

Entendendo a **Menopausa**

*Um guia prático para viver essa fase
com mais saúde e bem-estar*



Andréia Giacomini
Nutricionista CRN10 1028
Especialista em Saúde da Mulher



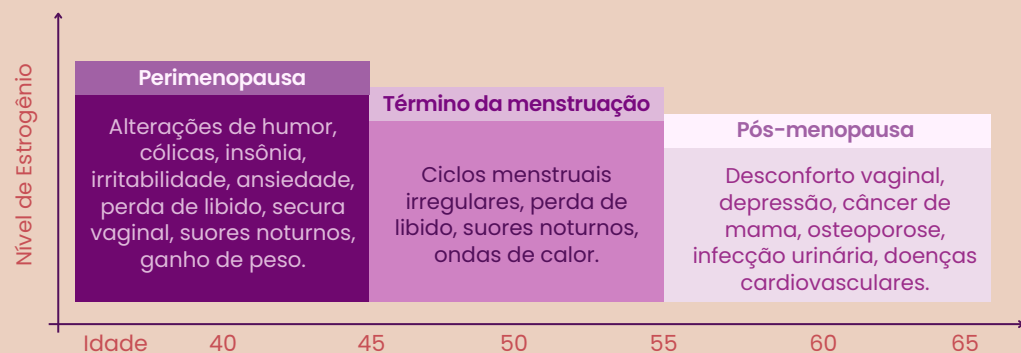
Andréia Giacomini
NUTRICIONISTA

@nutriandreiagiacomini

A menopausa é um processo marcado por alterações fisiológicas que impactam a qualidade de vida da mulher e sinalizam o fim da fase reprodutiva, ocorrendo uma cessação permanente da menstruação espontânea por 12 meses. Normalmente, se inicia em mulheres com uma idade média entre 49 e 52 anos.

Para além dos fogachos, alterações de sono, e queda de libido, esse período da vida da mulher pode repercutir de forma sistêmica trazendo riscos e/ou sintomas a nível emocional, metabólico e sistêmico.

NÍVEIS DE ESTROGÊNIO EM RELAÇÃO À IDADE E AOS SINTOMAS DA MENOPAUSA



Andréia Giacomini
NUTRICIONISTA

@nutriandreiagiacomini

Como a Nutrição pode te ajudar no período do Climatério e Menopausa?

Uma alimentação equilibrada pode reduzir sintomas, proteger a saúde óssea e cardiovascular, e melhorar sua qualidade de vida.

ÔMEGA 3

VITAMINA D

SINTOMAS VASOMOTORES

- Alteração no sono
- Depressão e ansiedade
- Enxaqueca

FITOESTERÓIS

ISOFLAVONAS

FUNÇÃO SEXUAL

- ↓ Desejo sexual
- Dor na relação

PRÉ E PROBIÓTICOS

SISTEMA GENITAL

- Infecções urinárias
- Secura vaginal
- Dor ao urinar

VITAMINA E

PELE, MUCOSA E CABELO

- ↓ Elasticidade
- ↓ Hidratação
- Queda de cabelo

ÔMEGA 3

ALT. NO PESO E METABOLISMO

- ↑ Peso
- ↑ Gordura abdominal
- ↑ Circunferência da cintura

VITAMINA D

PROTEÍNA

RICOS EM CÁLCIO

MÚSCULOS E OSSOS

- Dores no joelho
- ↓ Massa muscular
- Sarcopenia
- Osteoporose



Andréia Giacomin
NUTRICIONISTA

@nutriandreiagiacomin

LEGENDA:

Ômega 3:

reduz inflamação, melhora perfil lipídico e reduz risco cardiovascular, melhora saúde cognitiva e atenua sintomas depressivos.

Salmão, sardinha, semente de linhaça, óleo de linhaça.

Vitamina D:

atua no metabolismo do cálcio, reduzindo o risco de fraturas, atua no sistema imunológico, desempenha papel na regulação do humor e sintomas depressivos.

Salmão, sardinha, óleo de fígado de bacalhau, gema de ovo, leite e produtos lácteos, fígado bovino...

Isoflavonas de soja:

compostos derivados de plantas com estrutura e funções semelhantes aos estrogênios, que se ligam aos receptores de estrogênio, podendo diminuir os fogachos na transição para a menopausa.

Tofu, tempeh, edamame, leite de soja...

Pré e probióticos:

são promissores em restabelecer o equilíbrio da saúde intestinal e vaginal na menopausa.

Farinha de banana verde, psyllium, aveia, sementes, nozes, iogurte natural, kefir, kombucha.

Vitamina E:

pode ajudar a reduzir a frequência e a gravidade dos sintomas vasomotores, como fogachos e suores noturnos, diminui o impacto da flutuação hormonal na saúde da pele. A vitamina E possui propriedades hidratantes e antioxidantes que podem ajudar a proteger a pele dos danos causados pelos radicais livres.

Abacate, semente de girassol, amêndoas, azeite de oliva, avelã, nozes.

Fitoesteróis:

podem agir como moduladores hormonais, ajudando a equilibrar os níveis hormonais no corpo e aliviar alguns dos sintomas associados à menopausa, como ondas de calor e suores noturnos.

Óleos vegetais, nozes, sementes, abacate, frutas cítricas, legumes e vegetais de folhas verdes.



Andréia Giacomin
NUTRICIONISTA

LEGENDA:

Proteína:

auxiliam na manutenção de massa muscular e melhora da composição corporal.

Peixes, aves, ovos, laticínios com baixo teor de gordura.

Alimentos ricos em **cálcio, magnésio, vitamina D, vitamina K** para prevenção de osteopenia, e/ou osteoporose.

Iogurte natural desnatado, leite desnatado, queijos brancos, semente de gergelim, semente de chia, espinafre, couve, brócolis.

Os nutrientes acima podem ser incluídos na alimentação de forma equilibrada.

Alguns desses nutrientes podem ser usados via suplementação, seja por carências prévias identificadas em exames de sangue (ex: carência de vitamina D), seja por quadros específicos e sintomas existentes em cada caso.

Neste caso, o meu auxílio como sua nutricionista é essencial.



Andréia Giacomini
NUTRICIONISTA

@nutriandreiagiacomini

Dica de Ouro

A atividade física regular + uma alimentação estratégica + acolhimento emocional = fórmula poderosa para atravessar essa fase com saúde, autoestima e leveza.

Venha se aprofundar

Na Imersão **"Desvendando a Transição Hormonal: Entenda, Acolha e Transforme com a Nutrição e a Fitoterapia"**, que acontecerá no dia **17/05, às 9h, 100% on-line**, você vai aprender como lidar com essa fase com mais conhecimento, segurança, leveza e bem-estar.

 Clique aqui e garanta sua vaga!



Andréia Giacomin
NUTRICIONISTA