



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Nutrição e Saúde da Mulher

A alimentação adequada é um fator decisivo para a saúde e o bem-estar das mulheres em todas as fases da vida. Pensando nisso, o tema desta semana traz orientações essenciais sobre como a nutrição influencia desde a puberdade até a menopausa, passando pela gravidez e amamentação, destacando também a importância das vitaminas e minerais no equilíbrio hormonal feminino.

Para compreender melhor como esses cuidados nutricionais podem transformar positivamente a vida das mulheres, confira a entrevista com Denise do Nascimento Porfírio, nutricionista clínica especialista em saúde da família, além de depoimentos valiosos sobre o trabalho da Pastoral da Criança nas comunidades.

ENTREVISTA COM: Denise do Nascimento Porfírio, nutricionista clínica, especialista em nutrição na saúde da família e pós-graduanda em nutrição funcional e esportiva. Atua como nutricionista clínica em Curitiba no Paraná.

Denise, o que caracteriza uma nutrição adequada?

DENISE: A nutrição adequada é aquela específica para você, para sua rotina, seus hábitos, suas crenças. E quando nos referimos à adequação nutricional isso vai além de uma dieta calculada, mas também ao acesso da população a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente. Então uma nutrição adequada é aquela que gera saúde, bem-estar e felicidade.

De que maneira a alimentação impacta a saúde das mulheres nas diferentes fases da vida: puberdade, fase reprodutiva e menopausa?

DENISE: A alimentação impacta de diversas formas a saúde da mulher durante



todos os ciclos da vida, seja no bem-estar, na saúde mental, física e assim por diante. Quando caracterizamos a puberdade, falamos na transição entre a infância e a vida adulta, que é marcada pelo desenvolvimento. De forma geral é indicado um aporte adequado de proteínas, carnes e ovos para esse desenvolvimento e crescimento.

Já na fase reprodutiva a alimentação vai influenciar na fertilidade e no desenvolvimento do feto. A nutrição adequada favorece à saúde dos óvulos. Então, a gente considera o equilíbrio dessa alimentação e a ingestão de alimentos fontes de ácido fólico, ferro e ômega 3, como proteínas vegetais e animais.

A menopausa nada mais é que a última menstruação, caracterizada pela queda de alguns hormônios importantes na reprodução, no desenvolvimento e, considero essa, uma das fases mais desafiadoras. Então, manter uma alimentação adequada, um aporte proteico de fibras com frutas, cereais e alimentos integrais mantêm um equilíbrio, além de atividade física regular.

Denise, quais são os principais grupos alimentares que devem estar presentes na alimentação das mulheres para garantir a saúde?

DENISE: Os grupos alimentares se dividem em macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais). Pensando em uma alimentação adequada e equilibrada, o ideal é manter o consumo de todos os grupos alimentares, pois eles são essenciais para o desenvolvimento em todas as fases da vida.

Manter refeições completas e equilibradas com base no que realmente funciona. Montar um prato que a gente considera saudável, com 25% desse prato de carboidratos, como arroz, macarrão, batata; 25% de proteínas vegetais e animais (feijão e as carnes); e 50% de saladas, legumes e vegetais; fora o consumo adequado de frutas entre lanches intermediários, por exemplo, e beber água. Então, com isso, manter essa ingestão diária de alimentos saudáveis proporciona maior qualidade de vida e saúde.

Denise, quais são os efeitos das dietas da moda na saúde mental e física das mulheres?

DENISE: Todas as dietas devem ser orientadas por um nutricionista, que é o profissional habilitado para isso. Quando falamos em dietas da moda ou restritivas, vemos uma ideia de alcançar um resultado em comparação a outra pessoa, o que pode gerar uma frustração. Temos que tomar cuidado pois essas dietas geram imediatismo de alcançar algo que nem sempre é o melhor caminho. Dietas muitas restritivas geralmente conseguem se manter por um curto período de tempo e, se nesse processo não foi estabelecida uma reeducação alimentar, os velhos hábitos podem voltar.

Somos seres muito individuais, então eu costumo dizer nesse ponto que a mesma dieta que serve para minha vizinha não necessariamente serve para mim. É essencial ter um acompanhamento nutricional adequado com uma dieta

específica para você, para o seu objetivo, para o que você procura.

Denise, qual é o papel das vitaminas e minerais na saúde hormonal das mulheres?

DENISE: As vitaminas e minerais desempenham papel crucial na saúde hormonal, eles ajudam a regular o ciclo menstrual, promovem a ovulação saudável e a adequação da função hormonal. Então, incluir diariamente os alimentos ali fontes de vitaminas D, E, complexo B, além de minerais como cálcio e magnésio com fontes alimentares como carnes, ovos, leite, sementes de girassol, frutas e verduras, são essenciais para manter a saúde hormonal.

Denise, como a nutrição pode influenciar a saúde menstrual e os sintomas da TPM?

DENISE: Manter hábitos saudáveis e uma nutrição adequada pode ajudar a aliviar os sintomas da TPM, melhorando a qualidade de vida durante todo o ciclo menstrual. Então, existem alguns minerais, como magnésio, que podem ajudar a regular o humor, a irritabilidade e a ansiedade, e tem como fontes alimentares: espinafre, abacate, amêndoas e sementes de abóbora. E existem alimentos que devem ser evitados, como o consumo de alimentos ricos em açúcar, sódio e cafeína, que, em excesso, aumentam a retenção de líquidos, a irritabilidade e contribuem para o agravamento das cólicas menstruais. É essencial manter hábitos e refeições saudáveis ao longo do mês, para que isso auxilie na regularidade desse período.

Denise, como a alimentação pode influenciar a saúde durante a gravidez e a amamentação?

DENISE: Assim como na fase reprodutiva, a gestação e a amamentação podem ser influenciadas pela nutrição de diversas maneiras. A saúde e a alimentação da mãe durante a gravidez influenciam diretamente a saúde e o desenvolvimento do bebê, a qualidade do leite materno e o fornecimento adequado de nutrientes para ambos, entre outros.

Durante a gestação é de suma importância a adequação e o aporte calórico adequado e a suplementação necessária, como ácido fólico e ferro, o monitoramento de ganho de peso gestacional, a qualidade do sono, a ingestão de água e manter e prática de hábitos saudáveis. Essas recomendações alimentares devem ser adaptadas a cada mulher, considerando as diferenças individuais de cada processo.

(MENSAGEM) Maria Inês Monteiro de Freitas, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Maria Inês, por que a nutrição e a saúde da mulher andam juntas?

MARIA INÊS: A nutrição tem um papel muito importante na saúde da mulher, influenciando diretamente em todas as fases da vida, desde o seu desenvolvimento no ventre materno até a velhice. Nós precisamos compreender que a nutrição da mulher não é sempre igual. Ela varia muito de acordo com a fase e o momento da vida dela. Compreender as necessidades nutricionais específicas de cada fase é essencial para garantir o bem-estar físico e mental das mulheres. Por isso, os líderes da Pastoral da Criança orientam sobre a nutrição da gestante, que já é diferente da nutrição da mulher que amamenta e também diferente da mulher que está se preparando para engravidar e também daquela mãe que já está na menopausa. Ajudar as mulheres a entenderem essas diferenças e necessidades nutricionais é garantir mais saúde, pois a nutrição correta é o maior fator de prevenção de doenças. Então, ouça e coloque em prática as orientações do líder durante a visita domiciliar e no Dia da Celebração da Vida, pois ele quer o melhor para você e sua família.



(TESTEMUNHO) Paula D'Ávila do Carmo Mota, líder da Pastoral da Criança na Paróquia Santa Maria, em Goianésia do Pará. Ela também faz parte da Equipe Diocesana da Pastoral da Criança de Marabá, Pará.

Paula, quais são as orientações que os líderes da Pastoral da Criança dão para as famílias sobre nutrição e a saúde da mulher?

PAULA: A Pastoral da Criança busca orientar que a mulher cuide bem de sua alimentação, mantendo uma alimentação equilibrada, consumindo alimentos saudáveis e variados. A mulher deve dar preferência a comidas feitas em casa e pratos que incluam alimentos naturais, como frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, carnes e ovos,



ou, como se costuma dizer, comida de verdade. Importante também é evitar o cigarro, a bebida alcoólica e outros vícios.

(TESTEMUNHO) Cleide Silva de Oliveira, líder da Pastoral da Criança da Paróquia Nossa Senhora da Anunciação, em Campo Largo, Paraná.

CLEIDE: E a Pastoral da Criança também orienta as famílias, aqui em nossa comunidade, a cultivarem hortas caseiras e comunitárias. E, ao mesmo tempo, incentiva o consumo de alimentos regionais e da época, que costumam ser mais baratos, mais frescos e nutritivos.



(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen, Arcebispo de Maringá, Paraná e Presidente Pastoral da Criança. Dom Frei Severino, como a nutrição pode fazer a diferença na vida das pessoas?

DOM FREI SEVERINO: A pessoa fica fraca ou doente porque não come os alimentos certos ou porque não come a quantidade necessária. Toda pessoa tem direito de comer em quantidade e com qualidade para manter a sua saúde. Que a Pastoral da Criança possa orientar nossas famílias a terem uma alimentação saudável para que tenham muita saúde. Que o Senhor abençoe, proteja e que a arte de se alimentar bem, seja também um louvor a Deus pelo dom da vida.

