

# Workshop Estilos de Vida Saudáveis: Nutrição e Saúde da Mulher



## Alimentação da Mulher



Márcia Terra, maio 2009

# A Mulher de Hoje

- ✓ **Multifuncional: mãe, esposa, executiva, esportista, motorista, coaching, estudante, simpática...**
- ✓ **Coordena a casa, a cozinha e as refeições da família**



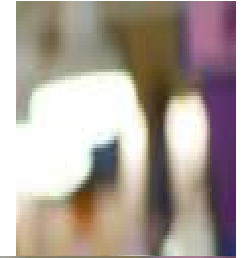
# A Mulher de Hoje

**É a responsável pela qualidade da alimentação da família**

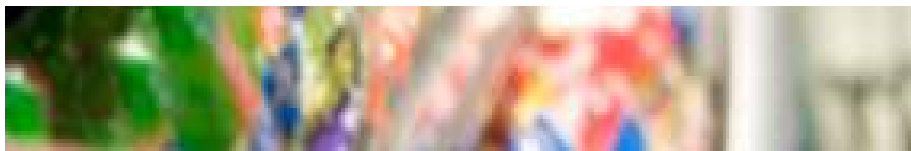
- ✓ **É a responsável pela aquisição dos alimentos/ planejamento/ preparo**
- ✓ **Equipe de apoio:**
  - ✓ **Funcionárias, cozinheiras/ babás/ motoristas**
  - ✓ **Marido, mãe, sogra, irmã, vizinha...**



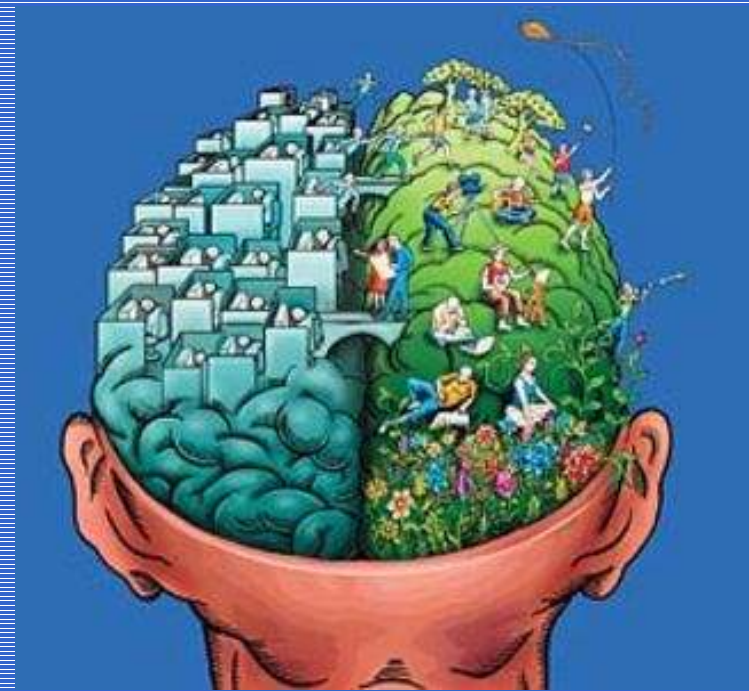
# Comportamento de Compra das Mulheres



- ✓ **Analisam o produto num contexto mais amplo**
- ✓ **São mais críticas**
- ✓ **São mais interativas**
- ✓ **Tendência à maior experimentação**
- ✓ **Mais abertas às influências**



# Mulheres X Homens



- ✓ **Raciocínio em rede: mais conexões dendríticas (fibra) entre as células do cérebro**
- ✓ **Maior e melhor uso dos sentidos**
- ✓ **Pensadoras holísticas: usam melhor os dois lados do cérebro, que geralmente é menor do que o cérebro masculino**
- ✓ **Sistema límbico profundo maior que o dos machos: se relacionam mais com os sentimentos e costumam ser melhores do que os homens para expressá-los**
- ✓ **Melhor envolvimento com imagens emotivas**

# Mulheres X Homens

## CONSEQUÊNCIAS NO COMPORTAMENTO DE COMPRA:

- ✓ TUDO IMPORTA!
- ✓ INCONSISTÊNCIAS SÃO PERCEBIDAS
- ✓ CONEXÕES HUMANAS SÃO FUNDAMENTAIS



# Mulheres no Consumo



- ✓ **Senso de descoberta – “talvez para os homens, chegar num destino de forma eficiente não seja tão importante quanto a crença que têm de que conseguem achar sozinhos e, portanto, não se irritam com o tempo extra que gastam usando caminhos errados” (Lisa Johnson e Andrea Learned).**



- ✓ **Fazem uma pesquisa completa. Só depois compram.**



- ✓ **Senso de valor da mulher: são mais inclusivas do que exclusivas. Alta valorização da indicação.**



# Mulheres no Consumo



- ✓ **Numa conversa as mulheres tendem a negociar contatos, enquanto os homens procuram construir “status”/”relações de dominação”**
- ✓ **Mulheres valorizam o “eleitorado”**
- ✓ **Buscam relacionamentos contínuos e opiniões de pessoas bem informadas**





***Sem percebermos, nós tomamos  
mais de 200 decisões sobre  
comida por dia.***

***(Brian Wanzink)***



# As mulheres Pensam Mais Em Comida Do Que Em Sexo!



**Pesquisa britânica/2009, 932 mulheres:  
58% pensam em sexo pelo menos 10x/dia  
70% admitiram ter muito mais fantasias  
com comida!**

**Para 75% o melhor momento para iniciar  
um programa de alimentação é na terça-  
feira às 11h.**



# Qualidade da Alimentação da Mulher Brasileira

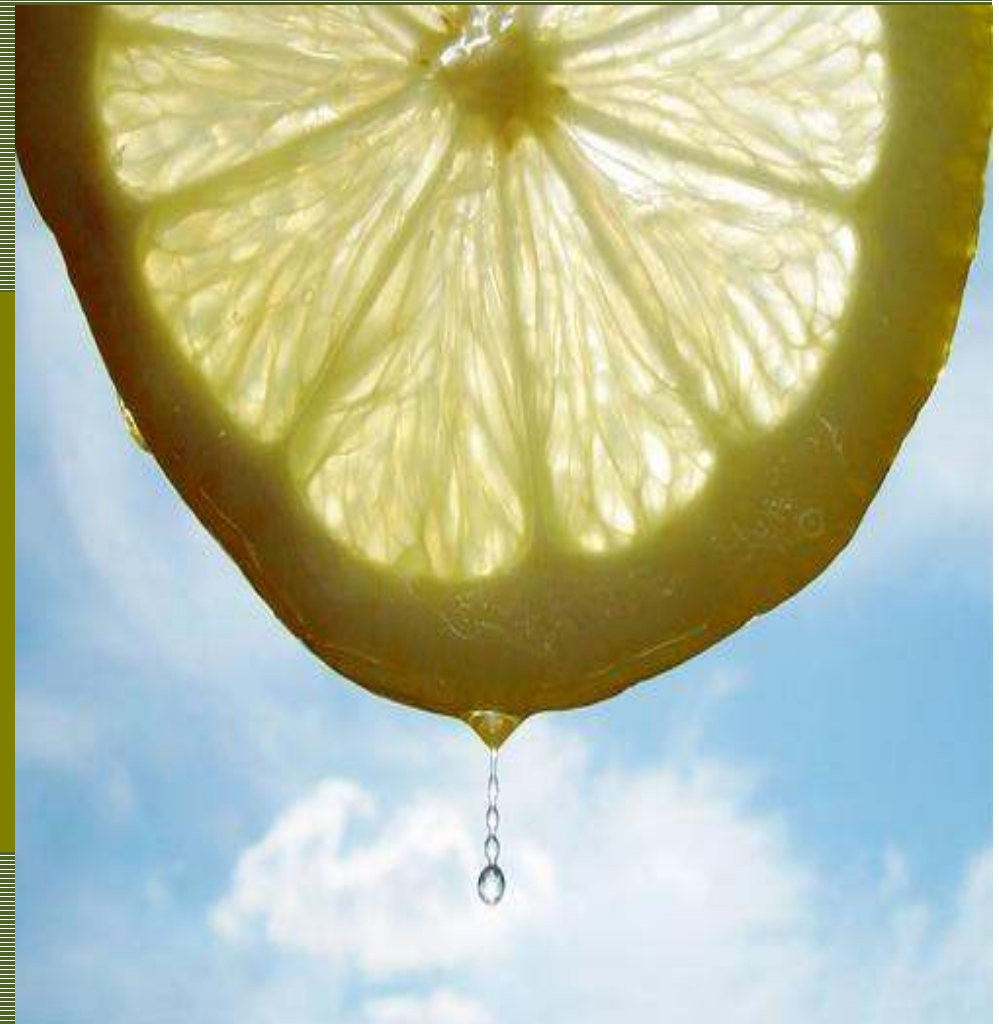
Estudo de 2007 da Unifesp e USP com 1.695 mulheres com mais de 40 anos em 150 cidades do Brasil (R24h).



# Carências Vitamínicas e Minerais

## As principais baixas no organismo

- ✓ 98% Vitamina E
- ✓ 88% Vitamina C
- ✓ 40% Vitaminas do Complexo B
- ✓ 50% Vitamina A
- ✓ 85% Beta caroteno
- ✓ 95% Vitamina K
- ✓ 94% Vitamina D



# Carências Vitamínicas e Minerais

## As principais baixas no organismo

- ✓ 90% Cálcio
- ✓ 80% Magnésio
- ✓ 100% Potássio
- ✓ 40% Selênio, Zinco e Cobre
- ✓ 30% Fósforo
- ✓ 10% Ferro

**OBS: Sódio em excesso! (iodo?)**



# Necessidades Nutricionais



**Não há diferenças nas necessidades entre os gêneros até os 9 anos.**

**A puberdade inicia a diferenciação nas necessidades orgânicas da mulher**

# Necessidades Especiais

## Estágios da Vida:

- Adolescência
- Gravidez
- Amamentação
- Menopausa

Uma dieta saudável pode reduzir as chances de desenvolvimento de doenças como obesidade, cardiopatias, diabetes e câncer.



# Mulheres Precisam de Menos Calorias



Mulheres precisam de menos calorias do que os homens porque elas tendem a ser menores e a ter uma porcentagem maior de gorduras do que os homens.

Em geral mulheres precisam de 1.200 calorias por dia. Se há atividade física essa necessidade vai aumentar.

# Mais Ferro, Por Favor!

- ✓ Mulheres necessitam de 18mg de Fe (19 - 50 anos) e homens 8mg
- ✓ É difícil suprir as necessidades pela dieta
- ✓ Fontes: aves, peixes, carnes bovina e suína
- ✓ Vegetarianas: espinafre, acelga, feijões, lentilhas e ervilhas
- ✓ Para aumentar a absorção: consumir junto alimentos ricos em Vit. C (suco de laranja, brócolis e tomate)



# Cálcio e Vitamina D

**Cálcio – importante em todas as idades**

**Estudos apontam para a relação de baixo consumo de cálcio e obesidade**

**O cálcio dos alimentos é melhor absorvido**

**Necessidades: até 40 anos: 1.000mg/dia**

**depois dos 40 anos: 1.000 – 1.200mg/dia**

**Fontes: produtos lácteos e vegetais folhosos verde-escuros, brócolis**



# Cálcio e Vitamina D

O cálcio não trabalha sozinho, precisa da Vit. D e do Mg

## Vit. D:

**Necessidades:** abaixo dos 50 anos: 200 UI/dia  
acima dos 50 anos: 400 a 700 UI/dia.

**Fontes:** sol, margarina, leite enriquecido, gema de ovo, peixes de água salgada

## Mg:

**Necessidades:** 320 mg/dia

**Fontes:** vegetais verdes, nozes e legumes





# A Importância das Fibras

✓ Estudos sugerem que mulheres que consomem grandes quantidades de fibras (especialmente cereais) podem apresentar menor risco para cardiopatias.



✓ Alto consumo de fibras também está associado com níveis baixos de colesterol, menor risco de câncer e melhora da função intestinal.

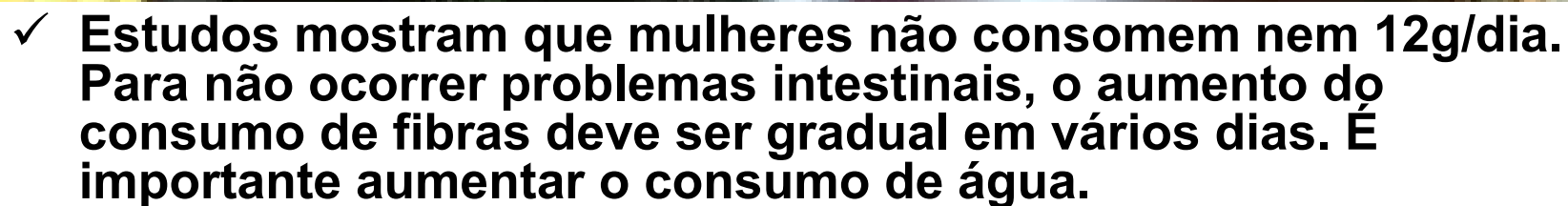


✓ Um estudo de longo prazo mostrou que mulheres de meia idade com uma dieta rica em fibras, com o tempo, ganham menos peso do que mulheres que consomem mais carboidratos refinados, como pão e pasta.



# A Importância das Fibras

✓ **Mulheres até os 50 anos devem consumir 25 g/dia e mulheres acima dos 50 anos 21 g/dia.**



✓ **Estudos mostram que mulheres não consomem nem 12g/dia. Para não ocorrer problemas intestinais, o aumento do consumo de fibras deve ser gradual em vários dias. É importante aumentar o consumo de água.**



✓ **Fibras alimentares são encontradas em alimentos vegetais como pão de cereais integrais, cereais, feijões e ervilha, frutas e outros vegetais.**



# Nutrição na Mulher Adolescente

**Período muitas vezes negligenciado. Agendas lotadas de atividades e pressão por magresa levam a hábitos alimentares pobres.**

## **Principais nutrientes:**

- ✓ **Cálcio (1.300 mg/dia)**
- ✓ **Ferro (em torno de 15mg/dia)**
- ✓ **Ácido Fólico (400mg/dia)**
- ✓ **Zinco ( 8 a 9 mg/dia)**

# Suporte Nutricional Especial Para TPM e Menstruação

- ✓ 6 refeições pequenas – pode ajudar a reduzir o inchaço e manter o nível de energia
- ✓ Dieta balanceada – nível normal de serotonina
- ✓ Alimentos fonte de triptofano e HC:  
carnes magras, peixes, leite e iogurtes desnatados, queijos brancos e magros, nozes e leguminosas
- ✓ Carboidratos complexos podem ajudar a acalmar
- ✓ Gorduras saudáveis: melhora o humor e aumenta a função cerebral
- ✓ Sangramento volumoso: considerar suplementação de ferro

# Vitaminas e Suplementos que Podem Ajudar a Aliviar os Sintomas da TPM

- ✓ **Vitamina E:** ajuda a diminuir a sensibilidade nos seios e o inchaço
- ✓ **Magnésio:** ajuda a controlar o desejo incontrolável por doces
- ✓ **Óleo de prímula:** ajuda a aliviar a depressão e as oscilações de humor
- ✓ **Vitamina B12:** importante papel no sistema nervoso



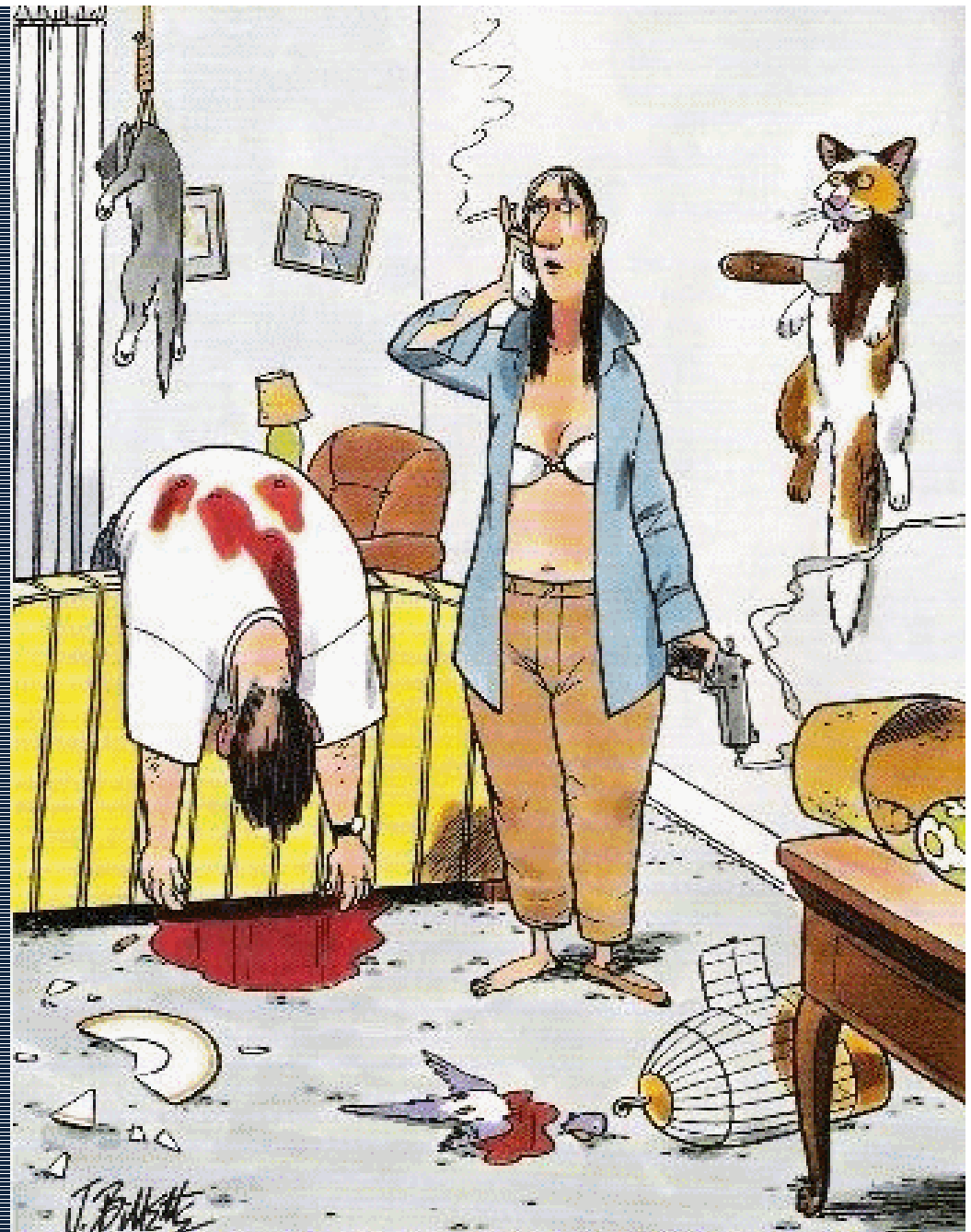
# Vitaminas e Suplementos que Podem Ajudar a Aliviar os Sintomas da TPM

- ✓ Vitamina B6 (piridoxina) melhora os sintomas
- ✓ Ácido Linoléico (óleo de açafrão): ajuda a regular as prostaglandinas (que causam o inchaço e a dor nos seios)
- ✓ Vitamina D e cálcio: aumentar o consumo pode reduzir os sintomas da TPM  
(estudo de 2005 do *Archives of Internal Medicine*)



# O Que NÃO Consumir na TPM

- ✓ Evitar açúcares refinados – exacerbam as oscilações de humos e a fadiga
- ✓ Sal: causa retenção hídrica
- ✓ Cafeína e álcool: agravam os sintomas
- ✓ Gorduras Saturadas: aumentam os níveis de estrogênio no sangue (piora a TPM)



DR. RICO, O QUE O SR. RECOMENDA PARA UMA  
CRISE MUITO FORTE DE **TPM**

# Nutrição Para a Gestação

A photograph of a shopping cart filled with fresh produce, including leafy greens, tomatoes, and other vegetables, in a grocery store. The cart is positioned in an aisle, and the background shows more shelves and products. The lighting is bright, typical of a supermarket.

**Ácido Fólico – protege contra a espinha bífida (consumir antes da concepção e ao longo da gestação 600 mcg/dia e 500 mcg/dia na amamentação).**

**Fontes: feijão, ervilhas, salsa, nozes, pão integral, bananas e vegetais de folhas verdes (brócolis)**

# Nutrição Para a Gestação

- ✓ Ótima nutrição: + 300 calorias
- ✓ Gordura saudável e proteína magra
- ✓ Não consumir álcool
- ✓ Diminuir a cafeína: 1 xícara - (interfere a absorção do ferro)
- ✓ Diminuir o consumo de açúcar e sal
- ✓ Seguir programa de suplementação com orientação médica
- ✓ Comer pequenas refeições de forma fracionada (também ajuda a diminuir os enjoos e a azia)
- ✓ Beber grande quantidade de água pura e comer fibras (evitar constipação)
- ✓ Alguns alimentos que podem ser perigosos para a gravidez: queijos cremosos, sushui, certos peixes que contém altos níveis de mercúrio, brotos crus e restaurantes duvidosos...

# Necessidades Nutricionais Para a Fase da Amamentação

- ✓ Aumentar o consumo de proteína e cálcio – alta demanda
- ✓ Líquidos – incluindo água pura, leite, suco de frutas, suco de vegetais e sopas
- ✓ Suplementos de vitaminas
- ✓ Evitar consumo de álcool, cafeína e fumo
- ✓ Se o bebê apresentar algum tipo de alergia a mãe poderá ter de adaptar sua alimentação. Alimentos mais comuns: leite de vaca, ovos, trigo, peixes e cítricos



# Dietas Saudáveis Para Mulheres Acima dos 40 Anos

## Período pré-menopausa:

Sintomas: pele seca, rugas, fadiga, distúrbios do sono, mau humor – e ganho de peso (mesmo consumindo a mesma quantidade de alimentos)

- ✓ Esforçar em melhorar a qualidade da dieta:
- ✓ Reduzir as gorduras ruins e manter as gorduras boas
- ✓ Aumentar o consumo de fitoestrógenos (tofu, feijão de soja, e bebida a base de soja)
- ✓ Cereais integrais, nozes, berries, ervilhas,

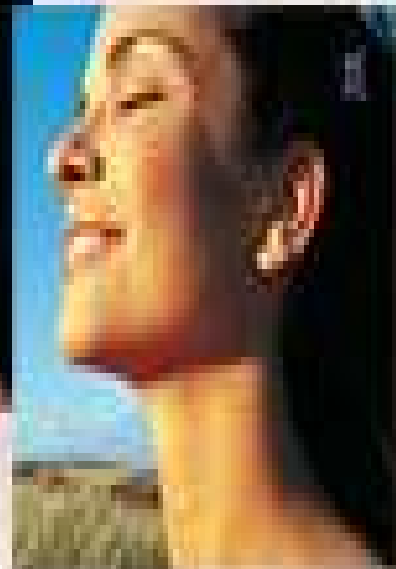
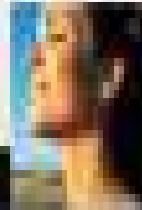


# **Dietas Saudáveis Para Mulheres Acima dos 40 Anos**

## **Importância dos Antioxidantes:**

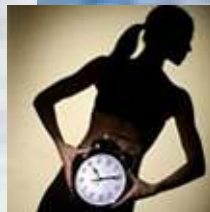
- ✓ **Antioxidantes como vitaminas A, C e E - são nutrientes que ajudam a proteger as células do estresse oxidativo**

**Vários estudos sugerem que o consumo de alimentos ricos em antioxidantes podem reduzir o risco de doenças como câncer, doenças cardiovasculares, catarata, degeneração macular - causada pelo envelhecimento, diabetes melitus e doenças neurodegenerativas.**



# Durante a Menopausa e Depois Dela...

- ✓ Aumentar o consumo de cálcio (1.500 mg/dia)
- ✓ Consumir menos carne vermelha
- ✓ Consumir suplementos de vitaminas e minerais para melhorar a absorção dos alimentos (Vit. D, Mg)
- ✓ Zinco – saúde dos genitais
- ✓ Magnésio ajuda a prevenir alterações de humor e insônia
- ✓ Probióticos e fibras: para a saúde do sistema imunológico e intestinal



# Preferências Alimentares das Mulheres

***Comfort Food*** ou alimentos para a alma são aqueles alimentos que quando consumidos evocam um estado de prazer e conforto psicológico para a pessoa.

- ✓ 40% *comfort foods* são baseadas em refeições relativamente nutritivas
- ✓ Mulheres preferem snacks e homens preferem refeições



# Produtos Para o Público Feminino – no Brasil



# Produtos Para o Público Feminino – no Mundo



**Food and non-alcoholic beverages** | As USA Today recently pointed out, the number of food innovations targeted at women is in the hundreds per year, and that's just in the US.

If you need more inspiration from this field, then sample [Republic of Tea's Nutritional Iced Tea for Women](#), [French Meadow Bakery Woman's Bread](#) and [Woman's Tortillas](#) and recently resurrected [Tab Energy](#).

# Produtos Para o Público Feminino – no Mundo



## Functional food brand for pregnant women

A French company has developed a new line of food products for pregnant women. Dubbed [Luna](#), the range consists of eight products made with organic ingredients, all aimed at ensuring women get the nutrients they need for a healthy pregnancy.

Included are honey & sesame biscuits that are rich in iron, calcium, magnesium, phosphorus and fibre; and a herbal infusion that promotes healthy circulation. While the benefits of dietary supplements continue to be contested by those who insist that a well-balanced and varied diet contain all the nutrients people need.

# Produtos Para o Público Feminino – no Mundo



**Beer and wine** | Liqueur-style beverages aimed at women have been around for ages, but beer and wine makers are now actively pursuing the female palate, too. There's [Karmi](#), a regional brand produced by the Polish division of Carlsberg. Karmi is a dark beer that has been around for a while, characterized by its sweet caramel flavour that wasn't aimed at a specific gender. Categorized as a near-beer for its low alcohol content (0.1%), the drink has been revamped and is now being targeted to women. Besides pretty new packaging, Karmi has also introduced three new flavours: Poema di Caffé (coffee), Selua (pineapple/piña colada) and Lamai (guava, dragonfruit and mint).

# Produtos Para o Público Feminino – no Mundo



In Holland and Belgium, three major players have recently introduced rosé beers aimed at women. Heineken's [Wieckse Rosé](#), [Hoegaarden Rosée](#) and [Gulpener Rosé](#) are sweet, low-alcohol beers with fruit flavours and colours. This vets them against Dutch [Sophie & Sophie](#), who peddle their wine refresher for women as "a low-calories and low-alcohol drink made of rosé wines from Mediterranean Spain."

# Produtos Para o Público Feminino – no Mundo



German brewer Karlsberg is also convinced that it can get more women to drink beer, though its [Karla](#) beer comes with a different twist: health benefits. Which has to do with the fact that in Germany, many women view beer as unhealthy, fattening or unsophisticated. So Karla, a beer for women, is marketed as improving health and well-being. The mixed drink comes in three varieties: Balance, Well Be and Acti-Fit. All are low in alcohol content (1%) and are blends of beer and fruit juices. Emphasis on health prompted an unusual distribution channel: Karla is sold through pharmacists.

# Produtos Para o Público Feminino – no Mundo



In the US, keep an eye on [BORBA Drinkable Skin Care](#). While experts by no means agree on proven benefits of functional foods, consumers are more than willing to give them a try.

# Produtos Para o Público Feminino – no Mundo

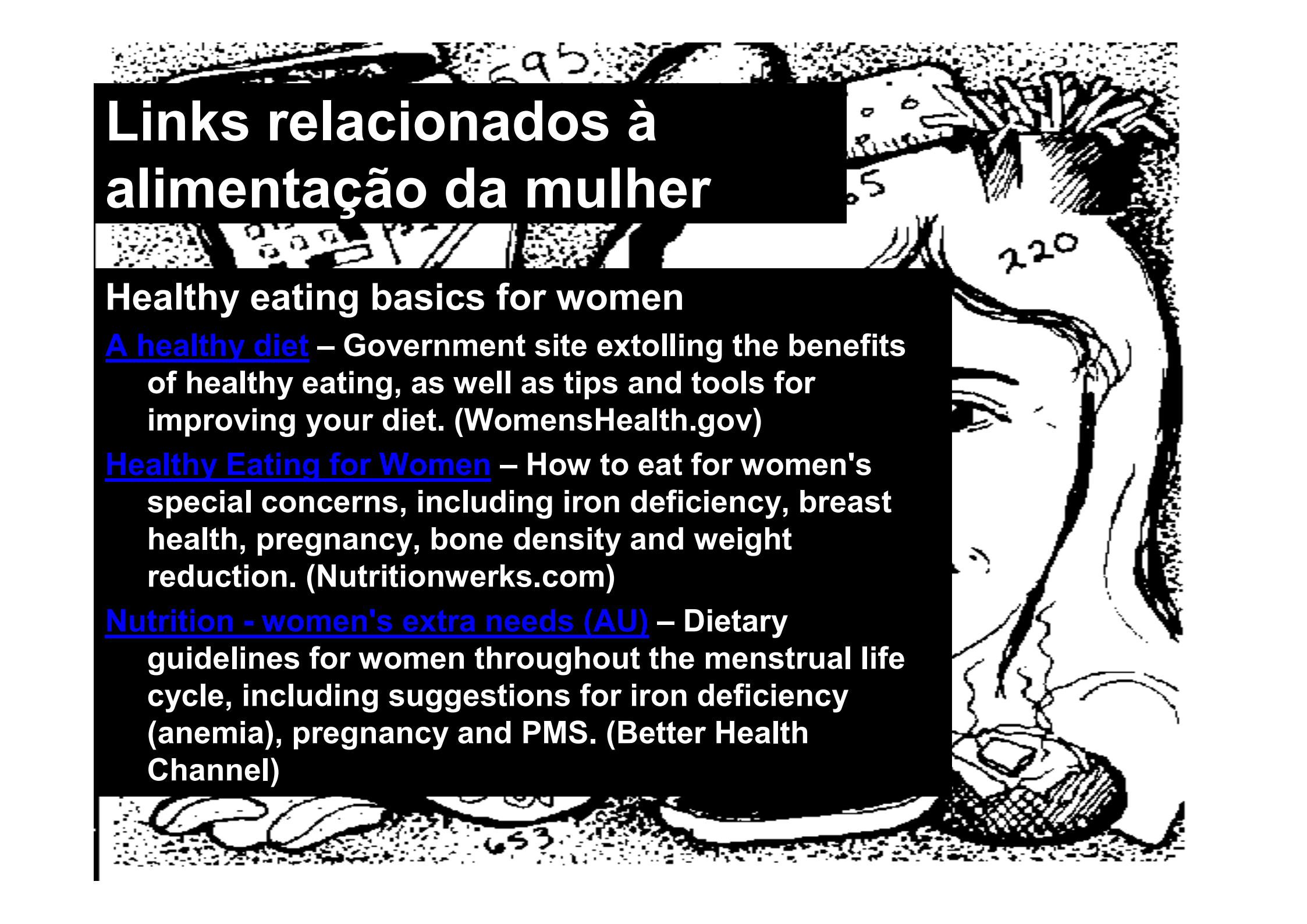


For friskier functionality, check out Swedish [Nexcite](#), a soft drink containing five "love herbs": damiana, ginseng, guarana, mate and schizandra, plus a little caffeine. The mixture allegedly jump-starts the female libido and increases stamina and endurance. In addition to a 200 ml bottle, Nexcite is also available in a 750 ml champagne-style bottle for special occasions.

# Produtos Para o Público Feminino – no Mundo



Where to buy these functional foods and other convenience items? Why, in Tokyo convenience store [Happily](#), of course. In Happily's own words, the store is "of, for and by women." The first outlet, located in Tokyo's Toranomon business district, offers cosmetics and nutritional supplements. Only 20 percent of the products are the same as those at conventional convenience stores owned by the same chain. Clerks are all women, except at night. To enable women—especially so-called office ladies—to have fun and relax while shopping, the store not only offers a wide range of skin-care products and dietary supplements, but also boasts a lavish powder room with a dressing table, full-length mirror and a stool for changing stockings. Aromatic oils are used to scent the air. The Happily store is owned by AM/PM, which last year also launched a chain of outlets that offer DVD rentals and book sales in addition to traditional convenience store fare. One to ponder for the 7/11s and Fresh & Easy's of this world?




# Links relacionados à alimentação da mulher

## Healthy eating basics for women

[A healthy diet](#) – Government site extolling the benefits of healthy eating, as well as tips and tools for improving your diet. (WomensHealth.gov)

[Healthy Eating for Women](#) – How to eat for women's special concerns, including iron deficiency, breast health, pregnancy, bone density and weight reduction. (Nutritionwerks.com)

[Nutrition - women's extra needs \(AU\)](#) – Dietary guidelines for women throughout the menstrual life cycle, including suggestions for iron deficiency (anemia), pregnancy and PMS. (Better Health Channel)




# Links relacionados à alimentação da mulher

## Nutrition for pregnant women

[Your healthy diet during pregnancy](#) – Offers breakdowns of food groups with suggestions for food choices. (March of Dimes)

[Food-borne risks in pregnancy](#) – Details the different foods considered to be potentially dangerous during pregnancy, and explains why these foods may pose a threat. (March of Dimes)

[Nutrition During Pregnancy: Dispelling the Myths](#) – The truth behind common pregnancy nutrition myths.

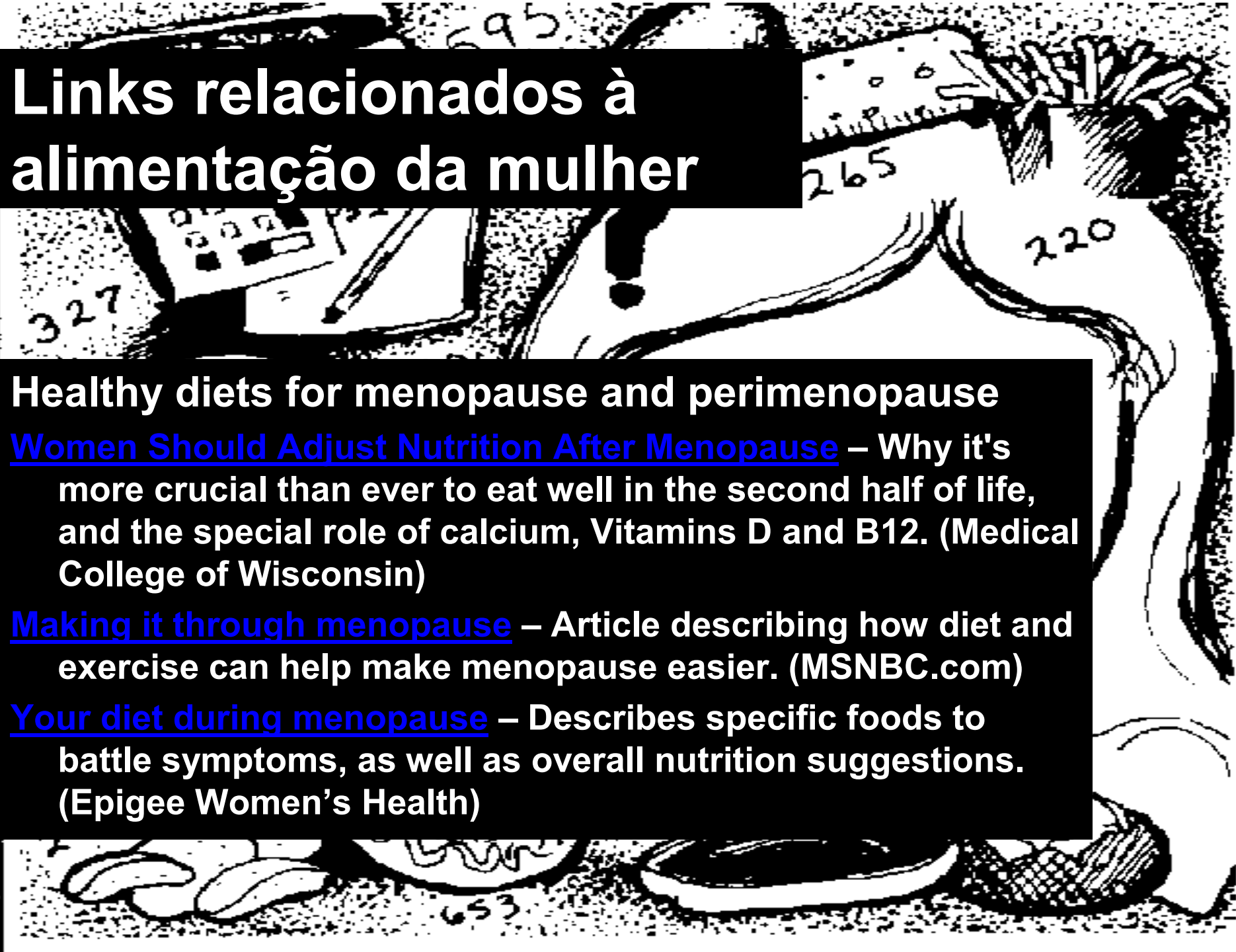


# Links relacionados à alimentação da mulher

## Nutrition for breastfeeding women

[Maternal nutrition and breastfeeding](#) – Suggestions for how to improve your dietary health while breastfeeding. (University of Virginia Health System)

[Breastfeeding: Food Allergies and Irritants](#) – Offers help for breastfeeding women who suspect that their diet may be creating adverse or allergic reactions in their babies. (Babyfit.com – commercial site)



# Links relacionados à alimentação da mulher

## Healthy diets for menopause and perimenopause

[Women Should Adjust Nutrition After Menopause](#) – Why it's more crucial than ever to eat well in the second half of life, and the special role of calcium, Vitamins D and B12. (Medical College of Wisconsin)

[Making it through menopause](#) – Article describing how diet and exercise can help make menopause easier. (MSNBC.com)

[Your diet during menopause](#) – Describes specific foods to battle symptoms, as well as overall nutrition suggestions. (Epigee Women's Health)



# Links relacionados à alimentação da mulher

## Nutrition for teenage women

[Healthy eating for teens](#) – Directed to both male and female teenagers, this site offers dietary guidelines for the adolescent years. (Nutrition.com)

[Healthy eating: A guide for teens](#) – Summary of the special dietary needs of teenagers. This website also includes articles on [Calcium and Teens](#), [Iron and Teens](#), and more. (Center for Young Womens Health/Children's Hospital Boston)



# Links relacionados à alimentação da mulher

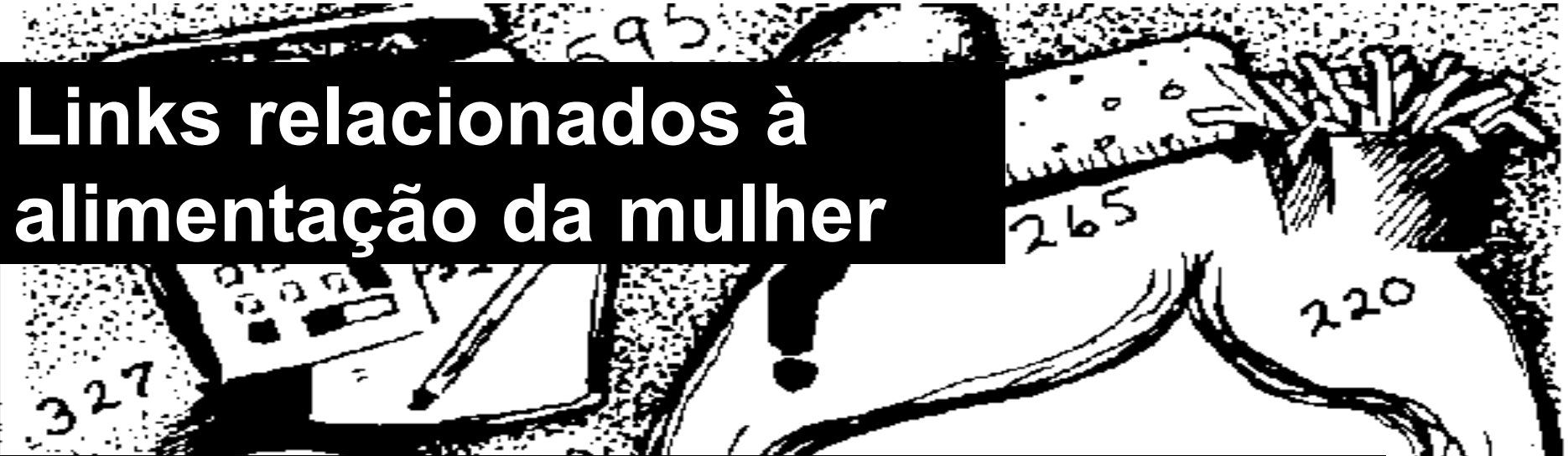
## Special nutritional needs for PMS and menstruation

[The PMS Prevention Diet](#) – Daily menu plans to help alleviate symptoms. (iVillage.com – commercial site).

[An Optimum Diet to Manage PMS](#) – Explains the various nutritional aspects of a diet that relieves premenstrual symptoms. (WomenFitness.net)

[Stopping PMS](#) – An article describing a study that claims vitamin D and calcium are major components in the fight against PMS. (US News & World Report)



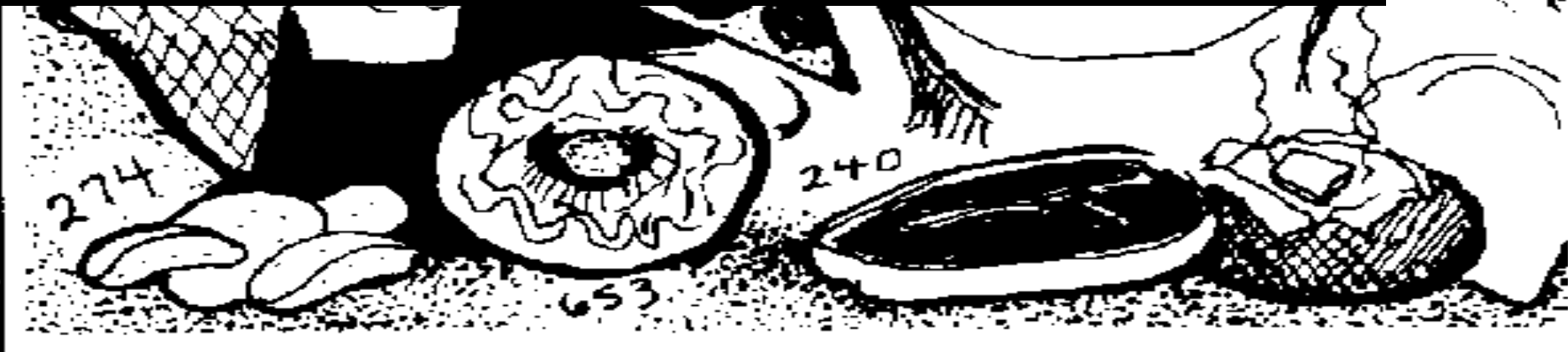


# Links relacionados à alimentação da mulher

## Healthy diets for women on the go

[Quick healthy meals for busy families](#) – Tips for whipping up healthy, delicious meals that are quick and easy to prepare. (WebMD)

Suzanne Barston, [Jeanne Segal, PhD.](#), and Deborah Cutter, Psy.D., contributed to this article. Last modified: March 08.



**Muito Obrigada!**



**[marcia.terra@nutriinsight.com.br](mailto:marcia.terra@nutriinsight.com.br)**