



# Alimentação & Bem-estar

## Pré-menopausa e Menopausa

**Autoras:**

Bianca Barcelar Colovo (Nutrição)  
Gabrielly Arruda Moreira Santos (Nutrição)  
Julia Ferreira Custodio (Nutrição)  
Marcia Regina Pinheiro Gouveia (Nutrição)  
Isadora Santos Cavalcanti Melo (Nutrição)  
Renata Virgínia Bezerra da Silva (Farmácia)  
Yorrana Luna Vilarim (Farmácia)  
Janaina Gonçalves da Silva Melo (Farmácia)  
Mayara Santos Capitó (Nutrição)

**Ficha Catalográfica**  
**Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde**

---

F143a Faculdade Pernambucana de Saúde

Alimentação & bem-estar: pré-menopausa e menopausa /  
Faculdade Pernambucana de Saúde, Bianca Barcelar Colovo,  
Gabrielly Arruda Moreira Santos, Julia Ferreira Custodio, Marcia  
Regina Pinheiro Gouveia, Isadora Santos Cavalcanti Melo, Renata  
Virgínia Bezerra da Silva, Yorrana Luna Vilarim, Janaina Gonçalves  
da Silva Melo, Mayara Santos Capitó. – Recife: FPS, 2025.

16 f. : il. color.

E-book  
ISBN:978-65-6034-175-3

1. Perimenopausa. 2. Menopausa. 3. Pós-menopausa. I. Título.

CDU 612.39-055.2

---

# Apresentação

Este guia foi criado por estudantes e docentes dos cursos de **Nutrição** e **Farmácia** para ajudar mulheres a entenderem melhor como a alimentação pode ser uma grande aliada durante as mudanças hormonais da meia-idade.

Nossa proposta é trazer informações práticas e confiáveis sobre como se alimentar bem durante a pré-menopausa e pós-menopausa (climatério), período em que o corpo feminino passa por transformações importantes.

# Sumário

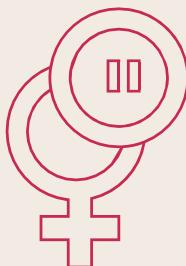
Introdução	4
Capítulo 1	5
Capítulo 2	8
Capítulo 3	12
Referências	14

# Introdução

A **menopausa** é um processo natural que acontece quando os **ovários diminuem seu funcionamento com a idade**. É confirmada após 12 meses sem menstruação e resulta na redução dos níveis de **estrogênio e outros hormônios**.

Ocorre em média aos 51 anos e marca o fim da capacidade reprodutiva da mulher. Para algumas mulheres, pode acontecer mais cedo por diversos motivos.

Cada mulher vive a menopausa de forma diferente. A experiência pode ser parecida ou completamente distinta da vivida pela mãe ou irmãs. A cultura e a genética influenciam como cada mulher passa por essa fase.



# 1. OS TRÊS ESTÁGIOS DA MENOPAUSA

## Perimenopausa:

- Período de vários anos antes da menopausa natural.
- Resultado de alterações nos níveis dos hormônios ovarianos.
- Níveis de estrogênio diminuem de forma irregular.
- **Sintomas:** períodos menstruais irregulares, fogachos, secura vaginal, distúrbios do sono e oscilações de humor.
- Mulheres ainda podem engravidar - uso de contraceptivos é aconselhável até um ano após a menstruação final.



## Menopausa natural:

- Fim espontâneo e permanente da menstruação.
- Ocorre entre 40 e 58 anos de idade, com média de 51 anos.
- Fumantes podem chegar à menopausa dois anos antes das não fumantes.
- Mulheres geralmente passam pela menopausa por volta da mesma idade que suas mães ou irmãs.



## Pós-menopausa:

- Período após a menopausa.
- Alguns **sintomas** ainda podem ocorrer (secura vaginal e fogachos).
- Corpo produz somente pequenas quantidades de estrogênio.
- Aumenta o risco de doenças associadas ao nível baixo de estrogênio, incluindo osteoporose.



## 2. A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MENOPAUSA

Durante essa fase, os **ossos** começam a perder densidade mais rapidamente devido à queda hormonal, tornando essencial o consumo adequado de **cálcio e vitamina D** para prevenir a osteoporose futura.

Simultaneamente, o **risco cardiovascular** aumenta, exigindo uma dieta com **menor quantidade de gorduras saturadas e carboidratos simples**, priorizando grãos integrais, frutas e vegetais.

O **metabolismo** também se **desacelera** naturalmente, fazendo com que muitas mulheres ganhem cerca de um quilo por ano, especialmente na região abdominal, área mais perigosa para a saúde do coração.

Além dos aspectos físicos, uma alimentação equilibrada **contribui para estabilizar os níveis de energia e reduzir os sintomas típicos** da menopausa, como as oscilações de humor e os fogachos.



# Alimentação durante a menopausa:

## Para os Ossos:

- Cálcio: leite, queijo, iogurte, sardinha, brócolis, couve.
- Vitamina D: salmão, atum, gema, sol.

## Para o Bem-Estar Mental:

- Ômega-3: peixes, nozes, linhaça, chia.
- Magnésio: aveia, banana, abacate, castanhas.
- Fibras: frutas, verduras, integrais.

## Para os Músculos:

- Proteínas: carnes magras, ovos, feijão, lentilha, quinoa.

## Para Proteger o Coração:

- Gorduras boas: Azeite, abacate, castanhas, peixes.
- Antioxidantes: Frutas vermelhas, uva, chocolate amargo.
- **Por quê?** O risco cardíaco aumenta sem os hormônios femininos.



# Alimentos que ajudam nos sintomas:

Os "Hormônios Vegetais" (Fitoestrogênios):

## Soja e Derivados:

- Onde encontrar: Leite de soja, tofu, edamame.
- Dica: 1-2 porções por dia.

## Sementes Poderosas:

- Linhaça: 1 colher de sopa/dia.
- Gergelim: Polvilhe nas saladas.
- Chia.

## Alimentos que Pioram os Sintomas:

- **Café** em excesso: Piora as ondas de calor.
- **Bebidas alcoólicas**: Atrapalha o sono e enfraquece os ossos.
- **Açúcar** e doces em excesso: Causam picos de energia seguidos de cansaço.
- Comidas muito **apimentadas**: Podem aumentar as ondas de calor.
- Alimentos **industrializados**: Ricos em sódio e conservantes.



# Suplementos: quando e como usar?

Os Mais Importantes (**sempre com orientação profissional**):

## Cálcio + Vitamina D:

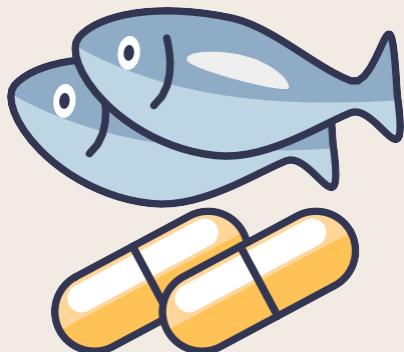
- Quando: Se a alimentação não for suficiente.
- Como tomar: Dividir em 2-3 doses ao dia (absorve melhor).
- Cuidado: Pode interagir com alguns remédios.

## Ômega-3:

- Benefícios: Coração, articulações, humor.
- Atenção: Quem toma anticoagulante deve conversar com o médico.
- Qualidade: Escolha marcas confiáveis.

## Magnésio:

- Para quê: Relaxa músculos, melhora o sono
- Melhor horário: À noite.
- Tipo: Glicinato ou quelato (maior absorção).



### 3. RECEITAS E DICAS PRÁTICAS

#### Vitamina do Bem-Estar

Perfeita para o café da manhã:

- 1 banana;
- 1 col. sopa de linhaça triturada;
- 200ml de leite de soja;
- 1 col. chá de canela;
- Frutas vermelhas à vontade;
- Bata tudo no liquidificador!

#### Salada Rica em fitoestrogênios:

- Folhas verdes variadas;
- Cubinhos de tofu refogado;
- Sementes de girassol;
- Cenoura ralada;
- Tempero: azeite + limão + ervas.



## Dicas para o Dia a Dia:

- Água sempre: Tenha uma garrafinha por perto;
- Mastigue bem: Isso melhora a digestão;
- Coma colorido: Quanto mais cores no prato, melhor;
- Movimente-se: Caminhada de 30min melhora tudo;
- Durma bem: 7-8 horas por noite para regular os hormônios.

## **Referências:**

Sociedade Brasileira de Climatério (SOBRAC). - Guia da menopausa

RAYMOND, Janice L.; MORROW, Kelly. Krause & Mahan: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 15. ed. Rio de Janeiro: GEN Guanabara Koogan, 2022. E-book. p.376. ISBN 9788595158764. Disponível em: <https://integrada.minhabiloteca.com.br/reader/books/9788595158764/>. Acesso em: 22 set. 2025.



Cada mulher merece viver  
plenamente todas as fases da vida  
e o cuidado é a chave para essa  
conquista!

