

Alimentação e Saúde no feminino!

Nós, mulheres, vivemos uma verdadeira montanha-russa no que diz respeito ao nosso organismo. Ciclo atrás de ciclo ao longo da vida, desde a primeira menstruação à menstruação mensal, gravidez, pós-parto, amamentação, pré-menopausa e menopausa, todos com alterações hormonais e desequilíbrios nutricionais.

Mesmo sendo o género que mais preocupações tem com a alimentação e com o controlo do peso corporal, acabamos por ter uma saúde mais frágil e níveis de stress mais elevados. Na origem estão fatores como os constantes desequilíbrios hormonais, mas também o dia-a-dia, como praticar menos exercício físico, dada a maior acumulação de tarefas e o tempo disponível, e a maior exposição a agentes agressores físicos e psicológicos no trabalho e fora dele que aumentam o estado de inquietação e ansiedade.

Uma alimentação saudável ajuda a colmatar os desequilíbrios nutricionais que muitas vezes são a causa de alterações como os sintomas pré-menstruais fortes, dificuldade em engravidar, excesso de peso, acne, depressão, cansaço extremo e até alterações do sono. A Associação Portuguesa dos Nutricionistas divulgou algumas sugestões alimentares para o ciclo da mulher como:

1. Aumentar a **ingestão de água e infusões** (menta, camomila e cidreira ajudam nas náuseas e azia) e **limitar o consumo de sal e açúcar**, para diminuir a retenção de líquidos e o mal-estar gastrointestinal.
2. Preferir as **frutas** e as **frutas desidratadas** (p.e. passas e alperces), sendo naturalmente doces, ajudam a **reduzir a vontade de comer alimentos ricos em açúcar**.
3. Consumir hortícolas **verde-escuros**, ricos em **fibra, vitamina C e magnésio**, responsáveis por melhorar o trânsito intestinal, reforçar a imunidade e promover a absorção de ferro, e melhorar a tensão nervosa, respetivamente.
4. Escolher hortofrutícolas ricas em **vitamina C** (citrinos, kiwi, hortícolas verde-escuros). **Promovem a absorção de ferro**, principalmente ferro de origem vegetal, encontrado nos cereais integrais e leguminosas.
5. Consumir abacate e o azeite, fornecedores de **vitamina E**, e hortícolas e frutas de cor amarela/laranja (p.e. cenoura, abóbora e manga), fornecedores de **vitamina A**. Estas vitaminas são importantes na formação de **glóbulos vermelhos**, prevenindo a anemia.
6. A **carne**, os **ovos** e o **peixe** são fontes de **ferro e zinco**, também importantes na prevenção e/ou melhoria do tratamento da anemia. O **zinco** é igualmente importante para melhorar o acne.



7. Aumentar o consumo de **peixe gordo** (p.e. cavala, atum, salmão) e de **frutos e sementes oleaginosos** (p.e. nozes, amêndoas, sementes de chia e sésamo), fornecedores de **ácidos gordos ômega-3** que ajudam a diminuir a inflamação, reduzindo as dores menstruais.
8. Preferir **leguminosas** e **alimentos com hidratos de carbono complexos** (p.e. cereais integrais, arroz, massa, batata, batata-doce, castanha e leguminosas), fornecem energia, estabilizam os **níveis de açúcar** no sangue e diminuem o apetite por alimentos doces.
9. Evitar alimentos com **cafeína** (p.e. café refrigerantes à base de cola), motivadores da **tensão nervosa**. O consumo de **bebidas alcoólicas** pode provocar **irregularidades no ciclo menstrual**.
10. Praticar **exercício físico** regularmente, inclusive durante a fase menstrual, uma vez que induz a **libertação de endorfinas** e confere um aumento da sensação de bem-estar.
11. Na **menopausa**, é indispensável a **prática de exercício físico**, o consumo de alimentos ricos em **cálcio** (p.e. leite e derivados e hortícolas verde-escuros) e a **exposição solar** (20 minutos diariamente entre as 12 e as 16 horas na zona do rosto, mãos e antebraços) promovendo a formação de **vitamina D**. Diminuindo o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e osteoporose.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é um "estado de bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças". Pequenas mudanças adequadas ao dia-a-dia ajudam ao bem-estar pleno.

Texto
Cláudia Ferreira
Nutricionista

Imagem
freepik.com



O chocolate, com conta, peso e medida!

Os benefícios do chocolate estão associados ao cacau, rico em polifenóis responsáveis pela redução dos processos inflamatórios e diminuição do risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Sendo um alimento calórico, rico em gordura e açúcar, poderia ser considerado um alimento proibido, mas os seus compostos bioativos acabam por contrabalançar os efeitos negativos. No entanto, a escolha é um fator chave, os chocolates brancos não têm cacau, reduzindo-se a gordura e açúcar e os de leite não têm benefícios suficientes para equilibrar a balança devido à percentagem reduzida de cacau. Durante o período pré-menstrual a necessidade de ingerir magnésio, presente no chocolate, faz deste alimento o nosso maior desejo. Felizmente, um quadrado de chocolate negro por dia é um "pecado" delicioso e equilibrado possível de cometer quando praticada uma alimentação saudável. O chocolate será sempre o melhor amigo da mulher!

Texto
Cláudia Ferreira
Nutricionista

Imagem
freepik.com

A saúde mental das mulheres em tempos de pandemia

Pesquisas recentes têm evidenciado uma maior prevalência de sintomatologia como stress, ansiedade e depressão na população feminina durante a pandemia da COVID-19.

Para além das suas responsabilidades laborais, as mulheres, geralmente, têm maiores responsabilidades nos cuidados da casa, no cuidado de crianças e de familiares idosos e/ou doentes. Com o encerramento das escolas, as mulheres com filhos em idade escolar viram esta carga de trabalho aumentar repentinamente.

A instabilidade económica, resultante da perda do emprego ou de cortes salariais, também é um fator que contribui para o aparecimento destes sintomas.

Apesar dos dados evidentes, o comprometimento da saúde mental na população feminina, como resultado indireto da pandemia, continua a ser negligenciado.



Por isso, partilho aqui algumas dicas que podem ajudar a proteger a saúde mental durante o período de confinamento:

1. Procure manter as suas rotinas (sono, higiene pessoal, refeições).
2. Estabeleça objetivos para o seu dia.
3. Cuide da sua dinâmica familiar, partilhando experiências e procurando dividir as tarefas pelos diferentes elementos da família.
4. Se está em teletrabalho, deve ter atenção aos horários de trabalho, para que os mesmos não interfiram com as dinâmicas familiares que eram habituais.
5. Procure manter os contactos sociais, mas tenha o cuidado de usar as redes sociais de forma equilibrada.
6. Pratique exercício físico.
7. Cuide da sua alimentação. Evite o consumo de bebidas alcoólicas.
8. Procure introduzir nas suas rotinas atividades que lhe deem prazer (como ler, ouvir música, jardinagem...).
9. Evite o acesso a muita informação e procure fontes fidedignas.
10. Esteja atento aos sintomas de falência emocional, tais como, ansiedade, irritabilidade, alterações de sono, choro fácil, agressividade...).

As perturbações de foro psicológico devem ser tratadas o mais precocemente possível. Se sente que não está bem, peça ajuda a um psicólogo, o mais rápido possível.

Texto
Ângela Moutinho
Psicóloga e Coach

Imagem
freepik.com

BOMBONS DE BANANA E MANTEIGA DE AMENDOIM



Um "pecado" saudável com apenas 85 calorias cada um!

Ingredientes

- Bananas;
- Manteiga de Amendoim;
- Chocolate negro de culinária;
- Frutos oleaginosos.



Preparação



1. Corte a banana em rodelas;



2. Recheie duas rodelas com manteiga de amendoim e leve ao congelador durante 1 hora;



3. Entretanto, pique e derreta o chocolate em banho maria e mergulhe a banana recheada no chocolate, pode salpicar com cajus picados e deixe solidificar em papel vegetal. Guarde no frigorífico para os momentos mais complicados!

Receita e Imagens **Cláudia Ferreira**

Ficha Técnica

Boletim Nutrição e Saúde

Coordenação
**Pelouro do Desporto,
Educação e Saúde
Vereador Paulo Silva**

Edição
**Ângela Moutinho,
Cláudia Ferreira**

Paginação
Tiago Gaspar

Propriedade
Município de Paredes

**Parque José Guilherme
4580-130 Paredes
T. 255 788 800**

**nutrição@cm-paredes.pt
www.cm-paredes.pt**

Siga-nos:



Consulte o Portal da Educação