais calma e mais tranquila durante esse período.

PREPARO: Aqueça a água até atingir ponto de fervura, coloque em uma xícara junto com as folhas e deixe descansar. Coe após 8 à 10 minutos.
- Para 1 litro de água use 1 colher de chá das folhas.
OBS: O *Ginseng por ser uma raiz deve ser fervido junto a água

Água:

Durante a menopausa **sintomas de desidratação** vaginal, da pele e cabelos são comuns devido as alterações hormonais. Para contornar este sintoma, é preciso investir em hidratação com o intuito que esse quadro não se agrave.

ELABORAÇÃO:

Nutricionistas da Secretaria Municipal de Saúde de Itajaí
Apoio: Estagiária do Curso de Nutrição da UNIVALI

Diretoria de Atenção à Saúde
Fone: (47) 3249-5587
Av. Gov. Adolfo Konder, 250
São Vicente - Itajaí - Santa Catarina

Alimentação na MENOPAUSA

Um guia prático para passar por esse momento de forma mais leve



O que é:

O **climatério** é um período de **transição** importante na vida da mulher, sendo constituído pela pré-menopausa, menopausa e pós-menopausa.

A **menopausa** é caracterizada pela ausência de menstruação, por 12 meses consecutivos, em decorrência da **diminuição dos hormônios ovarianos (estrogênio e progesterona)**. Tal acontecimento pode acarretar em ondas de calor, pele seca, aumento do risco de osteoporose, alteração do metabolismo, estresse, e maior risco de excesso de peso.

Por esse motivo, ter uma **boa alimentação, sob orientação do nutricionista**, durante essa fase é importante para garantir o **bem estar físico e emocional**, sendo importante que seja acompanhada pela realização de atividade física de forma regular.

Sono & Exercícios

A **atividade física** promove a liberação de neuro-hormônios na corrente sanguínea, conferindo a **sensação de prazer** e de bem-estar físico e emocional.

Já o sono é importante pois quando **dormimos**, nosso organismo ainda trabalha e aciona diversos sistemas no cérebro, refazendo conexões, ativando a memória, produzindo novas proteínas que ajudam no sistema de defesa e regulando a **produção hormonal**, fator muito importante na menopausa,.

Alterações de humor

Na menopausa é normal ter **alterações no humor**, tristeza ou ansiedade devido as grandes mudanças hormonais desse período. Por isso os alimentos ricos em triptofano são uma excelente opção para quando se tem esses sintomas.

O **triptofano** é um aminoácido essencial, que o organismo não consegue produzir, e por isso deve ser obtido a partir da alimentação. Esse, junto com a vitamina B3 participa da produção de serotonina e melatonina, hormônios que **ajudam a melhorar o ânimo e aumentando a sensação de bem estar**.

ALGUNS EXEMPLOS: banana, brócolis, nozes, castanha, amêndoas.

Dica de lanche da noite:

Amasse 1 banana, junte 1 colher de sopa de farelo de aveia e leve ao microondas por 30 segundos (você também pode fazer grelhada na frigideira). Para finalizar coloque canela a gosto.

OBS: A banana com aveia proporciona boa concentração desses nutrientes, auxiliando na produção de serotonina

Ômega-3

Os alimentos ricos em ômega 3 possuem propriedades **antioxidantes e anti-inflamatórias** e são excelentes para combater doenças como artrite, visto que tendem a acontecer no período da manopausa. Além disso, favorece a saúde do coração, pois ajuda a diminuir o colesterol ruim, e aumentar o bom, além de regular a coagulação sanguínea e melhorar a pressão arterial. Essas, demandam de mais atenção durante esse período tendo em vista que há grande desregulação dos hormônios.

ALGUNS EXEMPLOS: atum, salmão, sementes e óleo de linhaça, sardinha e nozes.

Vitaminas e Minerais

VITAMINA C: ajuda a fortalecer o sistema imune, além de ter benefícios para a pele. Ela facilita a cicatrização e permite a absorção de colágeno no organismo, que é uma proteína que garante a estrutura, firmeza e elasticidade da pele.

ALGUNS EXEMPLOS: kiwi, morando, laranja, pimentão

VITAMINA E: ajuda a melhorar a saúde da pele e também mantem a integridade das fibras do cabelo. Além disso, devido a sua ação antioxidante ajuda a aumentar as defesas do organismo, assim como cuidar da saúde do coração e prevenir o surgimento de doenças neurológicas, como o Alzheimer.

ALGUNS EXEMPLOS: sementes de girassol, amendoim, castanha do Pará, manga, frutos do mar.

VITAMINA D E CÁLCIO: são nutrientes essenciais para a saúde dos dentes e dos ossos, prevenindo o desenvolvimento de osteoporose, doença comum de acontecer durante e depois da menopausa devido à diminuição dos homônios.

ALGUNS EXEMPLOS: leite desnatado, iogurte natural, etc. No caso da vitamina D, sua principal fonte é o sol.

FIBRAS: auxiliam no trânsito intestinal e evitam problemas como intestino preso. Além disso, evitam o aumento do colesterol, controlam os níveis de açúcar no sangue e promovem a sensação de saciedade, favorecendo o controle de peso.

ALGUNS EXEMPLOS: frutas, vegetais, aveia.

Ondas de calor

A composição dos alimentos fitoestrogenicos é muito semelhante aos estrogênios femininos, por isso, o consumo de alimentos com esse composto poderia ajudar a aliviar os sintomas de menopausa como a **sudorese noturna e as ondas de calor**, já que ajudam a regular os níveis de estrogênio no organismo.

ALGUNS EXEMPLOS: sementes de linhaça, soja, sementes de gergelim, alho, alfafa, pistache, sementes de girassol, ameixas e amêndoas.