

Nutrição na Menopausa: O Impacto dos Alimentos na Saúde da Mulher.

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Samara Maximiano De Queiroz

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

A menopausa é um período fisiológico na vida da mulher, caracterizada pelo fim da menstruação e mudanças hormonais significativas. Durante esse período, muitas mulheres enfrentam sintomas como ondas de calor, alterações de humor, insônia, aumento de peso e secura vaginal. Apesar dos desafios que esses sintomas podem trazer, a alimentação desempenha um papel crucial na sua gestão e alívio. Este estudo visa investigar como uma dieta equilibrada e rica em nutrientes pode ser um recurso eficaz para ajudar as mulheres a gerenciar os sintomas associados à menopausa e melhorar seu bem-estar geral. Nutrientes como cálcio, vitamina D, fibras e fito estrógenos, encontrados em diversos alimentos, são especialmente benéficos. Além disso, a redução do consumo de açúcar, cafeína e álcool pode suavizar essas manifestações. A pesquisa destaca a importância de hábitos alimentares saudáveis, bem como da prática regular de exercícios físicos, como estratégias para aumentar a qualidade de vida durante a menopausa. Este trabalho pretende oferecer fundamentos teóricos e práticos, apresentando orientações e estratégias que possibilitem às mulheres enfrentar os desafios da menopausa de forma mais equilibrada e saudável, promovendo uma vivência satisfatória dessa fase significativa da vida, concluindo que a adoção de uma alimentação balanceada, rica em nutrientes essenciais, aliada à prática regular de exercícios físicos e ao cuidado com a saúde emocional, é fundamental para minimizar os sintomas da menopausa e melhorar a qualidade de vida das mulheres nesse período.