

Alimentos que devem ser evitados no climatério

Páginas 6

FASCÍCULO

3

Dr. Responde

FOTO: DIVULGAÇÃO

Comida certa ameniza a menopausa

Nutricionistas revelam dietas para sintomas comuns.

Patrocínio:



Apoio:



BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ

Realização

Diário do Pará

EDIÇÃO ESPECIAL

DESCUBRA OS ALIMENTOS QUE COMBATEM FOGACHOS E INSÔNIA NA MENOPAUSA!

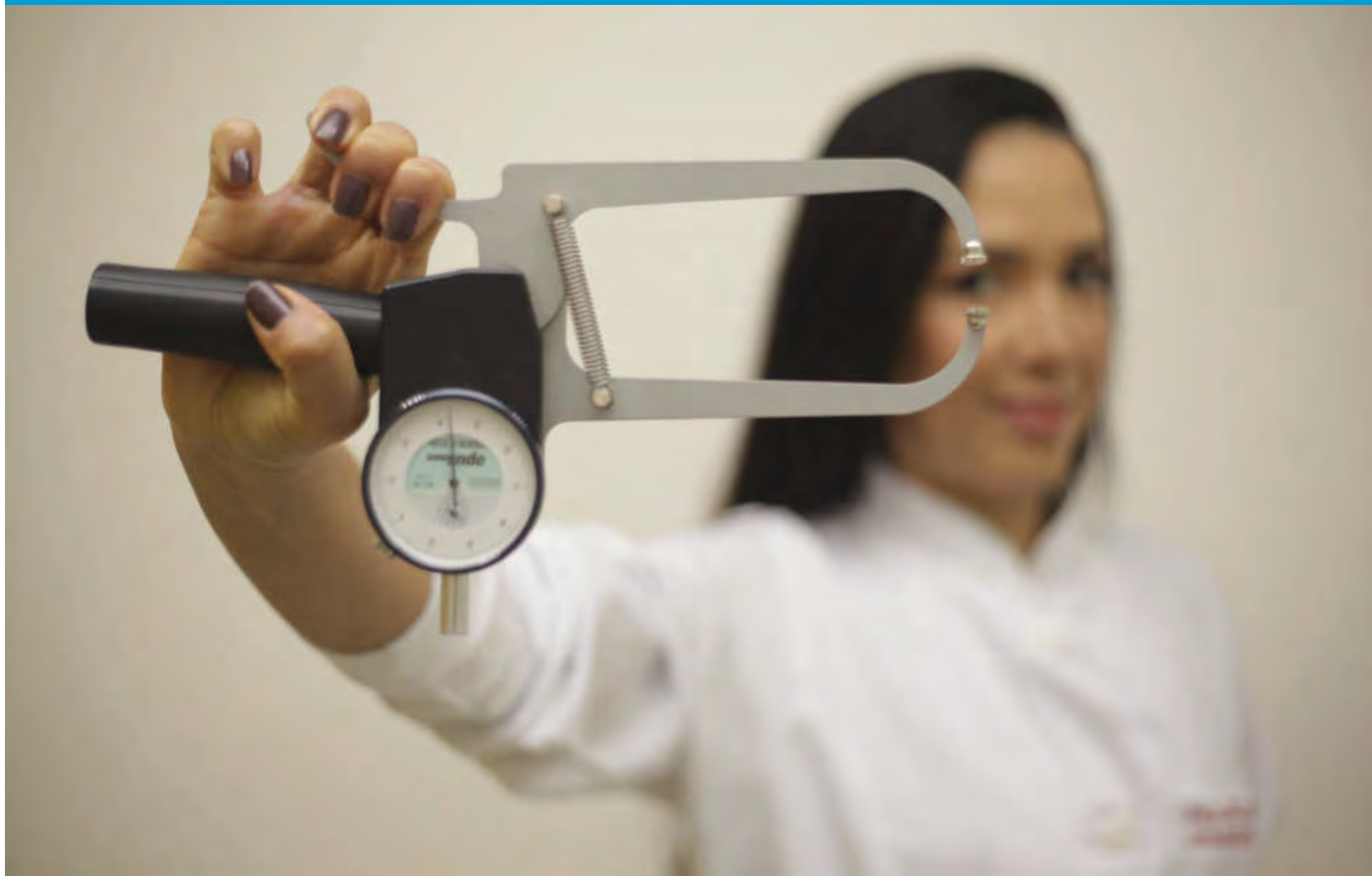


FOTO: DIVULGAÇÃO

Chegamos ao terceiro fascículo digital da Série Dr. Responde - Menopausa: Saúde, Bem-Estar e Qualidade de Vida na Maternidade. Nesta edição, você vai ver como a alimentação orientada é importante para ter bem-estar e aliviar sintomas comuns como os fogachos, ganho de peso e dificuldade para dormir.

Para levar a você as informações mais importantes sobre o assunto, nossa reportagem conversou com três especialistas: a nutricionista e biomédica Maria Viana; o nutricionista Fernando Leite e a médica nutróloga Camila Moretti. Todos especialistas com larga experiência em cuidados com pacientes nessa fase da vida.

Além das informações, você também vai conferir uma sessão com receitas a partir de itens recomendados para o alívio dos sintomas do climatério, entre eles lentilha, grão-de-bico e soja. Tudo isso pra você já começar a colocar em prática todo o aprendizado das próximas páginas!

Boa leitura e até a próxima quinta-feira com nosso penúltimo fascículo!

EXPEDIENTE

Presidente do Grupo RBA: Camilo Centeno • **Diretor de redação e edição:** Clayton Matos
Reportagem: Luiz Octávio Lucas • **Diagramação:** Jonas Mendes

ENTREVISTA

MENOPAUSA SEM TABU

Passar pelo climatério até chegar à menopausa é um processo que exige bastante dedicação da mulher no sentido de amenizar todos os efeitos que essa fase da vida acarreta. A boa notícia é que é sim, possível, corrigir problemas como o ganho de peso, insônia e os calores em excesso com orientação de especialistas no assunto. A seguir, você confere uma entrevista especial com a médica nutróloga Camila Moretti, que esclarece várias dúvidas comuns sobre o tema. Acompanhe!

Pergunta: Quais alimentos podem ser verdadeiros super-heróis contra as ondas de calor durante a menopausa?

Dra. Camila Moretti: Olha, é sempre bom lembrar que a menopausa precisa ser individualizada, assim como o cuidado com cada paciente. Mas a ciência mostra que, quando você tem uma dieta rica em alimentos saudáveis, consegue reduzir até 19% das ondas de calor. E sim, existem alimentos que ajudam bastante! Os fitoestrógenos, por exemplo, são compostos vegetais que imitam a ação do estrogênio. Temos três tipos principais: as isoflavonas, que estão na soja, no tofu, no grão-de-bico, nas lentilhas; as lignanas, que você encontra na linhaça, no gergelim, em frutas como damasco, tâmara, pêssego, frutas vermelhas e vegetais como alho e abóbora; e os cumestanos, que aparecem em germinados como broto de feijão e fava. Ah, e não dá para esquecer das gorduras boas, como o ômega 3 dos peixes gordurosos ou em suplementos. Ele ajuda na proteção cardiovascular, tem ação anti-inflamatória e contribui no controle dos sintomas.

Pergunta: E como equilibrar a necessidade de vitaminas e minerais sem ganhar os quilos extras da menopausa?

Dra. Camila Moretti: É super comum ganhar entre 2 e 8 quilos durante o climatério, que é o período que antecede a menopausa. Isso acontece porque o metabolismo fica mais lento com a queda do estrogênio. A saída é ajustar tanto as calorias quanto os nutrientes. Uma dieta bem



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

montada ajuda a manter o equilíbrio de vitaminas e minerais, e se não for possível atingir tudo pela alimentação, a gente complementa com suplementação para garantir o bem-estar.

Pergunta: Existe alguma combinação de nutrientes que ajude a dormir melhor, sem precisar de remédio?

Dra. Camila Moretti: Sim, e são dois grandes aliados: o triptofano e o magnésio. O triptofano é um aminoácido presente em leite, iogurte, ovos, peru, frango, banana, aveia... Ele é o precursor da serotonina, o neurotransmissor do bem-estar, e também da melatonina, que é o hormônio do sono. Já o magnésio, presente em castanhas, sementes e vegetais verdes-escuros, tem um efeito relaxante e ajuda bastante na qualidade do sono.

Pergunta: E os chás? Eles realmente ajudam ou é mais efeito placebo?

Dra. Camila Moretti: Muitos ajudam de verdade! O chá de sálvia, por exemplo, é ótimo para controlar os calores noturnos e equilibrar hormônios. O chá de amora, feito das folhas de *Morus nigra*, também tem fitoestrógenos que ajudam a melhorar insônia, alterações de hu-

mor e lapsos de memória. E tem os chás que não atuam diretamente nos hormônios, mas ajudam no bem-estar, como camomila e melissa, que são relaxantes.

Pergunta: Dá para montar um cardápio prático e saboroso para passar melhor pela menopausa?

Dra. Camila Moretti: Dá sim, e é super possível! A dieta do Mediterrâneo é uma das minhas favoritas: tem proteínas magras, muitas frutas, legumes, grãos integrais e leguminosas, com consumo moderado de leite e ovos. A ideia é variar bem os alimentos, garantir valor nutricional e calorias adequadas para evitar o ganho de peso.

Pergunta: Então cada mulher precisa de uma dieta diferente?

Dra. Camila Moretti: Exatamente! Cada mulher vive esse período de um jeito. A gente monta a dieta baseada nos hábitos dela, no comportamento alimentar e até nas necessidades energéticas. Para isso, existe um exame chamado calorimetria de repouso, que mostra quantas calorias aquela paciente precisa para manter ou perder peso. Assim, ela não fica com mais um fator de estresse nesse momento que já tem tantos sintomas.

Pergunta: E tem hábitos que pioram os fogachos e a insônia?

Dra. Camila Moretti: Tem sim, e eles fazem diferença. O excesso de cafeína (café, chá preto, chá verde) e o álcool são os maiores vilões. Eles aceleram o coração, aumentam a temperatura do corpo e deixam as ondas de calor mais intensas. Também atrapalham o sono. Açúcares e carboidratos simples em excesso causam picos e quedas de glicose, gerando suor e até despertares noturnos. E comidas muito apimentadas, principalmente à noite, também podem disparar fogachos. O ideal é optar por refeições leves, no máximo até duas horas antes de dormir, para garantir uma noite de sono melhor.

Pergunta: Além da alimentação, o que mais ajuda a viver essa fase de forma mais tranquila?

Dra. Camila Moretti: Mudança de estilo de vida é fundamental! Movimentar o corpo — pelo menos 150 minutos de atividade física por semana —, ter um sono de qualidade, comer mais frutas, verduras e proteínas magras, e abandonar álcool e cigarro. Tudo isso ajuda muito a atravessar a menopausa de forma mais leve e saudável.

Dieta do Mediterrâneo

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS



FOTO: DIVULGAÇÃO

Baseada em alimentos frescos e minimamente processados

Alto consumo de frutas, vegetais, legumes, grãos integrais, azeite de oliva e oleaginosas

- Consumo moderado de peixes e frutos do mar
- Consumo baixo de carnes vermelhas e processadas
- Consumo moderado de laticínios, principalmente iogurte e queijos
- Uso de ervas e temperos naturais em vez de sal em excesso
- Consumo moderado de vinho, geralmente durante refeições

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

- Redução do risco de doenças cardiovasculares
- Controle do colesterol e da pressão arterial
- Proteção contra inflamação e estresse oxidativo
- Auxílio no controle do peso corporal
- Benefícios para a saúde cerebral e prevenção de declínio cognitivo
- Contribuição para melhor controle glicêmico e prevenção de diabetes tipo 2

SUGESTÕES DE APLICAÇÃO PRÁTICA

- Substituir manteiga e óleos

industrializados por azeite de oliva

- Comer peixes ao menos 2 a 3 vezes por semana
- Incluir frutas e vegetais variados em todas as refeições
- Preferir grãos integrais ao invés de refinados
- Incluir oleaginosas como lanche ou complemento de pratos
- Usar ervas, alho e limão para temperar em vez de sal excessivo

Fonte: Harvard T.H. Chan School of Public Health, Organização Mundial da Saúde (OMS), Sociedade Brasileira de Cardiologia

Sono e alimentação no climatério

UM GUIA PARA DORMIR MELHOR

Dormir bem na menopausa pode ser um desafio, mas a nutricionista Maria Viana garante que pequenas mudanças no cardápio e no estilo de vida podem fazer uma grande diferença.

“A menopausa ainda é um tema que tem até um pouco de preconceito. Algumas mulheres se sentem envergonhadas de falar que estão passando por ela, como se perdessem a função ou a feminilidade”, explica a especialista. “Mas esse é um processo natural do corpo humano, e é possível viver essa fase com menos sintomas e mais qualidade de vida.”

Quando o assunto é sono, Maria é enfática: a higiene do sono é tão importante quanto os alimentos certos. “Não só os alimentos estimulantes devem ser evitados, principalmente café, chás estimulantes e açúcar, mas também a mulher precisa fazer uma higiene do sono”, explica.

Segundo ela, é essencial combinar os cuidados alimentares com uma rotina que prepare o corpo para descansar. “Deitar mais cedo, se afastar das telas, ficar em um ambiente com luz baixa

e menos barulho são atitudes muito válidas. O cérebro precisa dessas condições para produzir melatonina e melhorar a qualidade do sono”, recomenda.

No prato, os aliados são muitos. “Os chás calmantes, o leite e outros laticínios, a banana, a semente de abóbora e os alimentos ricos em magnésio, como as sementes de modo geral, são ótimos. Até uma suplementação de magnésio próxima do horário de dormir pode ajudar no relaxamento muscular dessa mulher que já está mais estressada.”

A nutricionista lembra ainda da importância dos alimentos ricos em triptofano, como banana, abacate, oleaginosas e laticínios, que contribuem para a produção natural de melatonina. “Às vezes as pessoas recor-

rem a suplementos de melatonina sem antes tentar melhorar a produção natural. Pequenas mudanças já trazem melhora no sono e no humor”, sugere.

Ela reforça que não existe solução mágica. “Nenhum alimento é milagroso. É a combinação de alimentação saudável com hábitos de vida adequados que vai melhorar a qualidade do sono. Quando se une higiene do sono, alimentação adequada e redução de estimulantes, os resultados aparecem”, garante.



FOTO: DIVULGAÇÃO



Como melhorar sono e humor

ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS NO CLIMATÉRIO

Durante o climatério, fase que antecede a menopausa, muitas mulheres se queixam de insônia, irritabilidade e oscilações de humor. De acordo com o nutricionista Fernando Leite, alguns alimentos podem piorar esse quadro. “Evite alimentos que contenham cafeína, bebidas alcoólicas e alimentos condimentados, pois podem agravar os sintomas da menopausa”, orienta.

Estudos da Sociedade Brasileira de Climatério (SOBRAC) mostram que substâncias estimulantes, como cafeína, podem intensificar fogachos e atrapalhar o sono. Bebidas alcoólicas também devem ser consumidas com cautela, pois afetam o equilíbrio hormonal e podem potencializar a sensação de calor.

Por outro lado, incluir alimentos ricos em triptofano pode ajudar a regular o humor e melhorar a qualidade do sono. O triptofano é um aminoácido precursor da serotonina e da melatonina, hormônios relacionados ao bem-estar e ao sono reparador. “Banana, ovos, aveia, grão-de-bico, linhaça e até pequenas porções de chocolate podem contribuir para um sono melhor e mais equilíbrio emocional”, explica o nutricionista.

Outra recomendação importante é fracionar as refeições ao longo do dia. Comer em intervalos regulares ajuda a evitar picos de fome e o consumo exagerado de calorias, que pode levar ao ganho de peso (uma queixa frequente nessa fase).

Além disso, manter hábitos saudáveis, como evitar telas antes de dormir, praticar atividade física e adotar técnicas de relaxamento, potencializa os benefícios da alimentação e ajuda a atravessar essa fase com mais tranquilidade.



FOTO: DIVULGAÇÃO

Você no controle dos sintomas

FITOESTRÓGENOS, SEMENTES

E O PODER DA DIETA



FOTO: DIVULGAÇÃO

Ondas de calor e suores noturnos são alguns dos sintomas que mais incomodam as mulheres no climatério, e a alimentação pode ser uma aliada valiosa no controle dessas manifestações.

A nutricionista e biomédica Maria Viana aponta os fitoestrógenos como protagonistas dessa fase. “Os alimentos ricos em fitoestrógenos ajudam porque mimetizam o hormônio feminino e reduzem os sintomas. Entre eles estão a soja e seus derivados, como tofu, leite de soja e proteína texturizada. Mas é importante dar preferência para soja orgânica. Mais de 90% da soja brasileira é transgênica. Não há comprovação de que faça mal, mas

prefiro orientar o consumo de produtos orgânicos”, pontua.

Além da soja, Maria cita outros grupos de alimentos que não podem faltar na dieta. “As leguminosas, como grão-de-bico, lentilha e feijão, são muito interessantes. E as sementes são quase obrigatórias: linhaça, gergelim, abóbora. Elas podem ser adicionadas em saladas, vitaminas, panquecas, ou transformadas em gel, como no caso da chia e da linhaça, que ficam de molho e liberam um óleo riquíssimo em ômega 3”, ensina.

Segundo a especialista, o ômega 3 é um grande aliado. “Ele tem função antioxidante e anti-inflamatória, ajudando na redução dos sintomas. Peixes gordurosos como salmão, sardinha e atum são

ótimas opções, inclusive as versões em lata, desde que de boa qualidade”, frisa.

A nutricionista ressalta que os alimentos precisam ser aliados de um estilo de vida saudável. “Não adianta incluir só a soja ou as sementes e manter hábitos ruins. É fundamental cuidar do sono, reduzir o consumo de alimentos inflamatórios, excesso de cafeína, álcool e cigarro. É esse conjunto que reduz de forma significativa os sintomas”, observa.

Para Maria, falar de alimentação na menopausa é também falar de empoderamento. “É importante que a mulher entenda que ela pode ser protagonista da própria saúde. A alimentação é uma ferramenta poderosa para equilibrar hormônios e melhorar o bem-estar.”

Menopausa *precoce*

Entenda as causas, diagnóstico e impactos na saúde física e emocional

A menopausa geralmente ocorre entre 45 e 55 anos, mas quando surge antes dos 40 é chamada de menopausa precoce. Embora rara, atinge cerca de 1% das mulheres e pode ter causas genéticas, autoimunes ou decorrer de tratamentos como quimioterapia e radioterapia. O diagnóstico é feito por exames hormonais e histórico clínico, confirmando a queda do estrogênio.

Os sintomas vão além da menstruação ausente: ondas de calor, suores noturnos, insônia, ressecamento vaginal e alterações de humor. A longo prazo, aumentam os riscos de osteoporose e doenças cardiovasculares. No aspecto emocional, pode provocar sentimentos de perda, insegurança e queda da autoestima, especialmente quando existe desejo de engravidar.



3181-7000

● Exames: 3239-9000

● Consultas: 3211-4400



www.hsmdiagnostics.com.br



[hospitalhsm](https://www.instagram.com/hospitalhsm)



O Dr. Francelino Araújo Júnior, diretor clínico do HSM, ressalta: “O acompanhamento médico é essencial para minimizar sintomas e preservar a qualidade de vida. Com diagnóstico precoce e tratamento adequado, é possível reduzir os impactos físicos e emocionais da menopausa precoce”.

Procure orientação no Hospital HSM e HSM+. Nossos especialistas estão prontos para oferecer cuidado completo e personalizado.





Menopausa e alimentação

FITOESTRÓGENOS PODEM AJUDAR NO ALÍVIO DOS SINTOMAS



De acordo com o nutricionista Fernando Leite, “a menopausa é um período em que há alteração dos níveis de estrogênio na mulher.

FOTO: DIVULGAÇÃO

A menopausa é um processo natural do corpo feminino, marcado pela queda na produção de estrogênio e o fim dos ciclos menstruais. De acordo com o nutricionista Fernando Leite, “a menopausa é um período em que há alteração dos níveis de estrogênio na mulher. É uma reação natural, normal, que vai acontecer com todas as mulheres na faixa etária adequada, podendo ocorrer mais cedo ou mais tarde.”

Entre os sintomas mais comuns estão os fogachos (ondas de calor), suores noturnos, perda de libido e maior acúmulo de gordura abdominal. A boa notícia é que a alimentação pode ser uma poderoso

sa aliada para reduzir esses desconfortos.

Leite explica que uma das estratégias é incluir alimentos ricos em fitoestrógenos, que são compostos vegetais que imitam a ação do estrogênio no corpo. “Alimentos que contêm fitoestrógenos, como soja, grão-de-bico e lentilha, podem ajudar a aliviar os sintomas da menopausa”, afirma.

Pesquisas da Harvard T.H. Chan School of Public Health apontam que o consumo regular de soja e seus derivados pode reduzir em até 25% a frequência de ondas de calor em algumas mulheres. Os fitoestrógenos também podem ajudar na proteção cardiovascular, já que após a menopausa o risco de doenças cardíacas aumenta.

Além disso, o especialista recomenda a ingestão de alimentos antioxidantes, como frutas vermelhas, laranja, tangerina, vegetais verde-escuros e peixes ricos em ômega-3. “Esses alimentos promovem equilíbrio anti-inflamatório e auxiliam no controle de suores noturnos e ondas de calor”, complementa Fernando Leite.

Outro ponto fundamental é manter a hidratação. “A hidratação influencia diretamente na sudorese e no bem-estar geral”, alerta o nutricionista. A recomendação é ingerir, em média, de 1,5 a 2 litros de água por dia, ajustando conforme a prática de atividade física e o clima.

Como manter o corpo forte na menopausa

MASSA ÓSSEA,

PROTEÍNA

E SUPLEMENTAÇÃO

A perda de massa óssea e muscular é uma preocupação recorrente para mulheres que chegam ao climatério. A boa notícia é que, com atenção ao prato e ao estilo de vida, é possível prevenir essas perdas e manter vitalidade.

“Existe muita relação entre dieta, perda de massa muscular e perda de massa óssea”, afirma a nutricionista e biomédica Maria Viana. “Uma mulher que se mantém ativa precisa manter a atividade física. O metabolismo funcionando é muito importante. E ingestão de água é fundamental. Sem água, não tenho boa densidade óssea nem construo massa muscular”, conta.

O cálcio é outro nutriente essencial. “É preciso ter uma boa ingestão ao longo da vida para garantir ossos fortes. Caso seja necessário, implementar a alimentação com laticínios, que são os alimentos com maior concentração de cálcio. Vegetais verdes escuros ajudam, mas não têm a mesma quantidade. E, se for preciso suplementar, hoje temos formas de cálcio que não trazem problemas como no passado.”

No quesito muscular, Maria Viana defende a musculação como aliada indispensável. “Musculação é tratamento em qualquer faixa etária, principalmente para mulheres mais velhas, que sofrem perda de massa muscular. Associado a isso, uma dieta hiperproteica, distribuindo proteína em todas as refeições, é essencial. Carnes magras, peixes, ovos e frango são excelentes fontes”, lista.

Ela explica que esse cuidado vai além da estética. “Fornecer aminoácidos em quantidade adequada favorece a produção de testosterona, aumenta vitalidade, acelera o metabolismo e ajuda a ter uma menopausa com menos sintomas”, orienta.

A suplementação é um capítulo à parte. “É importante avaliar a necessidade individual de cada paciente. Podemos investigar vitamina D, ferro, vitamina B12, antioxidantes como resveratrol e N-acetilcisteína, além de coenzima Q10 e ômega 3. Mas não recomendo polivitamínicos genéricos. É melhor direcionar a suplementação para o que realmente está em falta”, recomenda.



FOTO: DIVULGAÇÃO

“Existe muita relação entre dieta, perda de massa muscular e perda de massa óssea”, afirma a nutricionista e biomédica Maria Viana.

Para ela, esse cuidado tem impacto direto na qualidade de vida. “Quando ajustamos alimentação, suplementação e atividade física, conseguimos manter força, energia e prevenir problemas como osteoporose e sarcopenia. O resultado é uma menopausa muito mais saudável”, garante.

Suplementação e proteínas de qualidade

PREVENÇÃO DE OSTEOPOROSE E SARCOPENIA NA MENOPAUSA



FOTO: DWUSAÇÃO

3 mulheres com mais de 50 anos sofrerá alguma fratura relacionada à osteoporose ao longo da vida. Por isso, é importante investir na prevenção desde o início do climatério.

Outro ponto importante é a ingestão adequada de proteínas de alta qualidade, aquelas que são encontradas em ovos, carnes magras, peixes, leite e derivados ou opções vegetais como leguminosas combinadas com cereais. “A suplementação proteica de qualidade também é importante para mulheres que apresentam baixa ingestão de proteína ou que não praticam atividade física”, ressalta Leite.

Fernando lembra ainda que manter uma rotina de exercícios, especialmente musculação e atividades de impacto moderado, é essencial para estimular a formação óssea e a preservação de massa muscular.

Outro ponto importante lembrado pelo nutricionista é monitorar a composição corporal e a densidade óssea periodicamente. “Assim, a dieta e os suplementos podem ser ajustados conforme as mudanças hormonais e fisiológicas dessa fase da vida”, observa.

Um dos maiores desafios da menopausa é preservar a massa óssea e muscular. A queda do estrogênio favorece a perda de cálcio e massa magra, aumentando o risco de osteopenia, osteoporose e sarcopenia (redução significativa da massa muscular).

Segundo o nutricionista Fernando Leite, a suplementação deve ser feita de forma individualizada: “Antes de suplementar, é fundamental avaliar o que a pessoa realmente precisa.” Para ele, nutrientes como vitamina D, cálcio, magnésio e ômega-3 são essenciais para manter os ossos e articulações saudáveis.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 1 em cada

Indispensáveis na menopausa

OS BENEFÍCIOS DA SOJA, GRÃO-DE-BICO E LENTILHA



FOTO: DIVULGAÇÃO

Alimento: Soja

- **Principais nutrientes:** Fitoestrógenos (isoflavonas), proteínas, fibras, vitaminas do complexo B, minerais (cálcio, ferro, magnésio)
- **Benefícios no climatério e menopausa:** Reduz ondas de calor e fogachos; auxilia no equilíbrio hormonal; contribui para saúde óssea e cardiovascular; melhora perfil lipídico
- **Observações:** Pode ser consumida em tofu, leite de soja, edamame ou farinha; ideal para mulheres com restrição de hormônio, mas não substitui terapia hormonal.

Alimento: Grão-de-bico

- **Principais nutrientes:** Fitoestrógenos (cumestanos), proteínas, fibras, ferro, magnésio, zinco
- **Benefícios no climatério e menopausa:** Auxilia na redução de sintomas vasomotores; promove saciedade e controle de peso; melhora saúde intestinal; favorece produção de serotonina
- **Observações:** Pode ser consumido cozido, em saladas, sopas ou homus; ótimo aliado no controle do humor e sono

Alimento: Lentilha

- **Principais nutrientes:** Fitoestrógenos (isoflavonas), proteínas, fibras, ferro, folato, potássio
- **Benefícios no climatério e menopausa:** Ajuda a reduzir fogachos; contribui para controle glicêmico; mantém massa muscular; protege o sistema cardiovascular.
- **Observações:** Pode ser utilizada em sopas, saladas, ensopados ou como base de patês; combina bem com cereais integrais para proteína completa

Fonte: Sociedade Brasileira de Climatério (SOBRAC), Harvard T.H. Chan School of Public Health, PubMed.

Bote a mão na massa!

RECEITAS COM FITOESTRÓGENOS

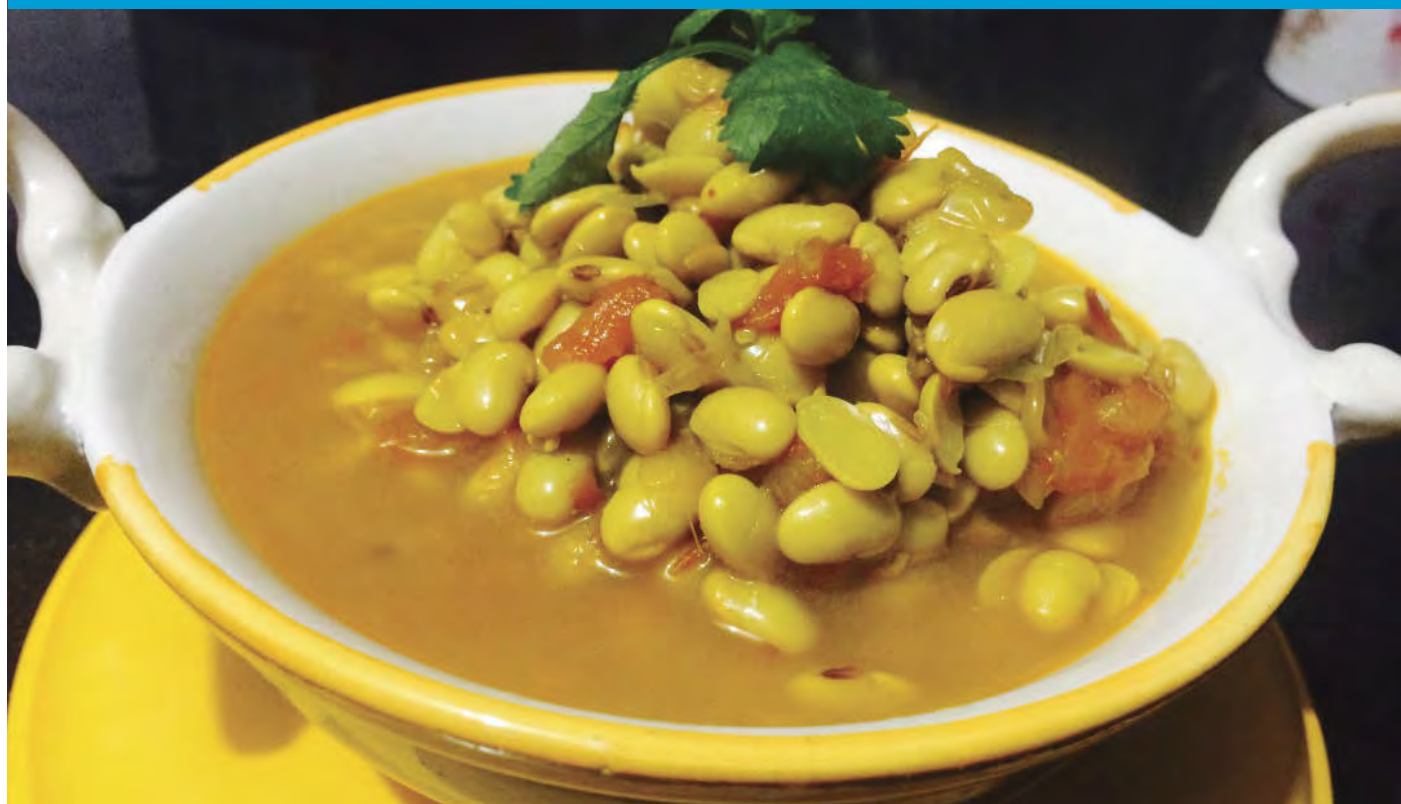


FOTO: DIVULGAÇÃO

Salada de grão-de-bico, soja e legumes

INGREDIENTES:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 xícara de soja em grão cozida
- 1 cenoura ralada
- 1 pepino picado
- 1 tomate picado
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

- Misture o grão-de-bico, a soja, a cenoura, o pepino, o tomate e a salsinha.
- Tempere com suco de limão, azeite, sal e pimenta.
- Sirva frio ou em temperatura ambiente.

Lentilha ao curry com soja

INGREDIENTES:

- 1 xícara de lentilha cozida
- ½ xícara de soja em grão cozida
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de curry em pó
- 1 tomate picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto
- Água para cozinhar

MODO DE PREPARO:

- Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
- Acrescente o curry e o tomate e refogue por 2 minutos.
- Adicione a lentilha e a soja, misture bem.
- Se necessário, adicione um pouco de água e cozinhe por 5 minutos.
- Ajuste o sal e sirva com arroz integral ou quinoa.



Hambúrguer de grão-de-bico, lentilha e soja

INGREDIENTES:

- ½ xícara de grão-de-bico cozido
- ½ xícara de lentilha cozida
- ½ xícara de soja cozida
- 1 cenoura ralada
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de cominho
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para fritar

MODO DE PREPARO:

- Amasse o grão-de-bico, a lentilha e a soja até formar uma massa homogênea.
- Misture a cenoura, a farinha, o cominho, sal e pimenta.
- Modele hambúrgueres com a massa.
- Aqueça azeite em uma frigideira e grelhe os hambúrgueres por 3-4 minutos de cada lado.
- Sirva com salada ou pão integral.

Sopa nutritiva de lentilha, grão-de-bico e soja

INGREDIENTES:

- ½ xícara de lentilha cozida
- ½ xícara de grão-de-bico cozido
- ½ xícara de soja cozida
- 1 cenoura picada
- 1 abobrinha picada
- 1 tomate picado
- 1 cebola e 2 dentes de alho picados
- 1 litro de água ou caldo de legumes
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal, pimenta e temperos a gosto

MODO DE PREPARO:

- Refogue a cebola e o alho no azeite.
- Adicione os legumes, lentilha, grão-de-bico e soja, e refogue por 2-3 minutos.
- Acrescente a água ou caldo de legumes, tempere a gosto e cozinhe por 20 minutos.
- Sirva quente.



FOTO: DIVULGAÇÃO

Menopausa sem crise:

DIETA RICA EM FIBRAS, PROTEÍNAS E ANTIOXIDANTES



FOTO: DIVULGAÇÃO

O climatério é uma fase biológica natural na vida da mulher, definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo. Ocorre entre os 35 e 65 anos e é marcado pela redução progressiva da produção de hormônios ovarianos (estrogênio e progesterona), resultando em alterações físicas e emocionais que impactam a qualidade de vida.

A menopausa (última menstruação), que geralmente surge entre os 45 e 55 anos, é o evento central do climatério. Embora muitas mulheres optem pela terapia de reposição hormonal (TRH) para aliviar sintomas, a alimentação equilibrada é fundamental para preparar o organismo e minimizar desconfortos.

DICA DE CARDÁPIO PARA O CLIMATÉRIO:

CAFÉ DA MANHÃ:

- 1 maçã pequena com casca
- 1 xícara de chá de canela com anis estrelado
- 2 rodelas de inhame + 1 ovo cozido com fio de azeite extravirgem

LANCHE DA MANHÃ:

- 1 fruta (variar diariamente)

ALMOÇO:

- Verduras cozidas (brócolis, cenoura, abobrinha) com azeite, gengibre e gergelim
- 2 colheres de sopa de lentilha refogada
- 4 pedaços de tofu grelhado ou sardinha ao molho de tomate

SOBREMESA:

- 2 fatias de abacaxi ou 1 copo (200ml) de suco de laranja com limão (sem açúcar)
- Lanche da tarde:
- 1 copo de vitamina de abacate com leite de soja orgânico + 1 colher de café de chia + 1 colher de café de linhaça

JANTAR:

- 1 filé de frango grelhado
- Salada de folhas (rúcula, alface, agrião) com molho shoyu, nozes e azeite
- Arroz integral
- 1 copo (200ml) de suco de acerola natural

CEIA:

- Chá de melissa (variar diariamente)



HSM⁺



Consultas e exames com preços acessíveis:

HSM+ oferece atendimento particular com agilidade

O cuidado com a saúde deve ser constante, e no HSM+ isso se torna possível mesmo para quem não tem plano de saúde. O novo serviço do HSM chegou com a proposta de oferecer agilidade, conforto e condições acessíveis para consultas médicas e exames de rotina.

Localizado em um dos bairros mais centrais de Belém, o HSM+ conta com um ambiente moderno, climatizado e acolhedor. A equipe é composta por profissionais experientes e comprometidos com o atendimento humanizado. Mais do que uma unidade de atendimento, o HSM+ representa um modelo de saúde que respeita o tempo e as condições financeiras da população.

A praticidade também é um diferencial. O agendamento é realizado via WhatsApp, sem filas, sem burocracia e com horários flexíveis. Também são oferecidos combos promocionais que reúnem consultas e exames em pacotes com excelente custo-benefício.



3181-7000 ● Exames: 3239-9000

● Consultas: 3211-4400



www.hsmdiagnostico.com.br



[hospitalhsm](https://www.instagram.com/hospitalhsm)



Alimentação e Menopausa: ↙

A dieta como aliada no alívio de sintomas

Tradição e tecnologia para cuidar melhor de você.



A menopausa é uma fase natural da vida da mulher marcada por mudanças hormonais que podem gerar sintomas como ondas de calor, suores noturnos, insônia, alterações de humor e fadiga. Embora a reposição hormonal seja uma alternativa para algumas, a alimentação vem ganhando destaque como estratégia natural para aliviar esses desconfortos e melhorar o bem-estar.

Os fitoestrógenos são compostos vegetais que imitam a ação do estrogênio no organismo, ajudando a equilibrar os efeitos da queda hormonal. Soja e seus derivados (como tofu e tempeh), linhaça, sementes de gergelim, amêndoas e pistache são fontes importantes. O consumo regular desses alimentos pode reduzir a intensidade e a frequência das ondas de calor, trazendo mais qualidade de vida.

Além dos fitoestrógenos, uma alimentação rica em frutas, vegetais e grãos integrais — semelhante à Dieta Mediterrânea — é altamente recomendada. Esses alimentos fornecem vitaminas, minerais e antioxidantes que auxiliam na regulação da temperatura corporal e fortalecem a saúde geral. Vegetais verde-escuros como couve, brócolis e espinafre são especialmente importantes, pois oferecem cálcio e vitamina K, nutrientes essenciais para a saúde óssea, que também sofre impacto na menopausa.

Manter uma boa hidratação ao longo do dia é fundamental para amenizar os desconfortos da menopausa. Além disso, reduzir ou evitar o consumo de cafeína, álcool e comidas muito picantes pode ajudar a diminuir a frequência e a intensidade das ondas de calor, tornando o dia a dia mais leve.

A insônia é uma das queixas mais comuns nessa fase, muitas vezes agravada por suores noturnos e ansiedade. A dieta pode contribuir bastante para noites mais reparadoras.

Alimentos ricos em triptofano como leite, iogurte, queijo, ovos, frango, peru, nozes e sementes — favorecem a produção de serotonina e melatonina, hormônios relacionados ao sono. A aveia também é uma ótima aliada, pois contém fibras e fitomelatonina. Já o magnésio, presente em folhas verdes, sementes, grãos integrais e oleaginosas, ajuda no relaxamento muscular e na qualidade do sono. É importante evitar refeições pesadas, álcool e cafeína à noite.

Com a queda de estrogênio, a menopausa aumenta o risco de osteoporose. Por isso, garantir boas fontes de cálcio e vitamina D é essencial. Laticínios com baixo teor de gordura, vegetais verde-escuros, sardinha e salmão são excelentes opções de cálcio. Já a vitamina D pode ser obtida pela exposição solar e também por meio de alimentos como ovos e peixes gordurosos, auxiliando na absorção do cálcio.

Além da saúde óssea, outros nutrientes são importantes nesse período. O ômega-3, encontrado em peixes como salmão, atum e sardinha, além de sementes de chia e linhaça, possui ação anti-inflamatória e contribui para a saúde cardiovascular e cerebral. Vitaminas do complexo B, vitamina C e vitamina E, presentes em frutas, vegetais e oleaginosas, oferecem proteção antioxidante e fortalecem o bem-estar geral.

• Um caminho nutricional para o bem-estar

A menopausa, não precisa ser sinônimo de sofrimento. Ao adotar uma dieta equilibrada e consciente, rica em nutrientes específicos e evitando gatilhos, as mulheres podem encontrar um alívio significativo para sintomas como ondas de calor e insônia. Consultar um profissional de saúde ou nutricionista é sempre recomendado para um plano alimentar personalizado, garantindo que as necessidades individuais sejam atendidas e que essa transição seja vivida com mais conforto e vitalidade.



BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ



CENTRAL DE ATENDIMENTO
(91) 3215-4444