

**NUTRIÇÃO**

e a saúde da  
*mulher*

# O U T U B R O R O S A

GOVERNO DO ESTADO



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

**Secretária da Educação do Estado da Bahia**

Adélia Maria Carvalho de Melo Pinheiro

**Superintendente de Recursos Humanos-SUDEPE**

Maria do Rosário Costa Muricy

**Diretora de Planejamento de Desenvolvimento de  
Pessoal da Rede Escolar - DIPES**

Ana Gracia de Oliveira Teixeira

**Coordenadora do Programa de Atenção à Saúde e  
Valorização do Professor-PASVAP**

Elisabete Dias Assunção

**Psicólogas técnicas do Programa**

Ariana Arantes Vaz (CRP03/6941) e  
Jaqueline Noronha (CRP03/ 21463)

**Educador Físico**

Josmar de Jesus Silva de Souza (010689 - G/BA)

**Equipe Técnica Administrativa do Programa**

Ana Graziela de Jesus, Cleidenea Simões, Fernanda  
Batista, Jamile Teixeira, Leisle Catarine Campos e  
Luan Ueskley

# ELABORADO POR:

**Bruna Ferreira Santos**

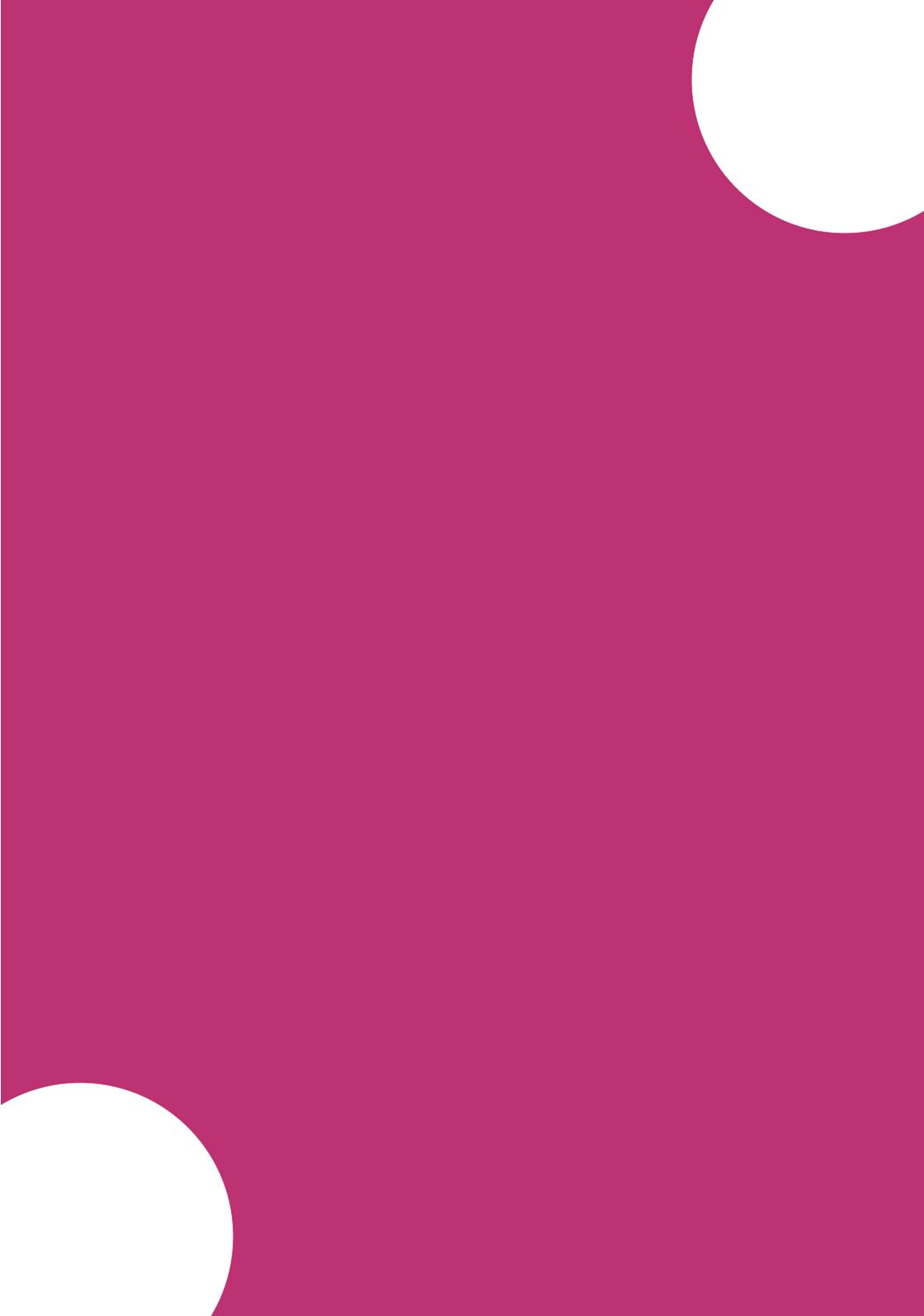
CRN5 20002/P

**Carine Melo**

CRN5 5979

**Meire Jane Alves**

CRN5 2682



# SUMÁRIO

**1** Saúde da Mulher

**6** Câncer de mama

**2** Tensão Pré-Menstrual

**7** Cuidados com a Alimentação

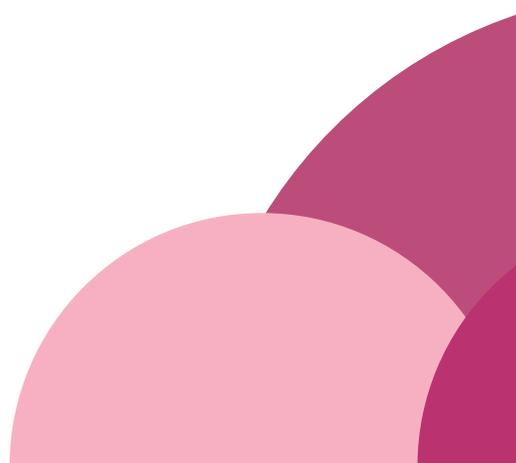
**3** Menopausa

**8** Receitas Práticas

**4** Síndrome do Ovário Policístico

**9** Referências

**5** Câncer do Colo do Útero

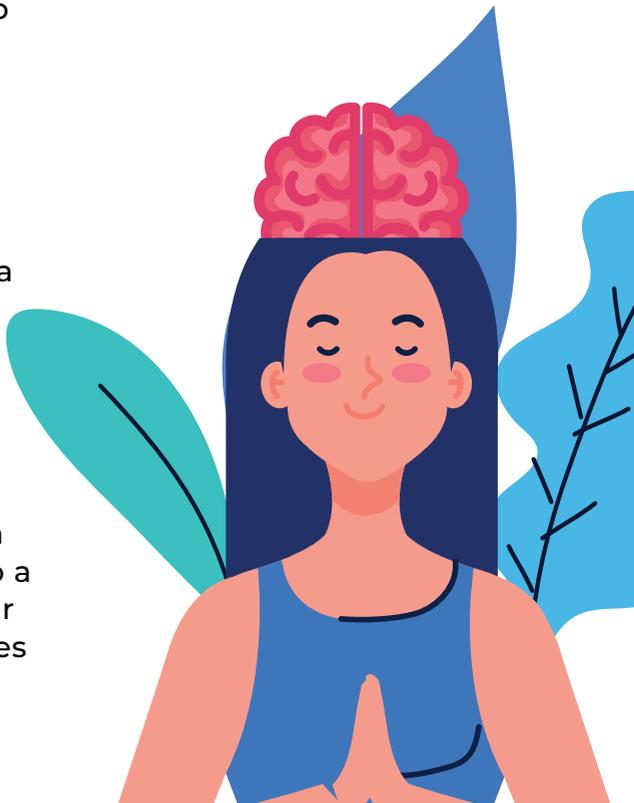


# SAÚDE DA MULHER

**N**o decorrer dos tempos, as mulheres vêm trazendo consigo peculiaridades construídas ao longo da história de vida, para as quais torna-se necessária atenção diferenciada no cuidado com a saúde.

A promoção da alimentação saudável e a manutenção do peso adequado são fundamentais para promover saúde e bem-estar durante toda a vida da mulher, sendo importante se alimentar de forma equilibrada para manter todas as funções do organismo em boas condições.

Nesta edição, serão abordados alguns dos aspectos que envolvem a saúde da mulher, e como a alimentação pode auxiliar na melhoria das condições clínicas.



# TENSÃO PRÉ MENSTRUAL - TPM

**É** um conjunto de sensações que ocorre cerca de 10 dias antes do início do próximo ciclo menstrual. De acordo com dados do Ministério da Saúde, atinge mais de 70% das mulheres brasileiras.



## **SINTOMAS EMOCIONAIS:**

choro fácil, nervosismo, irritação sem motivos, sensibilidade, ansiedade, mudança rápida de humor, tensão, dificuldade de concentração, agitação, insônia, baixa autoestima e desejo por alguns alimentos, como chocolate e carboidratos.

**SINTOMAS FÍSICOS:** dores nas mamas, inchaços, dores de cabeça, dores musculares, aparecimento de acnes, prisão de ventre ou diarreia, náusea, tonturas, cólicas, mudanças no apetite, ondas de calor, diminuição do desejo sexual, entre outros.

## **NÃO EXISTE TRATAMENTO ESPECÍFICO PARA TPM:**

Os sintomas e a intensidade deles variam muito de uma mulher para outra, mas é possível amenizar esses sintomas atribuindo uma melhora a eles com algumas medidas.



# MENO PAUSA

**S**egundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o climatério é uma fase biológica da vida da mulher, que compreende a passagem entre o período reprodutivo para o não reprodutivo. Esse período ocorre, habitualmente, entre os 40 e 65 anos de idade, fase que tem como marco o último ciclo menstrual. O diagnóstico é estabelecido após passados 12 meses de amenorreia.

**SINTOMAS:** Nesta fase, ocorrem alterações no sistema reprodutor, diminuindo a produção dos hormônios sexuais pelos ovários. A queda dos níveis de estrogênios ocasiona diversos sintomas:

- Ondas de calor , suores noturnos;
- Osteoporose, lesões na pele;



- Distúrbios metabólicos, obesidade;
- Câncer, problemas cardiovasculares;
- Alterações de humor, cansaço;
- Alterações na pele (acne, pelos faciais), queda de cabelo.

Após os 50 anos, as mulheres apresentam uma tendência ao aumento de peso. Nesse período, há chance de desenvolver doença cardiovascular. Isso se deve à maior suscetibilidade aos fatores de risco para a dislipidemia, alterações no metabolismo da glicose e hipertensão arterial, decorrente da diminuição abrupta dos níveis de estrógenos.

# SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO - SOP

**A** Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma das condições clínicas mais comuns dentre as disfunções endócrinas que afetam mulheres em idade reprodutiva. A sua relação com os desvios do metabolismo lipídico e glicídico tem sido alvo de muitas pesquisas, pois hoje a SOP é vista como uma doença metabólica, com todas as suas implicações.

**DIAGNÓSTICO:** Presença de, pelo menos, dois dos três critérios diagnósticos: oligomenorreia, hiperandrogenismo clínico e/ou laboratorial e morfologia ultrassonográfica de policistose ovariana.

Oligomenorreia: É caracterizada como a ausência de menstruação por 90 dias ou mais, ou a ocorrência de menos de nove ciclos menstruais em um ano.  
Hiperandrogenismo: Está relacionado com alterações



na programação da regulação do eixo hipotálamo-hipófise-ovariano. Manifesta-se como hirsutismo (aumento de pelos), acne, alopecia (queda de cabelo).

**RISCOS:** O maior risco de DM2 e DCV está associado ao IMC (índice de massa corporal). E, ainda, deve-se investigar a presença da Síndrome Metabólica (SM). Alguns fatores estão associados ao aumento do risco de desenvolvimento da SOP:

- obesidade;
- doenças cardiovasculares (DCV);
- infertilidade;
- diabetes mellitus tipo 2 (DM2);
- esteatose hepática;
- câncer de endométrio.

# CÂNCER DO COLO DO ÚTERO



O câncer do colo do uterino é a terceira neoplasia maligna que mais acomete mulheres: cerca de 80%. Também chamado de Câncer Cervical, é causado pela infecção persistente por alguns tipos de HPV (Papilomavírus Humano).

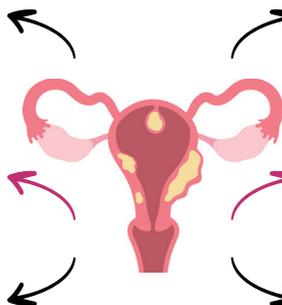
Além de aspectos relacionados à própria infecção pelo HPV,

fatores ligados à imunidade, à genética e ao comportamento sexual, ao tabagismo e ao uso de contraceptivos orais, são considerados fatores de risco para o desenvolvimento de câncer do colo do útero:

**Sangramento vaginal intercorrente**

Hemorragias

**Massa palpável no colo do Útero**



**Dores na lombar e no abdômen**

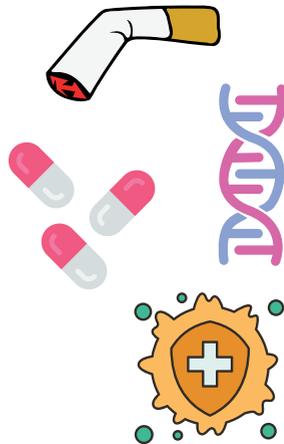
Corrimento vaginal de cor escura, com mau cheiro

**Emagrecimento**

**PRESERVATIVO** – O uso da camisinha durante a relação sexual protege parcialmente do contágio pelo HPV, que também pode ocorrer através do contato com a pele da vulva, região perianal e bolsa escrotal.;

**VACINA TETRAVALENTE** – A vacina contra o HPV foi implantada pelo Ministério da Saúde no calendário vacinal em 2014 para meninas e em 2017 para meninos. Essa vacina protege contra alguns subtipos do HPV;

**EXAME PREVENTIVO (PAPANICOLAU)** – Procedimento realizado para coletar células do colo do



útero que serão analisadas sob um microscópio, para determinar a presença de câncer e pré-câncer;

**TABAGISMO** – Não fumar previne contra a exposição do câncer.

# CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos. Esse é o tipo de câncer que mais acomete as mulheres em todo o mundo. Há vários tipos de câncer de mama, alguns têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem lentamente.

## SINAIS E SINTOMAS:

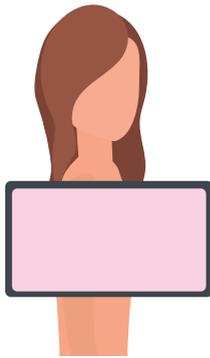
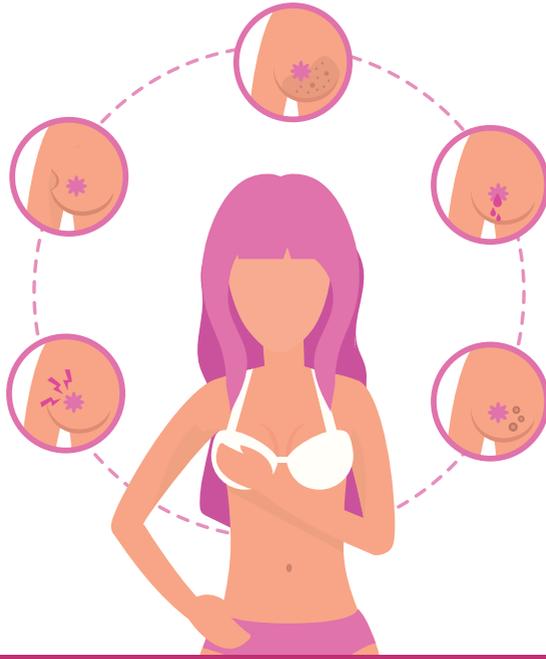
- Nódulo;
- Retenção de pele;
- Inchaço;
- Secreções e alterações nos mamilos;
- Caroço acompanhado, ou não, de dor;
- Pequenos caroços embaixo do braço, nas axilas ou no pescoço;
- Pele descamando ao redor do mamilo.



**EM CASO DE PERMANECEREM AS ALTERAÇÕES, PROCURE OS SERVIÇOS DE SAÚDE PARA AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA.**



- Realizar regularmente o autoexame;
- Consulta e exames periódicos regulares;
- Adotar alimentação saudável;
- Manter peso corporal adequado;
- Evitar consumo de bebidas alcoólicas;
- Praticar atividades físicas regulares;
- Amamentar.



# Cuidados com a Alimentação

**A** mudança na alimentação ajuda e auxilia de forma significativa na prevenção e no tratamento das doenças. Sendo assim, consumam alimentos que possuem propriedades benéficas, como:

**VITAMINAS B9 E B12:** nutrientes importantes para o corpo e para a formação de hémacias no sangue. Fontes: Fígado, gema de ovo, espinafre, feijão e quiabo.

**BETACAROTENO:** estimula o sistema imunológico, possui ação antioxidante que combate os radicais livres. Fontes: Abóbora, cenoura, mamão, pimentão e manga.

**CÁLCIO:** alivia dores da cólica menstrual e irritabilidade. Fontes: vegetais de folhas



verde-escuras (couve e brócolis), leite e derivados.

**MAGNÉSIO:** melhora as alterações de humor e irritabilidade. Fontes: prefira os cereais integrais, folhosos verde-escuros, grão-de-bico e brotos germinados.

**ÔMEGA 3:** reduzem o inchaço, a perda óssea e a irritabilidade. Fontes: óleo de peixe do mar, salmão, atum, linhaça e oleaginosas.

**VITAMINA C:** melhora o sono e a ansiedade. Fontes: kiwi,

caju, acerola, abacaxi, limão, morango, laranja e goiaba.

### **VITAMINA B6:**

melhora a dor de cabeça,

irritação e produção de serotonina. Fontes: cereais integrais, nozes, amendoim, fígado de boi, banana, folhas verdes e leguminosas.

## **PRATIQUEM!**

- Comer alimentos naturais, como frutas, verduras e legumes. Alimentos obtidos diretamente de plantas ou de animais, sem que tenham sofrido qualquer alteração.

- Manter peso corporal adequado.

- Manter-se ativo, praticando caminhadas, andando de bicicleta, dentre outros.

## **EVITEM!**

- Alimentos refinados e ricos em açúcar: farinhas, pão e arroz branco doces em geral. Favorecem a secreção de insulina no sangue, propiciando a compulsão alimentar.

- Cafeína e álcool: café,

alguns tipos de chá e bebidas alcoólicas em geral. Têm efeito irritantes.

- Sal: alimentos ricos em sódio, como os ultraprocessados, já que contribuem para a retenção de líquido (inchaço).

# RECEITAS PRÁTICAS

## BOLINHO DE BANANA:

### INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 banana amassada
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó sem açúcar
- 4 castanhas de caju picadas (opcional)

### MODO DE PREPARO:

Misturar todos os ingredientes em uma caneca e levar ao microondas por 2 minutos.



## SUCO FUNCIONAL:

### INGREDIENTES:

- 2 folhas de couve
- 1 maçã
- 50ml de água

### MODO DE PREPARO:

Corte a maçã em 4 pedaços e retire as sementes. Rasgue as folhas, enrole-as na maçã e coloque no liquidificador com a água. Coe e consuma em seguida. Não adicione açúcar ou mel.



# Referências Bibliográficas

ARAUJO, 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*, v. 10, n. 10, p. e561101019097-e561101019097, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19097>. Acesso em 07 de março de 2023

EDINALVA OLÍMPIO DOS SANTOS, Michele Cabral El Alam et al. Alimentos que amenizam os sintomas do climatério e menopausa. 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/20474>. Acesso em: 10 de março de 2023

FERREIRA, L.C.M. (2022). Detecção precoce e prevenção do Câncer do colo do útero: conhecimentos, atitudes e práticas de profissionais da ESF. *Cienc. Saúde Coletiva*, 27. Jun 2022. Acesso em: 13 de março de 2023.

JÚNIOR, Júlio César Figueiredo et al. A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher. *Nursing (São Paulo)*, v. 23, n. 264, p. 3996-4007, 2020. Disponível em: <https://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/revistanursing/article/view/703>. Acesso em: 07 de março de 2023

MAIA, Y.C.P. (2016) Consumo alimentar e estado nutricional de mulheres em quimioterapia. Cienc. Saúde Coletiva, 21. Jun 2016. Acesso em: 13 de março de 2023.

SANTOS, T.B; BORGES, A.K.M; FERREIRA, J.G; SOUZA, M.C; GUIMARÃES, R.M. Prevalência e fatores associados ao diagnóstico de câncer de mama em estagio avançado. Disponível em: <https://www.sclelo.br/j/csc/a/gzcw47nn678y6nmn6cz9zyh>. Acesso em: 13 de março de 2023.

SANTOS, Thaís Silva et al. Aspectos nutricionais e manejo alimentar em mulheres com síndrome dos ovários policísticos. Revista Saúde em Foco, v. 11, n. 1, p. 649-670, 2019. Disponível em: [https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/06/058\\_ASPECTOS-NUTRICIONAIS-E-MANEJO-ALIMENTAR-EM-MULHERES-COM-S%3%8DNDROME-DOS-OV%3%81RIOS-POLIC%3%8DSTICOS\\_649\\_a\\_670.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/06/058_ASPECTOS-NUTRICIONAIS-E-MANEJO-ALIMENTAR-EM-MULHERES-COM-S%3%8DNDROME-DOS-OV%3%81RIOS-POLIC%3%8DSTICOS_649_a_670.pdf) . Acesso em: 10 de março de 2023

SOARES, M.C (2011). Câncer de colo uterino: atenção integral à mulher nos serviços de saúde. Rev. Gaúcha Enferm. 32. Set.2011. Acesso em: 13 de março de 2023.



Saúde do  
Professor

GOVERNO DO ESTADO



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO