



**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio de Janeiro

Pró-Reitoria de Extensão - Proex  
Diretoria de Assistência Estudantil - Dirae  
Coordenação da Rede de Assistência Estudantil - Coraes  
Informativo de Fevereiro - 2023

# Saúde da Mulher



# SAÚDE DA MULHER

## Afinal, o que é a saúde da mulher?

De maneira resumida, é o conjunto de medidas que visam promover o bem-estar físico e mental, respeitando as características fisiológicas, metabólicas, psicológicas e sociais do gênero feminino.

Os hábitos alimentares colaboram com o bem-estar e a disposição necessários para as atividades do dia a dia. Uma dieta equilibrada pode contribuir com a saúde do corpo e da mente da mulher em todos os estágios da vida.



## Vamos falar um pouco da menstruação!

A menstruação começa na metade da puberdade, geralmente entre 11 e 12 anos. O ciclo menstrual varia de 20 a 36 dias, sendo que, na maioria das mulheres, ele é de 28 dias, geralmente com duração de 4 a 6 dias, podendo em algumas mulheres variar de 2 a 8 dias.

Com o início da menstruação, algumas mulheres passam por um período conhecido como Tensão Pré-Menstrual (TPM), que consiste num conjunto de sinais emocionais, físicos e comportamentais, os quais acontecem de forma periódica, iniciando na semana anterior à menstruação.

Cada mulher reage de maneira distinta, e podem ocorrer alguns destes **sintomas**:

- Dores no abdome (cólicas);
- Dores nas pernas;
- Dores de cabeça (enxaqueca);
- Mau humor/ irritação/depressão/ansiedade;
- Dores nos seios;
- Dor de cabeça;
- Inchaço;
- Fadiga;
- Acne;
- Insônia;
- Aumento da vontade comer doces.

O consumo aumentado de doces pode se justificar como a busca, mesmo que inconsciente, pelo aumento do **triptofano**. O desejo por alimentos específicos – como chocolate ou doces em geral – seria uma forma de melhorar o estado da mulher, aumentando os níveis de serotonina e resgatando o equilíbrio emocional.





Para tentar amenizar os sintomas da menstruação, é necessário que as mulheres **mantenham uma boa alimentação**, com:

- aumento do consumo de frutas, vegetais, grãos e fibras;
- ingestão de alimentos que sejam fontes de magnésio e vitamina B6, como banana, abacate, linhaça, castanhas, espinafre e feijão, que melhoram as dores, a retenção hídrica, a ansiedade e a depressão;
- redução do consumo de alimentos refinados;
- redução do consumo de cafeína (café, chá preto, refrigerantes à base de cola);
- Estímulo à prática de atividade física e à meditação ou ioga.

## **ATENÇÃO!**

**Tenha em mente sempre o autocuidado e, em caso de quaisquer sintomas mais graves, como dores fortes de cabeça ou cólicas, procure um médico!**



# REFERÊNCIAS

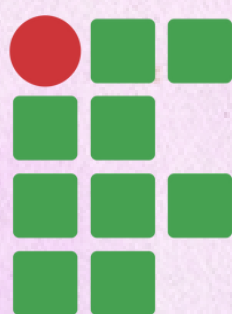
CONEXÃO SAÚDE. **A saúde da mulher e a sua importância.** Disponível em: <https://www.conexasaude.com.br/blog/wp-content/uploads/2021/08/a-saude-da-mulher-e-a-sua-importancia.pdf>. Acesso em: fev. 2023.

FARIA, I. M.; PORTO, M. E. B. S. **Tensão pré-menstrual:** mecanismos fisiológicos deflagradores da compulsão e preferências alimentares. Brasília: Centro Universitário de Brasília, 2016. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/11195/1/TCC%20Isabela%20Faria.pdf>. Acesso em: fev. 2023.

PREFEITURA MUNICIPAL DO PAULISTA. **Saúde da mulher.** 2020. Disponível em: <https://www.paulista.pe.gov.br/site/noticias/detalhes/7685>. Acesso em: fev. 2023.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA. Núcleo de Estudos Interdisciplinares sobre a Mulher. **Manual de orientação à saúde da mulher.** Disponível em: <http://neim.ufba.br/wp/wp-content/uploads/2013/11/sausedamulher.pdf>. Acesso em: fev. 2023.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS. **TPM e alimentação.** Disponível em: [https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/93/o/TPM\\_e\\_alimenta%C3%A7%C3%A3o.pdf?1549453514](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/93/o/TPM_e_alimenta%C3%A7%C3%A3o.pdf?1549453514). Acesso em: fev. 2023.



# INSTITUTO FEDERAL

Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

[portal.ifrj.edu.br](http://portal.ifrj.edu.br)