

O Papel da Medicina do Estilo de Vida e Saúde na Menopausa



Folheto Informativo 1: Alimentação Saudável na Meia-Idade e Menopausa

O Papel da Medicina do Estilo de Vida e Saúde na Menopausa

Apresentamos fichas informativas baseadas no *White Paper* da IMS, "O Papel da Medicina do Estilo de Vida e Saúde na Menopausa: Uma Revisão das Intervenções Não Farmacológicas" (2025). Com o objetivo de apoiar a saúde e o bem-estar durante e após a menopausa, essas fichas compartilham informações claras e práticas sobre os seis pilares da medicina do estilo de vida:

- Alimentação saudável,
- Atividade física,
- Saúde mental,
- Controle e abstinência de substâncias nocivas,
- Sono reparador e
- Relacionamentos saudáveis.



O Papel da Medicina do Estilo de Vida e Saúde na Menopausa

O Dia Mundial da Menopausa é celebrado todos os anos em 18 de outubro.

Fundado pela Sociedade Internacional de Menopausa (IMS) em 2009, é um dia de conscientização global que destaca os desafios enfrentados pelas mulheres durante a transição da menopausa e realça os avanços em pesquisa, educação e recursos.

Como fundadora do Dia Mundial da Menopausa, a IMS define o tema anual, comissiona e publica o “White Paper” e cria recursos para apoiar mulheres, profissionais de saúde e comunidades em todo o mundo.





Alimentação Saudável na Meia-idade e Menopausa

Por que é importante

A alimentação saudável desempenha um papel fundamental em como as mulheres vivenciam a menopausa e na proteção da saúde a longo prazo. Durante a meia-idade, as mudanças hormonais podem afetar o peso, a composição corporal, a saúde do coração e a força óssea. As escolhas alimentares adequadas podem ajudar a controlar os sintomas, reduzir o risco de doenças e apoiar o bem-estar geral.

Visão global

Ao redor do mundo, a desnutrição, incluindo a subnutrição e a obesidade, é um grande desafio de saúde. Dietas inadequadas contribuem, a cada ano, com bilhões em custos relacionados à doenças cardiovasculares, diabetes e outras condições.

Uma dieta saudável deve ser nutricionalmente adequada, culturalmente aceitável e ambientalmente sustentável. Isso significa focar em alimentos de origem vegetal, limitar o consumo de carne vermelha e embutidos, e reduzir açúcares adicionados.





Dieta e saúde



Dietas mais saudáveis estão associadas a um menor risco de doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e alguns tipos de cânceres.



Alimentos ultra processados (como lanches embalados, bebidas açucaradas e fast food) estão associados a um maior risco de doenças cardíacas, problemas de saúde mental e morte precoce.



Em mulheres de meia-idade, a dieta interage com outros fatores como pressão arterial, sono e tabagismo para moldar a saúde geral.

Padrões alimentares a considerar



Dieta mediterrânea:

A abordagem mais estudada, rica em vegetais, frutas, grãos integrais, azeite de oliva, nozes e peixe. Associada a um melhor humor, controle de peso, saúde cardíaca e menor colesterol.



Dieta DASH (dieta para combater a hipertensão): Semelhante à dieta mediterrânea, mas com um foco maior na redução do sal, tornando-a especialmente eficaz para baixar a pressão arterial.

Dietas vegetarianas ou veganas:

Dietas à base de plantas compartilham os benefícios das dietas Mediterrânea e DASH e podem ajudar a proteger contra alguns tipos de cânceres e de doenças neurodegenerativas.

Jejum intermitente:

Pode melhorar o metabolismo, a pressão arterial e o colesterol a curto prazo, mas seus benefícios e sustentabilidade a longo prazo permanecem incertos.

Outros impactos importantes



Peso e composição corporal: Dietas como a dieta mediterrânea podem reduzir a obesidade abdominal (central). Os benefícios são maiores quando combinados com atividade física e gorduras saudáveis como o azeite de oliva.



Saúde óssea: Cálcio (700–1200mg/dia) e vitamina D (400–1000UI/dia) são essenciais após a menopausa para apoiar a força óssea e reduzir o risco de fraturas.



Sintomas da menopausa: De acordo com a IMS, dietas ricas em frutas e vegetais podem ajudar a aliviar os calores e suores noturnos para algumas mulheres. As evidências sobre a soja são controversas.

Principal lição

A alimentação saudável é uma das maneiras mais eficazes de cuidar do seu corpo durante e após a menopausa. Focar em alimentos integrais e ricos em vegetais, garantir a ingestão suficiente de cálcio e vitamina D e reduzir os alimentos processados, pode fazer uma grande diferença na melhoria dos sintomas, dos níveis de energia e da saúde a longo prazo.



Mudanças pequenas mas consistentes e sustentáveis, são mais eficazes do que soluções imediatistas — todo passo positivo faz diferença.

O que você pode fazer: estratégias de estilo de vida que funcionam

- Escolha uma dieta ao estilo mediterrâneo com vegetais, frutas, grãos integrais, azeite de oliva, nozes e peixe.
- Inclua diariamente alimentos ricos em cálcio e monitore sua ingestão de vitamina D após a menopausa.
- Reduza o consumo de alimentos ultra processados, como bebidas açucaradas e lanches embalados.
- Adicione mais refeições à base de vegetais para benefícios ao coração, ossos e controle de peso.
- Experimente alimentos à base de soja, se desejar – algumas mulheres acham que ajudam com os fogachos.

Recursos Adicionais

Combine uma alimentação saudável com atividade física regular para ajudar a controlar o peso e proteger o seu coração.

Leia o folheto informativo sobre atividade física para obter mais orientações.





A Sociedade Internacional da Menopausa espera que estas fichas informativas forneçam orientações úteis e confiáveis para apoiar conversas com profissionais de saúde, famílias e comunidades.

Juntos podemos continuar a melhorar a compreensão da menopausa e garantir que mulheres em todo o mundo tenham acesso ao cuidado e apoio que merecem.

Acesse todas as fichas informativas do Dia Mundial da Menopausa sobre Medicina do Estilo de Vida e Saúde na Menopausa online em worldmenopauseday.com

Declaração de Uso do Logo
Todos os materiais do Dia Mundial da Menopausa são fornecidos apenas para uso pessoal e educacional. O uso dos logos do IMS ou do Dia Mundial da Menopausa sem permissão por escrito não é permitido.

Para obter uma versão em texto simples ou em letra grande deste folheto informativo, envie um e-mail para: enquiries@imsociety.org

