



MENOPAUSA

by DRA.
MIRTA MENDONÇA

Sou Mirta Mendonça nutricionista formada pela PUC Campinas com especialização em nutrigenômica, nutrigenética, epigenética, obesidade, e mestre em ciências da saúde onde pesquisei sobre multimorbidades. A nutrição foi a minha segunda graduação, a profissão que escolhi para minha vida, a minha primeira graduação foi administração o que me direciona na administração do consultório.

Ao começar os meus atendimentos sempre tive uma única certeza, quero trabalhar com obesidade, mas via que tudo que tinha no mercado não funcionava muito bem, ou as pessoas desanimavam pela mesmice do cardápio, por falta de motivação, porque via a dieta como algo que logo iria acabar ou pela baixa perda de peso.

Diante disse eu sabia que precisava desenvolver algo diferente mais efetivo e que apresentasse bons resultados para o meu paciente, onde ele ficasse empolgado e prosseguisse mesmo após o término do tratamento.





Climatério e Menopausa

A janela de oportunidade que não podemos perder. Não perca a oportunidade de viver melhor por falta de conhecimento.

by DRA. MIRTA MENDONÇA



ASSINALE OS SINTOMAS E SINAIS QUE VOCÊ ESTÁ SENTINDO

FALTA DE PROGESTERONA SINTOMAS

☐	HIRSUTISMO	pelos no queixo peito, costas, rosto
☐	SONHOS ESTRANHOS	
☐	INFECÇÕES URINÁRIAS	
☐	PRURIDO VAGINAL	
☐	INCHAÇO	
☐	RELAÇÃO SEXUAL DOLOROSA	
☐	FALTA DE INTERESSE SEXUAL	
☐	ONDAS DE CALOR	
☐	SUOR NOTURNO	
☐	SECURA VAGINAL	

FALTA DE ESTROGÊNIO SINTOMAS

☐	MUDANÇAS DE HUMOR
☐	IRRATABILIDADE
☐	INSÔNIA
☐	DEPRESSÃO
☐	FLATULÊNCIA
☐	INDIGESTÃO
☐	OESTEOPOROSE
☐	DORES ARTICULARES
☐	PERDA DE CABELO
☐	POLIÚRIA

FALTA DE ESTROGÊNIO SINTOMAS

☐	SEIOS DOLORIDOS
☐	PALPITAÇÃO
☐	VARIZES
☐	INCONTINÊNCIA URINÁRIA
☐	TONTURA
☐	PERDA DE MASSA
☐	COLESTEROL ALTO
☐	ACÚMULO DE GORDURA NAS COSTAS
☐	RONCO
☐	ANSIEDADE



by DRA. MIRTA MENDONÇA

POR QUE AGIR AGORA?

O momento de agir é 10 anos antes da menopausa se instalar de vez, o que chamamos de "*window of opportunity*" — é o momento em que intervenções em **nutrição, exercício e suplementação** produzem melhor resultados na prevenção de doenças crônicas e na manutenção da qualidade de vida.

O climatério e a menopausa representam um dos marcos biológicos mais significativos da vida feminina. Muito além do fim da fertilidade, esse período inaugura uma verdadeira janela de oportunidade — um momento propício para reavaliar hábitos, ajustar rotinas e construir os pilares de uma vida mais saudável, autônoma e produtiva.

Sabemos que, nesse momento, o conhecimento, a informação e a aceitação são fundamentais. É preciso compreender que mudanças serão necessárias. Resistir a essas adaptações só aumenta o sofrimento do corpo, que já está enfrentando uma transição inevitável: uma transformação fisiológica e hormonal que não pode ser evitada — mas que pode, sim, ser amenizada.

Entre os cinco fatores que influenciam diretamente essa fase (idade, genética, hormônios, ambiente e hábitos), os nossos hábitos são o único aspecto que podemos modificar conscientemente. E é justamente sobre ele que devemos agir.

Aceitar que é preciso mudar e agir é sinal de sabedoria. Ao alinhar escolhas alimentares, sono, movimento e autocuidado à nova realidade do corpo, criamos condições para viver com mais equilíbrio, vitalidade e propósito.



by DRA.
MIRTA
MENDONÇA



Diário de uma mulher dos 30 aos 50 anos

Aos 30 anos sabemos que alguns sinais e sintomas já começam a aparecer, mas no geral nos achamos muito novas, e somos, e estamos em uma fase muito produtiva por isso não percebemos tais sinais e sintomas em uma fase muito produtiva por isso não percebemos tais sinais e sintomas percebemos tais sinais e sintomas, a não ser que alguma doença como hipotireoidismo, resistência a insulina, obesidade se instale nesse período.

Aos 40 anos a conta vem rsrsrsrs e já sentimos resultados reais na nossa saúde dos nossos mal hábitos ao longo desses 40 anos, como efeito sanfona no peso, alimentação em excesso, alimentação com muito açúcar, falta de atividade física, juntamente com os primeiro sinais e sintomas do climatério. É momento de mudanças reais, você tem uma bela janela de oportunidade até os 50 anos.

Aos 50 anos a menopausa se instala, e se você não escutou o seu corpo ao longo de 20 anos (dos 30 aos 50 anos), agora precisará correr atrás do prejuízo causado na sua saúde. A boa notícia é que nunca é tarde, o seu corpo responde bem as mudanças.





Principais Mudanças a Serem Realizadas

Mudanças na Rotina de Treino

Durante o climatério e a menopausa, o corpo feminino passa por transformações hormonais que impactam diretamente a composição corporal, o metabolismo, a força muscular, saúde óssea, e a mobilidade da gordura. A queda nos níveis de estrogênio está associada à perda de massa magra, ganho de gordura abdominal, ganho de gordura nas costas, ganho de gordura nas mamas e braços, transformando o corpo feminino em um triângulo invertido.

Nesse período, nossa preocupação vai além do peso, a flacidez torna-se um desafio real. E é justamente por isso que a musculação é insubstituível. Outras atividades são excelentes complementos — mas nenhuma atua tão diretamente na preservação da firmeza, tônus e força muscular quanto o treino de força.

- Treino de força 3x/semana
- HIIT ou aeróbico moderado 160 min/semana
- Exercícios de impacto (saúde óssea)
- Exercícios de Equilíbrio, mobilidade e alongamento

Mudança no Sono



by DRA.
MIRTA
MENDONÇA

Durante o climatério e a menopausa, muitas mulheres relatam mudanças importantes na qualidade do sono. Dificuldade para adormecer, despertares frequentes durante a madrugada, sensação de sono leve ou não restaurador e insônia são queixas frequentes. Esses distúrbios não são apenas desconfortáveis — eles têm impacto direto na saúde física, emocional e metabólica da mulher.

O horário que você dorme e acorda tem relação direta com os seus hormônios. Nascemos com o nosso Ciclo Circadiano (relógio biológico dos nossos hormônios) regulados e ao longo da vida vamos desregulando, o que impacto no nosso dia a dia afinal somos química pura e os nossos hormônios regulam o nosso sono, humor, disposição, foco, através da liberação hormonal de Cortisol, Serotonina, Dopamina, Melatonina.

Quando você vai dormir as 00:00 e acorda as 9h, já está desregulando os seus

hormônios e se isso virar hábito irá afetar todo o seu desempenho.

O horário que você dorme e acorda importam mais para a sua saúde do que a quantidade de horas que você dorme.

O que causa as alterações no sono nesse período?

O sono é diretamente influenciado pelas oscilações hormonais típicas dessa fase. Com a queda nos níveis de estrogênio e progesterona, ocorrem alterações no funcionamento do eixo hipotálamo-hipófise e nos neurotransmissores relacionados ao relaxamento, à termorregulação e ao humor.

Principais causas dos distúrbios de sono na transição menopausal:

- Redução da melatonina (hormônio do sono)
- Queda da progesterona, que tem ação ansiolítica natural
- Fogachos e sudorese noturna que interrompem o sono
- Ansiedade e pensamentos acelerados antes de dormir
- Transtornos do humor associados à deficiência hormonal



A relação entre sono, metabolismo e humor

Dormir mal não é apenas cansativo. A privação crônica de sono está associada a:

- Aumento do cortisol (hormônio do estresse)
- Resistência à insulina e maior acúmulo de gordura abdominal
- Maior apetite por alimentos ricos em açúcar e gordura
- Piora da irritabilidade, tristeza e ansiedade
- Redução da capacidade de concentração e da produtividade

Ou seja: o sono impacta diretamente o peso, a saúde mental, o equilíbrio hormonal e até o risco de doenças cardiovasculares.

Estratégias para melhorar o sono na menopausa

Com pequenas mudanças no estilo de vida, é possível reverter esse cenário. Algumas ações simples podem fazer uma grande diferença:

- Evitar cafeína, álcool e telas. Celular/TikTok/Instagram na cama nem pensar
- Manter horários regulares para dormir e acordar
- Praticar atividade física (preferencialmente sempre no mesmo horário)
- Criar um ritual noturno relaxante (leitura, banho morno, meditação)
- Usar roupas leves e manter o quarto fresco (21 graus) se possível para evitar os fogachos noturnos

Suplementos e terapias que podem ajudar:

- Magnésio bisglicinato (relaxante neuromuscular natural)
- Fitoterápicos como valeriana, passiflora ou mulungu
- Reposição hormonal (em mulheres com indicação médica) pode reduzir

significativamente a insônia relacionada aos sintomas vasomotores

O que muda na menopausa?

Com a queda dos níveis de estrogênio e progesterona, o organismo feminino passa a responder de forma diferente ao álcool. Há uma maior sensibilidade hepática, maior dificuldade de metabolização e maior impacto sobre o sistema nervoso central, mesmo com pequenas quantidades de bebida.

1. Aumento de fogachos e sudorese noturna

O álcool tem efeito vasodilatador e pode intensificar os sintomas vasomotores.

2. Piora da qualidade do sono

Embora possa induzir sonolência inicial, o álcool fragmenta o sono e reduz a fase restauradora (sono REM).

3. Risco cardiovascular aumentado

O metabolismo lipídico e a pressão arterial já são mais sensíveis na menopausa. O álcool pode elevar triglicerídeos, aumentar a pressão arterial e piorar o perfil inflamatório.

4. Alterações de humor e saúde mental

Em mulheres mais vulneráveis à ansiedade ou depressão, o álcool pode piorar os sintomas emocionais, gerar dependência leve e reduzir a motivação.

5. Prejuízo à saúde óssea

O álcool em excesso está associado à menor densidade mineral óssea e maior risco de osteoporose — um fator já preocupante após a menopausa.

6. Ganho de peso e gordura abdominal

O álcool fornece “calorias vazias” e dificulta o controle do peso, além de aumentar o apetite por alimentos ricos em gordura e açúcar.



Existe um “consumo seguro”?



Durante a menopausa, cada escolha tem um impacto maior. Reduzir (ou evitar) o consumo de bebidas alcoólicas pode significar menos fogachos, sono mais profundo, melhor controle do peso, preservação óssea e estabilidade emocional.

A decisão é individual, mas deve ser tomada com consciência. Se o objetivo é atravessar a menopausa com vitalidade e qualidade de vida.

O álcool deve ser visto não como uma válvula de escape, mas como um ponto de atenção.



Alimentação



by DRA.
MIRTA
MENDONÇA

A alimentação na menopausa precisa ser mais estratégica, rica em nutrientes, pobre em excessos e personalizada ao novo ritmo do corpo. Ela se torna um dos principais instrumentos para manter a saúde óssea, a força muscular, o equilíbrio hormonal e a qualidade de vida.

Diante disso, manter os hábitos alimentares de quanto tinha 20 anos pode não ser mais eficaz, nem suficiente. A boa notícia é que ajustes nutricionais simples e estratégicos podem amenizar sintomas, prevenir doenças e promover uma transição muito mais leve e saudável.

Alimentos que devem estar presentes com regularidade no seu prato:

1. Vegetais verde-escuros (ricos em cálcio, magnésio e vitamina K)

Exemplos: brócolis, couve, espinafre, agrião, rúcula

2. Alimentos ricos em cálcio e vitamina D

Exemplos: iogurte natural, kefir, sardinha, ovos

Função: previnem a perda óssea (osteopenia e osteoporose) e auxiliam na absorção de cálcio.

3. Fitoestrógenos naturais (compostos vegetais com leve ação estrogênica)

Exemplos: soja orgânica (tofu, tempeh, leite de soja), linhaça, grão-de-bico, sementes de abóbora

Função: podem aliviar sintomas como ondas de calor e ressecamento vaginal.

4. Fontes de proteína magra e biodisponível

Exemplos: ovos, peixes, frango, leguminosas, iogurte, tofu

Por que são essenciais: ajudam a preservar massa muscular, melhorar o metabolismo e controlar a saciedade.





5. Frutas vermelhas e ricas em antioxidantes

Exemplos: morango, amora, mirtilo, acerola, uva roxa

Benefícios: combatem o estresse oxidativo, melhoram a circulação e reduzem inflamações.

6. Fontes de gorduras boas (anti-inflamatórias e cardioprotetoras)

Exemplos: abacate, azeite de oliva extravirgem, castanhas, nozes, sementes de chia e linhaça, peixes gordurosos (salmão, sardinha)

Função: protegem o coração, ajudam no equilíbrio hormonal e na saciedade.

7. Alimentos ricos em fibras

Exemplos: aveia, chia, feijão, legumes, frutas com casca.

Benefícios: regulam o intestino, controlam o colesterol e modulam o metabolismo do estrogênio.

8. Temperos e alimentos funcionais naturais

Exemplos: cúrcuma, gengibre, alecrim, canela, alho e cebola

Ação: propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, que favorecem o bem-estar geral e o controle de sintomas.

9. Água e líquidos naturais

Exemplos: água pura, chás calmantes (camomila, erva-doce, melissa), águas aromatizadas

Por que são importantes: a hidratação adequada melhora a pele, a lubrificação, o trânsito intestinal e a termorregulação (ajudando nos fogachos).





Dica extra:

- Aumentar proteína (1.8g/kg)
- Reduzir ultraprocessados e açúcares (devido risco aumentado para resistência a insulina, gordura no fígado, dislipidemia, pressão alta)
- Incluir fitoestrógenos (soja, linhaça)
- Incluir Cardioprotetores (azeite oliva, abacate)

MONTE SEU PRATO

- Divida o seu prato em duas metades, em uma coloque proteína e na outra coloque os demais alimentos (pode misturar os tipos de proteína)
- Inclua pelo menos 3 hortaliças coloridas diferentes por dia (ex.: brócolis, chuchu, abobrinha, couve-flor, repolho)
- Inclua 1 fonte de energético no almoço e jantar (ex.: arroz ou quinoa ou mandioca ou mandioquinha ou abóbora cabotian ou macarrão ou farofa ou batata)
- Inclua 1 tipo de leguminosa (ex.: lentilha, ervilha, feijão, grão de bico)
- Inclua 2 col. chá de mix sementes trituradas (ex.: semente linhaça, semente chia, semente abóbora, semente gergelim e castanhas como complemento desaladas, frutas ou iogurtes.





Flexibilidade com consciência

Se você já está dentro do seu peso ideal e mantém uma rotina alimentar equilibrada, incluir até duas refeições fora do planejamento semanal — com moderação — dificilmente causará ganho de peso ou impacto metabólico significativo.

Por outro lado, se o seu objetivo atual é emagrecer, o ideal é limitar esses momentos a, no máximo, uma vez por semana. Isso ajuda a manter o déficit calórico necessário e evita a quebra da consistência, que é fundamental no processo de perda de gordura.

Lembre-se: o equilíbrio não está em ser perfeito, mas em ser coerente com seus objetivos e cuidar para que os “excessos eventuais” não virem hábito

Perguntas mais frequentes:

1. O que é climatério e menopausa?

- Climatério: período de transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva.
- Menopausa: data da última menstruação (ausência de fluxo por ≥ 12 meses).

2. Quando começa climatério e menopausa?

- Climatério: geralmente dos 40 aos 50 anos.
- Menopausa: média 51 anos (40–58 anos).

3. Quais os principais sinais e sintomas

- Vasomotores: fogachos, sudorese noturna
- Neuropsíquicos: irritabilidade, insônia, ansiedade
- Metabólicos: aumento de gordura visceral, resistência à insulina, ganho de peso
- Genitourinários: secura vaginal, dispareunia, infecções urinárias



4. O que é menopausa precoce

- Menopausa antes dos 40 anos.
- Causas: genéticas, cirurgias ováricas, quimioterapia, autoimunes.

5. Para que fazer terapia de reposição hormonal (TRH)?

- Alívio de sintomas severos
- Prevenção de perda óssea precoce, osteoporose
- Prevenção doenças cardíacas
- Prevenção depressão, ansiedade (50-58anos > risco de suicídios de mulheres)
- Otimização da qualidade de vida

6. Quando Iniciar TRH?

- Quando começar a sentir os sintomas já deve procurar uma ginecologista para avaliação e possível tratamento, assim como a nutricionista especializada para início do tratamento

7. Quais os tipos de reposição hormonal?

- Estrogênio sistêmico (oral, transdérmico)
- Estrogênio local (creme vaginal)
- Combinações estrogênio + progesterona
- SERMs (moduladores seletivos)
- Tibolona, DHEA, testosterona em casos selecionados

8. Qual a frequência de acompanhamento?

- Avaliação inicial e retorno em 3 meses.





by DRA.
MIRTA
MENDONÇA

9. Idade ideal para começar/parar a reposição hormonal?

- Começar: logo após início dos sintomas
- Parar: individualizar

10. Quais as contraindicações de TRH?

- Câncer de mama/endométrio ativo
- Doença hepática grave
- TVP/TEP não tratados
- Sangramento vaginal sem diagnóstico
- Doença cardiovascular avançada

11. Quais Alimentos que amenizam sintomas?

CATEGORIA	EXEMPLOS	BENEFÍCIOS
FITOESTRÓGENOS	SOJA ORGÂNICA LINHAÇA	REDUZ FOGACHOS
MAGNÉSIO	SEMENTES CACAU 70%+	SONO - HUMOR
ÔMEGA-3	SALMÃO CHIA	ANTI-INFLAMATÓRIO
CÁLCIO + VIT D	IOGURTE SARDINHA	SAÚDE ÓSSEA

12. Quais suplementos indispensáveis?

- Vitamina D3
- Magnésio (Mix)
- Ômega-3 EPA/DHA
- CoEnzima Q10
- Creatina

Individualizar tratamento e fórmulas.





13. Quais Suplementos para quem não usa TRH?

- Fitoestrógenos (isoflavonas de soja 80 mg)
- Black cohosh 20–40 mg
- Vitex agnus-castus 20 mg
- Maca peruana 1,5 g

14. Quais Doenças Associadas?

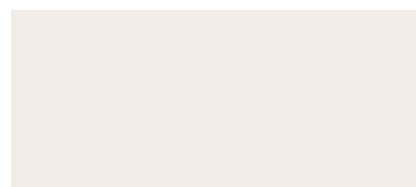
- Osteoporose, sarcopenia
- Doença cardiovascular
- Dislipidemia, DM-2
- Depressão/anxiety

15. Quais Transformações Corporais?

- ↓ Estrogênio → ↑ gordura visceral, ↓ massa magra
- Metabolismo basal reduzido 3%/década

16. Quais Estratégias de Emagrecimento?

- Dieta hipocalórica
- Dieta hiperproteica
- Dieta low carb
- Jejum intermitente
- Uso de agonistas GLP-1
(semaglutida, tirzepatida) sob prescrição Médica



by DRA.
MIRTA MENDONÇA



REFEIÇÃO	ALIMENTOS
CAFÉ DA MANHÃ	2 ovos mexidos com 20g queijo+ 1 fruta ou 2 ovos mexidos com 1ft pao 100% integral wickibold + 1 fruta ou Shake – 150ml leite+gelo+ 1 col.chá aveia+ 5 morangos+ 1 col.chá semente linhaça
ALMOÇO	90 g proteína + 3 col.sopa arroz + 1 concha de feijão + Salada variada
LANCHE	1 fruta
AO CHEGAR EM CASA	Banana amassada ou 1 abacate amassado + 2 colheres de chá de farinha de sementes - linhaça - chia - abóbora -castanha-do-pará Acompanhar com 1 scoop de creatina diluído em 100 ml de água ou Shake – 150ml leite (semidesnatado) +gelo + 1 banana ou 5 morangos ou 60g abacate (variar frutas) + 2 col.chá farinha de sementes + 1 col.chá aveia+ 1 scoop creatina
JANTAR	90g proteína + Salada variada + 90g hortaliças coloridas (chuchu, abobrinha, couve manteiga, couve-flor, brócolis, repolho) + 100g batata doce ou 70g mandioca ou 120g batata inglesa ou 70g arroz



ÔMEGA 3

Vitafor com mais DHA (memória e prevenção demência)

2 capsulas ao dia antes da refeição

VITAMINA B12

Metilcobalamina1000 mcg

Uso sublingual: colocar uma dose sob a língua pela manhã.

VIT D

Vitamina A.....1.000UI

Vitamina D3.....5.000UI

Vitamina E.....100UI

Vitamina trans K2.....50mcg

Cápsulas lipofílicas

Doses/Quant: 90 doses

FÓRMULA: Tomar 1 dose ao dia, antes da refeição

MAGNÉSIO

Magnésio dimalato 50mg de Mg elemento

Magnésio citrato 50mg de Mg elemento

Magnésio bisglicinato 50mg de Mg elemento

Magnésio treonato 50mg de Mg elemento

FÓRMULA: Tomar uma dose a noite e uma dose pela manhã

CREATINA

Com selo Creapure

1scoop todos os dias





by DRA.
MIRTA MENDONÇA



Independência e produtividade e controle de evolução na prática

- **Planejar:** transforme metas genéricas (“quero me exercitar”) em ações concretas (“musculação às segundas, quartas e sextas, com horário determinado).
- **Monitorar:** use aplicativos de rastreamento de sono, passos e ingestão de água/proteína ou apenas anote no calendário, só não deixe de controlar.
- **Conectar:** grupos de atividade física e de mulheres com as mesmas questões que as suas reforçam laços sociais, essenciais para saúde mental.
- **Reciclar habilidades:** invista em cursos ou hobbies que estimulem o cérebro — aprender um idioma, tocar um instrumento, mudar de emprego, e por que não? Você só viveu metade da sua vida.



MENSAGEM PARA VOCÊ MULHER

O climatério não é um ponto final; é um convite à reinvenção.

Ao adotar uma alimentação estratégica, inserir treino de força, cuidar do sono e buscar orientação profissional para reposição hormonal ou alternativas fitoterápicas, abrimos caminho para décadas de vitalidade.

Não deixe essa janela se fechar: cada escolha hoje é um investimento na força, autonomia e produtividade da mulher que você deseja ser daqui para frente.

Quem resiste à mudança prolonga o próprio sofrimento.

**by DRA.
MIRTA
MENDONÇA**

