



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO

Saúde da Mulher

O corpo da mulher fala:
Nutrição como
ferramenta de
prevenção.

**Hoje vamos conversar
sobre algo essencial.**

**Saúde da mulher não é
só tratar doenças, é
garantir qualidade de
vida. Prevenção ainda
é a melhor saída.**



Saúde da mulher é também associada ao estilo de vida

Estudos mostram crescimento de mortes femininas por doenças silenciosas.

- Doenças metabólicas
- Cardiovasculares
- Cânceres
- Transtornos emocionais

Essas doenças estão associadas a fatores como:

- Sobrecarga de trabalho
- Estresse
- Alimentação irregular
- Dupla jornada

Todas essas doenças dão sinais

- Cansaço constante
- Dor pélvica
- Ciclo irregular
- Inchaço
- Ansiedade
- Insônia
- Impaciência



Março não é só o mês da mulher, falamos também da saúde ginecológica dessa mulher.

Março Lilás — prevenção do câncer do colo do útero.

Março Amarelo — conscientização da endometriose.

O Brasil registra milhares de novos casos anualmente.

Representa uma taxa bruta de incidência de 15,38 casos a cada 100 mil mulheres.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA):

- É o 3º câncer mais incidente entre mulheres no Brasil.
- Forte associação com HPV persistente.
- Prevenção depende de imunidade e rastreamento.

Segundo a Organização Mundial da Saúde :

- Afeta cerca de 10% das mulheres em idade reprodutiva
- Associada ao processo inflamatório causado.

Dados atuais: 3.100 internações por endometriose – (2020–2024)



Avanços da saúde pública no Ceará

Ampliação de cuidados.

- ✓ Rede hospitalar com unidades de referência oncológica
- ✓ Campanhas ativas de vacinação contra HPV
- ✓ Programas estaduais específicos para saúde da mulher

Exemplo: o programa estadual agiliza cirurgias e tratamento de endometriose, doença que causa dores intensas e impacta a qualidade de vida.

<https://www.ceara.gov.br/2023/09/12/o-importante-e-ter-saude-34-endometriose-e-programa-saude-da-mulher/>

Como a nutrição pode influenciar?

Saúde da mulher não é só tratar doenças, e a boa nutrição pode garantir qualidade de vida.



O CORPO FEMININO É CÍCLICO

Infancia

Adolescência

Vida reprodutiva

Pós-35

Menopausa



“Cada fase é única, e existe nutrientes importantes para cada uma” •

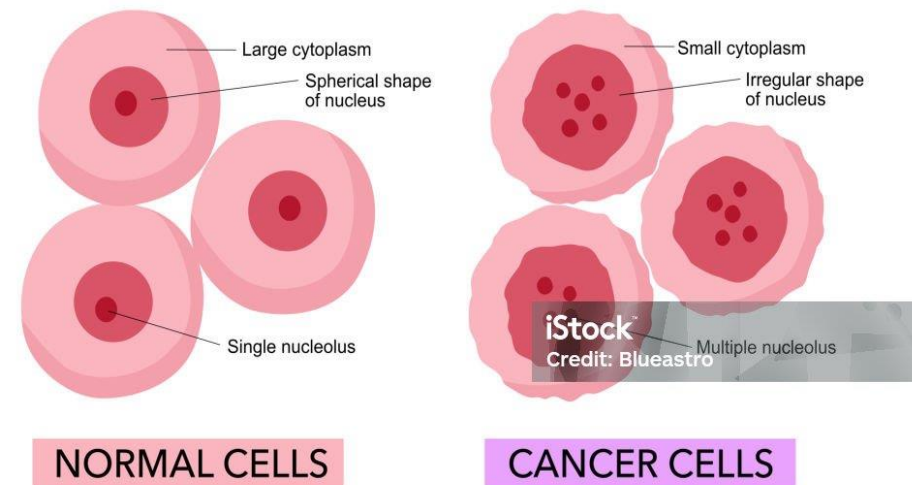
- ✓ Redução de alimentos pró-inflamatórios
- ✓ Aumento de antioxidantes
- ✓ Modulação intestinal

INFLAMAÇÃO SILENCIOSA

A raiz invisível das doenças modernas

Fatores:

- Açúcar excessivo
- Ultraprocessados
- Privação de sono
- Estresse periódico



ADOLESCÊNCIA

Construção hormonal

Formação óssea

Primeiros ciclos menstruais

Nutrientes

- Ferro
- Proteína
- Vitamina D
- Zinco



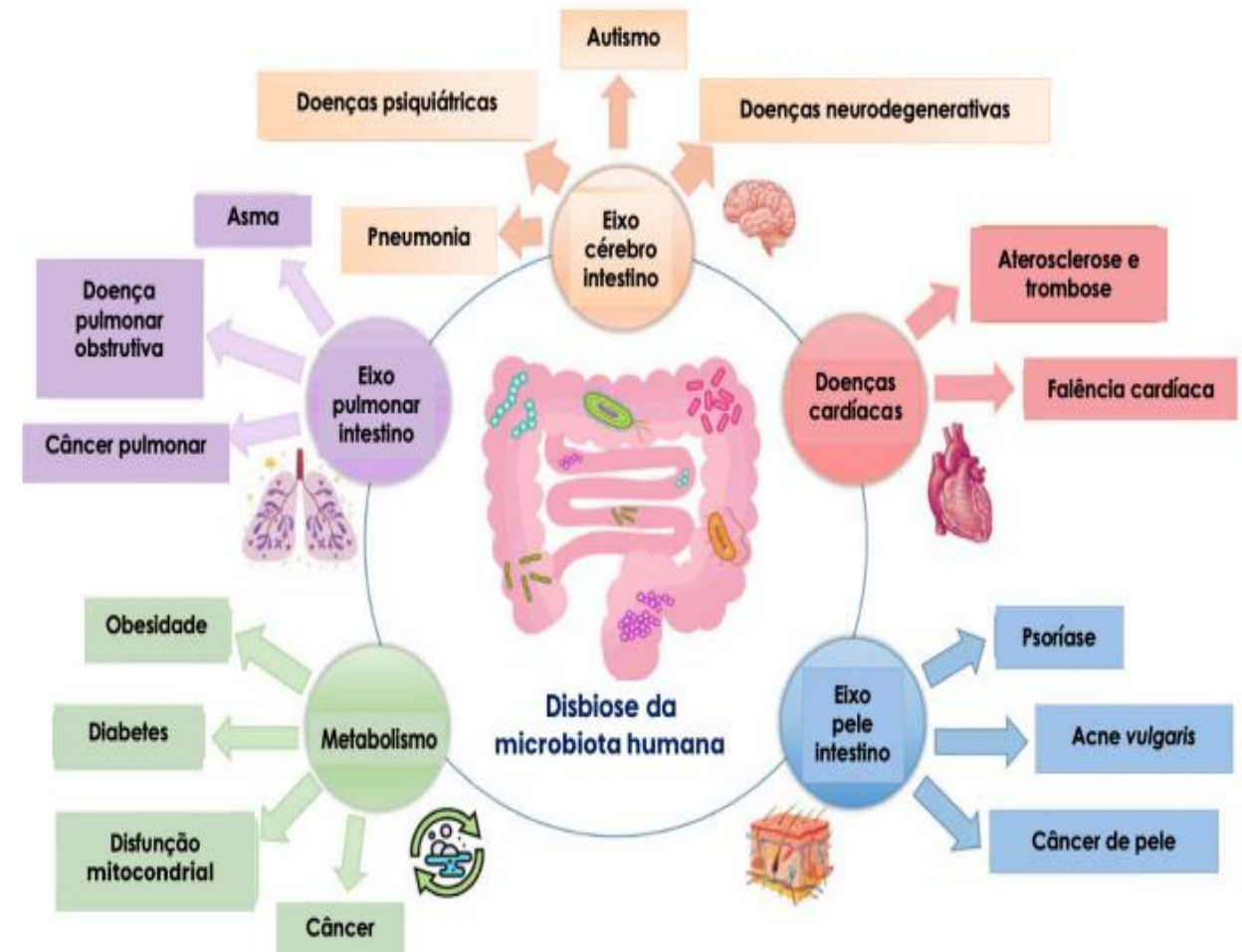
VIDA REPRODUTIVA

TPM

Oscilação hormonal
Irregularidades

Estratégia nutricional:

- ✓ Magnésio (reduz cólicas)
- ✓ Ômega-3 (anti-inflamatório)
- ✓ Fibras (modulação estrogênica)

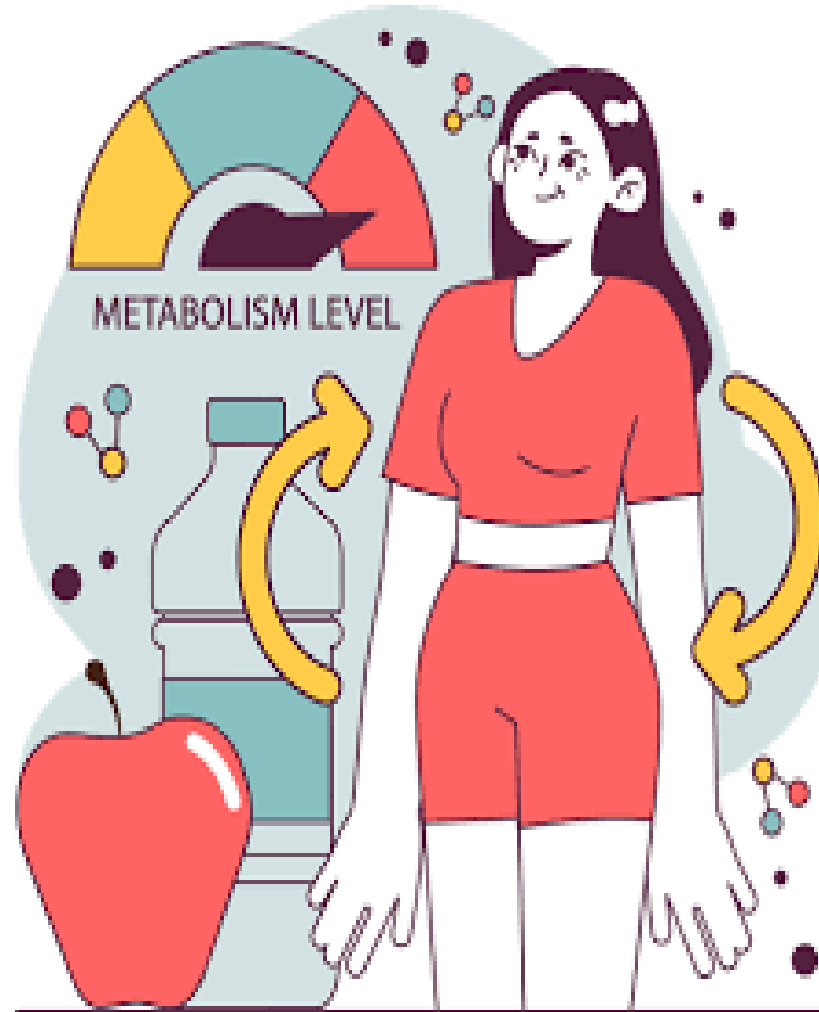


APÓS 35 ANOS

Mudanças metabólicas:

- Maior resistência à insulina
- Acúmulo abdominal
- Redução de massa magra

- ✓ Controle glicêmico
- ✓ Proteína adequada
- ✓ Treino de força



MENOPAUSA

Queda de estrogênio

Maior risco cardiovascular

Perda de densidade óssea

Nutrientes:

- Cálcio
- Vitamina D
- Proteína
- Fitoquímicos



O que precisamos entender?

4 PILARES DA PREVENÇÃO

- 1-Desinflamar
- 2-Equilibrar hormônios
- 3-Proteger o intestino
- 4-Controlar glicemia

SINAIS QUE NÃO DEVEM SER IGNORADOS

- Dor persistente
- Sangramento irregular
- Fadiga intensa
- Alteração intestinal

Estilo de vida associado a alimentação mostra que:

- reduzir ultra processados
- aumentar vegetais e fibras
- incluir ômega-3
- manter peso saudável

São bases fundamentais no tratamento

Alguns Hábitos que precisam ser associados:

- atividade física regular
- sono adequado
- manejo do estresse
- exames preventivos

Saúde não é sorte. É construção.



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO