

Individualidade feminina: **nutrição e a saúde da mulher**

O organismo feminino sofre muitas mudanças hormonais e fisiológicas desde o nascimento até o declínio natural da vida humana. Estas mudanças resultam em sintomas nada agradáveis como alteração de peso, humor, dores, inchaços, queda de cabelo, acnes, unhas frágeis etc.

A busca incansável da mulher pelo corpo perfeito, controle de peso corporal, preocupação com estética, fertilidade, alívio dos sintomas da TPM e da menopausa podem gerar ainda mais estresse e frustração.

Manter a vida fisicamente ativa, hábitos alimentares saudáveis e uma dieta equilibrada auxiliam na prevenção e redução destes sintomas assim como de doenças decorrentes das mudanças de fases na saúde da mulher.

Para esclarecer as dúvidas sobre como se alimentar bem em cada fase, entender a relação e os benefícios da nutrição com as alterações hormonais e fisiológicas da mulher, o Projeto de Qualidade de Vida da Unidade de Recursos Humanos (URH) do Centro Paula Souza (CPS) entrevistou a nutricionista Vânia Coltro, especialista em Emagrecimento e Saúde da Mulher, que nos trouxe informações valiosíssimas e esclarecedoras. Confira!

Qual o papel da nutrição na saúde da mulher?

A nutrição desempenha um papel fundamental na saúde da mulher ao longo de todas as fases da vida atuando com regulação hormonal, desenvolvimento do bebê e saúde da mãe durante a gestação e lactação, controle e alívio de sintomas da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), Endometriose, Perimenopausa e Menopausa, controle de peso e composição corporal, saúde mental e bem-estar.

Como a nutrição pode contribuir para a saúde da mulher na infância?

A nutrição desempenha um papel vital na saúde da mulher desde o nascimento até o término da infância, influenciando o crescimento, o desenvolvimento e a prevenção de doenças.

Ao fornecer uma nutrição adequada desde o nascimento até o término da infância, estamos criando as bases para uma vida saudável, prevenindo doenças e promovendo um desenvolvimento físico e mental ótimo.

Primeiros 1.000 dias de vida (da concepção até os 2 anos)

Gestação

A nutrição materna durante a gravidez é essencial para o desenvolvimento fetal. Nutrientes como ácido fólico, ferro, cálcio e DHA (um tipo de ômega-3) são fundamentais para a formação do cérebro, ossos e órgãos do bebê.

Amamentação

O leite materno fornece todos os nutrientes necessários para o crescimento saudável do bebê, além de anticorpos que ajudam a proteger contra infecções.

Infância (2 a 10 anos)

Crescimento e Desenvolvimento

Durante a infância, a nutrição adequada é fundamental para o crescimento físico, o desenvolvimento cognitivo e a formação de hábitos alimentares saudáveis. Proteínas, vitaminas (especialmente vitamina D), minerais (como cálcio e ferro) e gorduras saudáveis não podem faltar.

Desenvolvimento Cognitivo

Nutrientes como o ferro e os ácidos graxos ômega-3 são importantes para o desenvolvimento do cérebro e das funções cognitivas. Deficiências nutricionais podem levar a problemas de aprendizagem e desenvolvimento.

Sistema Imunológico

Uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras fortalece o sistema imunológico, ajudando a criança a combater infecções e doenças.

Hábitos Alimentares Saudáveis

É nesta fase que as preferências alimentares são formadas. Encorajar uma dieta variada e equilibrada ajuda a estabelecer hábitos saudáveis que podem durar a vida toda. Ensinar as crianças sobre a importância dos alimentos saudáveis e envolver a família em atividades como cozinhar juntos pode promover hábitos alimentares positivos.

Existe relação entre a nutrição e o bem-estar durante os ciclos hormonais femininos?

Sim, a alimentação influencia diretamente a produção e o equilíbrio dos hormônios, tendo uma relação significativa com o bem-estar durante os ciclos hormonais femininos. Nutrientes como gorduras saudáveis, proteínas e vitaminas são essenciais para a síntese hormonal. Por exemplo, ácidos graxos ômega-3, encontrados em peixes e sementes, ajudam a regular os hormônios reprodutivos.

As flutuações hormonais ao longo do ciclo menstrual podem afetar o humor, a energia, o apetite e o bem-estar geral da mulher. A nutrição adequada pode ajudar a suavizar estas flutuações, reduzindo os sintomas ao longo do ciclo menstrual. Algumas maneiras pelas quais a nutrição pode influenciar o equilíbrio hormonal são:

Fase menstrual	Alterações hormonais e fisiológicas	Hábitos alimentares
Fase Menstrual (dias 1 a 5)	Durante a menstruação, ocorre a perda de sangue, o que pode levar a uma diminuição dos níveis de ferro.	Consumir alimentos ricos em ferro, como carne vermelha magra, feijões, lentilhas e vegetais de folhas verdes, ajuda a repor os estoques de ferro e prevenir a fadiga. Alimentos anti-inflamatórios, como peixes ricos em ômega-3 (salmão, sardinha), nozes e sementes, podem ajudar a reduzir a dor menstrual e a inflamação.
Fase Folicular (dias 1 a 14)	Durante a fase folicular, os níveis de estrogênio aumentam, o que pode melhorar a energia e o humor.	Comer uma dieta equilibrada com proteínas magras, gorduras saudáveis e carboidratos complexos fornece a energia necessária para essa fase. O fígado metaboliza os hormônios e nutrientes como a vitamina B6, encontrada em bananas, nozes e grãos integrais, são essenciais para esse processo.
Ovulação (dia 14)	Durante a ovulação, muitas mulheres sentem um aumento de energia.	Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e vegetais coloridos, podem ajudar a proteger as células dos danos e melhorar o bem-estar geral. Nutrientes como zinco e selênio, presentes em frutos do mar, nozes e sementes, são importantes para a saúde reprodutiva e a fertilidade.
Fase Lútea (dias 15 a 28)	Durante a fase lútea, muitas mulheres experimentam sintomas de tensão pré-menstrual (TPM), como alterações de humor, inchaço e desejos por certos alimentos. Os desejos por alimentos ricos em açúcar e carboidratos simples também são comuns nesta fase.	Manter uma dieta rica em magnésio (encontrado em vegetais de folhas verdes, nozes e sementes) pode ajudar a reduzir esses sintomas. Optar por carboidratos complexos, como grãos integrais, frutas e vegetais, pode ajudar a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis e evitar picos de energia seguidos por quedas.



Qual a relação da nutrição e os sintomas femininos na fase adulta? Existem alimentos específicos para serem consumidos neste período? Se sim, quais são eles e suas ações?

A nutrição desempenha um papel essencial na gestão dos sintomas femininos ao longo das diferentes fases da vida, como puberdade, fase reprodutiva e climatério/menopausa. Cada uma dessas fases apresenta desafios específicos que podem ser mitigados ou exacerbados pela dieta.

Puberdade

Durante a puberdade, o corpo passa por um rápido crescimento e mudanças hormonais significativas. Uma dieta rica em proteínas, cálcio, ferro e vitaminas é crucial para suportar essas mudanças.

Nutrientes	Ações no organismo	Fontes alimentares
Proteínas	Essenciais para o crescimento muscular e o desenvolvimento celular.	Carnes magras, aves, peixes, ovos, laticínios, leguminosas e nozes.
Cálcio e Vitamina D	Necessários para o desenvolvimento ósseo.	Cálcio: Leite, queijos, iogurtes, vegetais de folhas verdes e peixes gordurosos. Vitamina D: Exposição ao sol, peixes gordurosos (salmão, sardinha), ovos e alimentos fortificados (leite, cereais).
Ferro	Importante para a produção de glóbulos vermelhos, especialmente para meninas que começam a menstruar.	Carnes vermelhas, feijões, lentilhas e vegetais de folhas verdes escuras.
Magnésio e Ômega 3	Flutuações hormonais podem afetar o humor e a energia. Mudanças hormonais podem causar acne.	Nozes, sementes e peixes gordurosos. Dieta equilibrada e rica em frutas, vegetais e gorduras saudáveis.

Fase reprodutiva

A nutrição personalizada e adequada às necessidades individuais de cada mulher pode melhorar significativamente a qualidade de vida e prevenir diversas condições de saúde. Dietas balanceadas, combinadas com exercícios físicos, ajudam na perda de gordura corporal e no ganho de massa muscular, promovendo um melhor desempenho nas atividades físicas. A alimentação afeta o humor, a saúde mental e pode ajudar a gerir sintomas menstruais como cólicas, TPM e irregularidades, prevenir depressão e ansiedade, melhorar a fertilidade e apoiar a gravidez e a lactação.

Nutrientes	Ações no organismo	Fontes alimentares
Vitamina B6	Pode ajudar a aliviar os sintomas de TPM, como alterações de humor e inchaço.	Bananas, nozes e grãos integrais.
Magnésio	Ajuda a reduzir cólicas menstruais e sintomas de TPM.	Vegetais de folhas verdes, nozes e sementes.
Ômega 3	Ajuda a regular os hormônios, melhorar a saúde reprodutiva e apoiar a fertilidade.	Peixes gordurosos, nozes e sementes.
Zinco	Importante para a função hormonal e saúde reprodutiva.	Carnes, frutos do mar, nozes e sementes.
Ácido fólico	Essencial para prevenir defeitos do tubo neural no bebê.	Vegetais de folhas verdes, feijões e grãos fortificados.
Ferro	Necessário para suportar o aumento do volume sanguíneo.	Carnes, feijões e vegetais de folhas verdes.
Cálcio e Vitamina D	Importantes para o desenvolvimento ósseo do bebê.	Laticínios, peixes e exposição ao sol.

Climatério e Menopausa

Durante essas fases, a mulher passa por várias mudanças hormonais que podem afetar o peso, a densidade óssea e o humor. Ondas de calor, mudanças de humor, problemas de sono, risco aumentado de osteoporose e doenças cardiovasculares são comuns. Certos alimentos e nutrientes podem ajudar a aliviar esses sintomas.

Nutrientes	Ações no organismo	Fontes alimentares
Fitoestrógenos	Compostos vegetais que imitam o estrogênio no corpo, que podem ajudar a equilibrar os níveis hormonais.	Soja, linhaça, tofu, temperos, sementes de gergelim, semente de abóbora.
Vitamina E	Pode ajudar a reduzir a intensidade das ondas de calor.	Nozes, sementes e vegetais de folhas verdes.
Vitamina K	Importante para a saúde óssea.	Vegetais de folhas verdes e brócolis.
Ômega 3	Ajudam a proteger o coração.	Peixes gordurosos, nozes e sementes.
Fibras	Auxiliam na redução do colesterol e na manutenção de níveis saudáveis de açúcar no sangue.	Frutas, vegetais, grãos integrais e leguminosas.
Cálcio e Vitamina D	Essenciais para manter a densidade óssea.	Laticínios, peixes e exposição ao sol.

Quais os benefícios de uma alimentação adequada durante a terceira idade para a mulher?

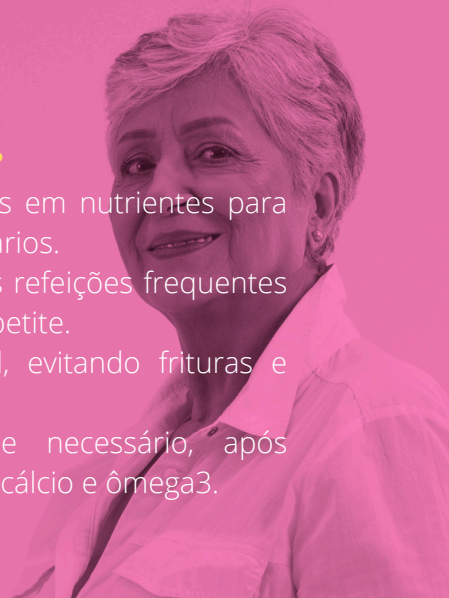
Durante a terceira idade, uma alimentação adequada é fundamental para manter a saúde, prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida. A ingestão adequada de proteínas é essencial para a manutenção da massa muscular e a prevenção da sarcopenia (perda de massa muscular relacionada à idade). O cálcio, a vitamina D e a vitamina K são importantes para manter a densidade óssea e prevenir a osteoporose.

Consumir gorduras insaturadas, como as encontradas em peixes gordurosos, azeite de oliva, abacate, nozes e sementes, ajuda a manter a saúde cardiovascular. Aumentar a ingestão de fibras pode ajudar a controlar o colesterol e manter a saúde digestiva. Reduzir a ingestão de sódio ajuda a controlar a pressão arterial. Evitar alimentos processados e optar por temperos naturais pode ser útil. Manter um peso saudável é fator determinante para a prevenção e o controle de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e doenças cardíacas.

Dietas com baixo índice glicêmico, ricas em fibras e proteínas magras, ajudam a controlar os níveis de açúcar no sangue.

Há alguma recomendação prática para mulheres da terceira idade?

- **Alimentação balanceada:** Incluir uma variedade de alimentos ricos em nutrientes para garantir a ingestão adequada de todas as vitaminas e minerais necessários.
- **Pequenas refeições frequentes:** Pode ser benéfico fazer pequenas refeições frequentes ao longo do dia para manter os níveis de energia e evitar a perda de apetite.
- **Preparo de Refeições:** Cozinhar de maneira simples e saudável, evitando frituras e optando por métodos como grelhar, assar ou cozinhar a vapor.
- **Suplementação:** Considerar suplementos nutricionais conforme necessário, após orientação médica ou de nutricionista, especialmente para vitamina D, cálcio e ômega3.
- **Hidratação e atividade física regular.**



De que forma a nutrição auxilia a prevenção/melhora de problemas como endometriose, SOP, infertilidade, desequilíbrio da tireoide, etc?

A nutrição auxilia na prevenção e melhora de condições como endometriose, síndrome dos ovários policísticos (SOP), infertilidade e desequilíbrio da tireoide, seguindo diretrizes nutricionais específicas para cada uma delas:

Endometriose

A endometriose é uma condição inflamatória em que o tecido semelhante ao revestimento do útero cresce fora dele, causando dor e outros sintomas.

Recomendações de consumo:

- Alimentos anti-inflamatórios, ricos em ácidos graxos ômega-3, como peixes gordurosos (salmão, sardinha), nozes e sementes de chia, podem ajudar a reduzir a inflamação.
- Vegetais e Frutas possuem vitaminas C e E, são ricos em antioxidantes e ajudam a combater o estresse oxidativo. Brócolis, espinafre, frutas vermelhas e cítricos são boas opções.
- Grãos Integrais como aveia, quinoa e arroz integral são ricos em fibras, ajudando a regular os níveis hormonais e a saúde digestiva.
- Redução de Gorduras Trans e Saturadas com limitação no consumo de alimentos processados e fritos pode ajudar a reduzir a inflamação.

Ovários Policísticos

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma condição hormonal que pode causar irregularidades menstruais, resistência à insulina e outros sintomas.

Recomendações de consumo:

- Alimentos de baixo índice glicêmico, que liberam açúcar lentamente na corrente sanguínea, como legumes, grãos integrais e frutas com baixo índice glicêmico, ajudam a controlar os níveis de insulina.
- Proteínas magras como frango, peixe, tofu e leguminosas são boas fontes que ajudam na gestão do peso e na manutenção da massa muscular.
- Gorduras saudáveis como abacate, azeite de oliva, nozes e sementes auxiliam no equilíbrio dos hormônios e na redução da inflamação.
- Alimentos como vegetais, frutas e grãos integrais contêm fibras que ajudam a regular os níveis de açúcar no sangue e a manter a saciedade.

Infertilidade

A nutrição pode impactar a fertilidade ao influenciar os hormônios e a saúde reprodutiva.

Recomendações de consumo:

- Vegetais de folhas verdes, feijões e grãos fortificados contêm ácido fólico, essencial para a saúde reprodutiva e a prevenção de defeitos do tubo neural na formação do bebê.
- Frutas vermelhas, nozes e sementes possuem antioxidantes como vitamina C, vitamina E e selênio que ajudam a proteger os espermatozoides e os óvulos dos danos causados pelo estresse oxidativo.
- Carnes, frutos do mar, nozes e sementes contêm zinco que é importante para a produção de hormônios reprodutivos.
- Compostos vegetais encontrados em soja, linhaça e tofu contêm fitoestrógenos, que podem ajudar a equilibrar os hormônios.

Desequilíbrio da Tireoide

A tireoide regula o metabolismo e pode ser afetada por deficiências nutricionais e inflamação.

Recomendações de consumo:

- Sal iodado, frutos do mar e algas marinhas contêm iodo, essencial para a produção dos hormônios tireoidianos.
- Castanhas-do-pará, peixes e ovos são boas fontes de selênio, necessário para a conversão do hormônio tireoidiano inativo (T4) em ativo (T3).
- Carnes, frutos do mar e nozes fornecem zinco, necessário para a função tireoidiana.
- Exposição ao sol e alimentos fortificados com vitamina D em níveis adequados, auxiliam a função imunológica e a saúde da tireoide.

A nutrição adequada pode não apenas ajudar a prevenir, mas também a melhorar os sintomas dessas condições. É importante considerar uma abordagem personalizada, possivelmente com a orientação de um nutricionista ou médico, para garantir que todas as necessidades nutricionais sejam atendidas de forma eficaz.



Poderia dar sugestões de preparações saudáveis com alguns desses alimentos?

Aqui estão algumas sugestões de preparações com alimentos específicos para cada fase da vida da mulher, focando nos nutrientes importantes mencionados:

Puberdade

Smoothie de Frutas com Espinafre e Linhaça

Ingredientes:

- 1 banana
- 1/2 xícara de frutas vermelhas (morango, amora, mirtilo)
- 1 punhado de espinafre
- 1 colher de sopa de linhaça moída
- 1 xícara de leite de amêndoa (ou outro leite de sua preferência)
- 1 colher de chá de mel (opcional)

Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

Salada de Grão-de-Bico com Legumes

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1/2 pepino picado
- 1 tomate picado
- 1/4 de cebola roxa fatiada
- 1 punhado de salsinha picada
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes em uma tigela.
- Tempere com o suco de limão, azeite, sal e pimenta.
- Sirva como acompanhamento ou prato principal.

Tofu Mexido com Vegetais

Ingredientes:

- 200g de tofu firme
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1/2 pimentão verde picado
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Aqueça o azeite em uma frigideira e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
- Adicione os pimentões e cozinhe por mais alguns minutos.
- Esfarele o tofu com as mãos e adicione à frigideira.
- Tempere com cúrcuma, sal e pimenta.
- Cozinhe até que o tofu esteja quente e levemente dourado.
- Sirva com torradas integrais ou como recheio de *wraps*.

Salada de Espinafre com Abacate e Sementes de Abóbora

Ingredientes:

- 2 xícaras de folhas de espinafre
- - 1/2 abacate fatiado
- - 1/4 de xícara de sementes de abóbora
- - 1/4 de xícara de queijo feta esfarelado (opcional)
- - 1 colher de sopa de azeite de oliva
- - Suco de 1/2 limão
- - Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Em uma tigela grande, misture o espinafre, abacate e sementes de abóbora.
- Se desejar, adicione o queijo feta.
- Tempere com azeite, suco de limão, sal e pimenta.
- Misture bem e sirva imediatamente.

Salmão Grelhado com Aspargos

Ingredientes:

- 2 filés de salmão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- 1 maço de aspargos
- 2 dentes de alho picados

Modo de preparo:

- Tempere os filés de salmão com azeite, suco de limão, sal e pimenta.
- Grelhe o salmão em uma frigideira quente por cerca de 4-5 minutos de cada lado, até estar cozido.
- Enquanto isso, refogue os aspargos com alho e um pouco de azeite em uma outra frigideira até ficarem macios.
- Sirva o salmão acompanhado dos aspargos.

Salada de Tofu com Linhaça e Soja

Ingredientes:

- 200g de tofu firme cortado em cubos
- 1 xícara de brotos de soja
- 1 cenoura ralada
- 1/4 de xícara de sementes de linhaça
- 1/4 de xícara de molho de soja (shoyu)
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- Cebolinha picada a gosto

Modo de preparo:

- Misture o tofu, brotos de soja e cenoura em uma tigela grande.
- Em uma tigela separada, misture o molho de soja, óleo de gergelim e gengibre.
- Despeje o molho sobre a salada e misture bem.
- Polvilhe com sementes de linhaça e cebolinha picada.
- Sirva imediatamente ou refrigere até a hora de servir.

Onde podemos encontrar leituras complementares para sabermos mais sobre o assunto?

- Livros:
 - "Nutrição na Saúde da Mulher ", por Thaís Rasia da Silva. Ed. Rubio.
 - "Nutrição Funcional na Saúde da Mulher", por Ana Paula da Silva Ramos , Bruna Ferreira Antunes, Juliana da Rocha Moreira. Ed. Atheneu.
 - "Menopause Confidential: A Doctor Reveals the Secrets to Thriving Through Midlife", por Dr. Tara Allmen - Um guia acessível sobre a menopausa e a nutrição.
- Artigos e Revistas Científicas:
 - "Nutrição e Saúde da Mulher" - Publicações específicas disponíveis em periódicos como o Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics e Women's Health Issues.
 - PubMed: Busque por artigos recentes sobre nutrição e saúde da mulher para informações atualizadas e estudos de caso.
- Sites de Referência:
 - Academy of Nutrition and Dietetics (eatright.org): Oferece artigos e recursos sobre nutrição com foco na saúde da mulher.
 - Febrasgo (Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia).



Foto: Acervo pessoal/Divulgação

Sobre a convidada

Vânia Severini de Souza Coltro

Bacharel em Nutrição e pós-graduada em Suplementação e Fitoterapia na Área Clínica e Esportiva.

Formação em Líder de Emagrecimento e Saúde da Mulher.

Atendimento clínico na área esportiva, de emagrecimento consciente e saúde da mulher.

Atuação com atletas de alto rendimento do Sesi-SP de 2016 a 2021 nas modalidades: vôlei feminino, polo aquático feminino, ginástica artística, Atletismo Olímpico e Paralímpico, Karatê, Luta Olímpica, Goalball, Bocha Paralímpica.

Orientação de estágio em Nutrição Clínica pela UNIP.

Atuação em academia de lutas (jiu jitsu e muay tay).

Atuação na equipe de nutricionistas esportivos do Sindicato dos Nutricionistas de São Paulo.

Dúvidas sobre este assunto?

Envie sua dúvida para: luciane.moraes@cps.sp.gov.br.

Estamos à disposição para ajudá-lo!

Referências

CHAVARRO, Jorge; WILLETT, Walter. The Fertility Diet. New York: McGraw-Hill, 2009. ARTIGO: "Impact of Nutrition on Thyroid Health". Endocrine Reviews, v. 33, n. 2, p. 120-140, 2012. Disponível em: <https://academic.oup.com/edrv/article/33/2/120/2355189>. Acesso em 22 jul 2024.

"Impact of Diet on Female Hormone Balance". Women's Health Journal, v. 9, n. 3, p. 45-54, 2018. Disponível em: <https://www.womenshealthjournal.com/impact-of-diet-on-female-hormone-balance/>. Acesso em 22 jul 2024.

MAGANHA,C.; SOBRINHO, J.; LOPES, L.; KNIBEL,M. Alimentação e saúde da mulher nas fases da vida. IFF/ FIOCRUZ, 2022. Disponível em : <https://portal.fiocruz.br/noticia/alimentacao-e-saude-da-mulher-nas-fases-da-vida>. Acesso em: 10 jul 2024.

"Nutrition and Women's Health: Role of Macronutrients and Micronutrients". Journal of Nutrition and Metabolism, v. 2012, 2012. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3312337/>. Acesso em 22 jul 2024.

"Nutritional Needs Across Different Life Stages for Women". Nutrition Today, v. 50, n. 4, p. 176-183, 2015. Disponível em: https://journals.lww.com/nutritiontodayonline/Fulltext/2015/07000/Nutritional_Needs_Across_Different_Life_Stages_for.6.aspx. Acesso em 22 jul 2024.

"Nutritional Strategies to Reduce Symptoms of Menopause". Menopause Journal, v. 20, n. 5, p. 543-555, 2013. Disponível em: https://journals.lww.com/menopausejournal/Fulltext/2013/05000/Nutritional_strategies_to_reduce_symptoms_of.10.aspx. Acesso em 22 jul 2024.

OLIVEIRA, E. C.; SANTOS, P. A.; FRANCISCO, A. E. S.; MEDEIROS, K. C. M. Nutrição e a saúde da mulher: um olhar sobre a endometriose. Ebook: Nutrição nos ciclos da vida – pesquisas e avanços. Agron Food Academy, 2022. C24; 229p. Disponível em: <https://agronfoodacademy.com/ebook-nutricao-nos-ciclos-da-vida-pesquisas-e-avancos/>. Acesso em: 10 jul 2024.

PIRES, A. De dentro para fora: Confira dicas de nutrição para manter a saúde feminina em dia. Coordenadoria de Comunicação Social. Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH), 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/de-dentro-para-fora-confira-dicas-de-nutricao-para-manter-a-saude-feminina-em-dia>. Acesso em: 10 jul 2024.

SHEPPERSON MILLS, Dian; VERNON, Michael. Endometriosis: A Key to Healing Through Nutrition. London: Thorsons, 2002.

"The Role of Nutrition in Child Development". Pediatrics, v. 104, n. 5, p. 1161-1167, 1999. Disponível em: https://pediatrics.aappublications.org/content/104/Supplement_1/1161. Acesso em 22 jul 2024.

WRIGHT, Hillary. The PCOS Diet Plan: A Natural Approach to Health for Women with Polycystic Ovary Syndrome. New York: Ten Speed Press, 2010.

Expediente

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Governador
Tarcísio de Freitas

Vice-Governador
Felicio Ramuth

Secretário de Ciência, Tecnologia e Inovação
Vahan Agopyan

CENTRO PAULA SOUZA

Diretor-Superintendente
Clóvis Dias

Vice-Diretor-Superintendente
Maycon Geres

Chefe de Gabinete
Otávio Moraes

UNIDADE DE RECURSOS HUMANOS

Coordenador Técnico
Vicente Mellone Junior

Diretor de Administração de Pessoal e Contagem de Tempo
Celio Ferreira da Silva Junior

Diretora de Gestão Estratégica e Funcional
Ogalí Fukushima

Diretora de Gestão de Folha de Pagamento
Claudia Cristina Proença Quinto

Diretora de Gestão de Normas e Legislação
Thais Helena Fortes Rodrigues

Diretor de Gestão de Seleção de Docentes e Auxiliares de Docente
Luiz Tadeu Muniz de Faria

Diretor de Saúde Ocupacional e Benefícios
Emerson Ferreira Alves

INDIVIDUALIDADE FEMININA: NUTRIÇÃO E A SAÚDE DA MULHER - MARÇO/2025

Coordenadora responsável
Luciane Vicente de Alvarenga Moraes

Revisão textual
Patricia de Oliveira F. Della Croce

Projeto gráfico e diagramação
Fagner Gustavo Fortunato de Lima
Karen dos Reis Fernandes Teixeira

Imagens
senivpetro, Freepik, shurkin_son, lookstudio

URH
Unidade de
Recursos Humanos

55
anos **CPQ**
Centro
Paula Souza

SP **SÃO
PAULO**
GOVERNO
DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS