



ALIMENTAÇÃO E SAÚDE DA MULHER

Toda mulher merece cuidado

CUIDAR DE SI



Ficha Catalográfica

Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143a Faculdade Pernambucana de Saúde

Alimentação e saúde da mulher: toda mulher merece cuidado /
Faculdade Pernambucana de Saúde, Leticia Araújo Pereira Meneses de
Oliveira, Sofia Medeiros Avelar Ribeiro Gonçalves, Eduardo da Fonte
Viera Luna Malta, Isabella Pereira Feitosa, Mayara Santos Capitó. –
Recife: FPS, 2025.

13 f.

E-book

ISBN: 978-65-6034-145-6

1. Nutrição. 2. Hidratação. 3. Bem-estar. I. Título.

CDU 612.39-055.2

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....1

1 NUTRIÇÃO EM CADA FASE DA VIDA.....2

2 NUTRIENTES QUE NÃO PODEM FALTAR.....5

3 DICAS SIMPLES PARA O DIA A DIA.....6

4 A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO.....7

5 CONCLUSÃO.....8

REFERÊNCIAS.....9

INTRODUÇÃO

A alimentação é um dos pilares mais importantes da saúde da mulher.

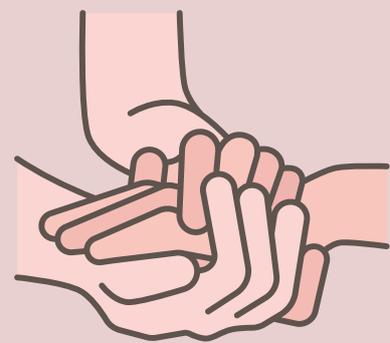
Desde a adolescência até a menopausa, o corpo passa por muitas mudanças — e cada fase traz necessidades diferentes.

Comer bem ajuda não só a prevenir doenças, mas também a lidar melhor com sintomas do dia a dia e a ter mais energia, disposição e qualidade de vida.

Este e-book traz informações simples e práticas sobre como a nutrição pode apoiar a mulher em todas as etapas da vida.

Mais do que prevenir doenças, comer bem é uma forma de cuidar de si com consciência e autonomia.

Que este material seja um ponto de partida para escolhas mais saudáveis e sustentáveis ao longo de sua jornada!



CAPÍTULO 1:

nutrição em cada fase da vida

Adolescência: nutrientes para crescer com saúde

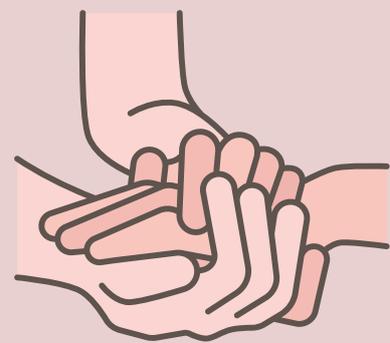
Durante a puberdade, o corpo passa por um verdadeiro turbilhão de mudanças. O crescimento acelera, os hormônios entram em ação e as necessidades nutricionais aumentam.

Aqui o foco deve estar em:

- Cálcio** → Para formar ossos fortes;
- Ferro** → Para evitar anemia (a menstruação aumenta essa necessidade);
- Zinco** → Para imunidade e desenvolvimento.

Monte pratos coloridos com frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e laticínios. Isso ajuda a criar bons hábitos desde cedo.

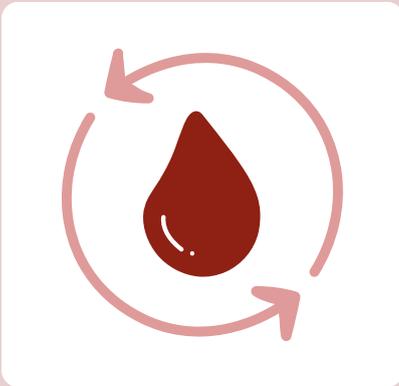
DICA PRÁTICA



CAPÍTULO 1:

Fase reprodutiva : energia, equilíbrio e cuidado com o ciclo

Essa fase envolve o ciclo menstrual, planejamento de gravidez, gestação e amamentação. Cada etapa tem demandas específicas.



Durante o **ciclo menstrual**, nutrientes como ferro, magnésio e vitaminas do complexo B ajudam a reduzir cólicas, cansaço e mudanças de humor



Na **gravidez**, o corpo precisa de mais proteínas, ferro, cálcio e principalmente ácido fólico, essencial para o desenvolvimento do bebê.



Na **amamentação**, a hidratação e uma alimentação equilibrada são ainda mais importantes.

DICA PRÁTICA:

Inclua frutas, verduras, oleaginosas, ovos, peixes, água e evite o excesso de ultraprocessados.



CAPÍTULO 1:

Menopausa : bem-estar e prevenção de doenças

Com as quedas hormonais, muitas mulheres sentem ondas de calor, insônia, mudanças de humor (ex: irritação), secura vaginal e ganho de peso. Além disso, aumenta o risco de osteoporose e doenças cardiovasculares.

alimentos que podem ajudar



Cálcio + Vitamina D



fortalecem os ossos



**Fitoestrogênios
(soja, linhaça)**



ajudam nos
sintomas da
menopausa e no
equilíbrio hormonal;



**Fibras e gorduras
boas (como abacate,
azeite, castanha,
nozes)**



cuidam do intestino e
do coração.

DICA PRÁTICA:

Coma mais comida de verdade. Reduza o sal, o açúcar e os industrializados.



CAPÍTULO 2:

nutrientes que não podem faltar

Nutriente	Porque é importante?	Onde encontrar?
Ferro	Previne a anemia, melhora a energia	Carnes, feijão, lentilha, folhas verdes, cereais fortificados + vitamina C
Cálcio + vitamina D	Fortalecem ossos e dentes, previnem osteoporose	Leite, couve, sardinha, tofu, sol, ovos, peixes gordurosos
Ácido fólico	Essencial na gravidez e para renovação celular	Folhas verdes, leguminosas, frutas cítricas, grãos fortificados
Antioxidantes	Combatem o envelhecimento e previnem doenças crônicas	Frutas vermelhas, vegetais coloridos, castanhas, sementes, chás naturais





CAPÍTULO 3:

Dicas simples para o dia a dia

PREFIRA



- Alimentos frescos e naturais
- Pratos coloridos e variados
- Comer em casa sempre que possível
- Água e chás sem açúcar



Evite



- Produtos ultraprocessados
- Refrigerantes, embutidos, congelados prontos
- Excesso de sal, açúcar e gorduras ruins
- Café e frituras em excesso



CAPÍTULO 4:

A importância da hidratação



Você sabia que a água participa de praticamente todas as funções do corpo?



Ela melhora o funcionamento dos rins, da pele, da digestão e até o humor.



Beba cerca de 2 litros de água por dia. Se fizer exercícios ou estiver calor, aumente essa quantidade.



Alguns chás naturais e sucos sem açúcar também te ajudam a se hidratar!



CONCLUSÃO

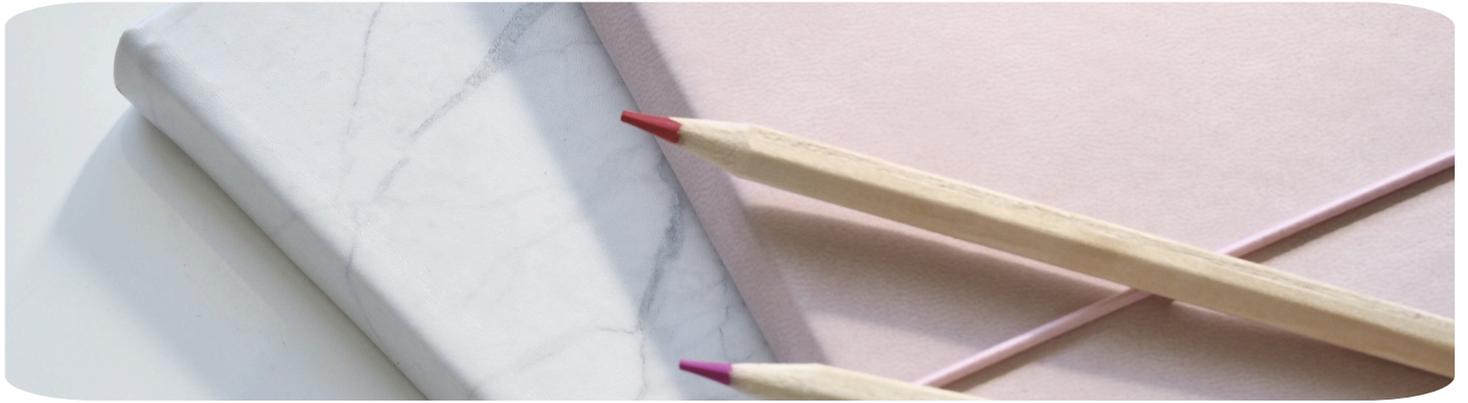
Cuidar da alimentação é um dos melhores presentes que você pode dar ao seu corpo.

Seja na juventude, na maternidade ou na menopausa, a nutrição tem o poder de prevenir doenças, melhorar sintomas e aumentar o bem-estar.

Cada mulher é única -
por isso, contar com um nutricionista é a melhor forma de entender o que funciona para o seu corpo.

REFERÊNCIAS

1. GALLON, C. W.; WENDER, M. C. O. Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, [S. l.], v. 34, n. 4, p. 175-183, abr. 2012.
2. DE OLIVEIRA, Andreza Luzia et al. O PAPEL VITAL DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE DA MULHER: EXPLORANDO OS VÍNCULOS ENTRE NUTRIÇÃO E BEM-ESTAR FEMININO. Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 4-4, 2024.
3. ARAÚJO, Gustavo Baroni et al. A temática “Saúde da Mulher” na Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento: Análise de uma década (2010-2020). Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 8, p. e3510816920-e3510816920, 2021.
4. LOPES, Mayara Sartori; GUEDES, Sheila Veloso Marinho. A importância da terapia nutricional para a saúde e qualidade de vida da mulher durante a menopausa. Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 15, e374111537269, 2022.



AUTORES

Este e-book foi desenvolvido pelos alunos do 7º período de Nutrição da Faculdade Pernambucana de Saúde, que se dedicaram a produzir um material com linguagem direta e de fácil entendimento, com conteúdo de qualidade e pertinência.

O material é reflexo do nosso compromisso com a saúde da mulher, também com nossa formação como profissionais que fazem a diferença na saúde e bem-estar da sociedade.

Obrigada a todos que contribuíram para tornar este projeto realidade.

Que este e-book seja uma fonte de aprendizado e inspiração para todos que leem.

Alunos:

**Letícia Araújo Pereira Meneses de Oliveira
Sofia Medeiros Avelar Ribeiro Gonçalves
Eduardo da Fonte Viera Luna Malta
Isabella Pereira Feitosa**

Docente:

Mayara Santos Capitó

**“CUIDAR DA SUA SAÚDE E BEM
ESTAR TAMBÉM É SE AMAR.”**

