



# Equilíbrio hormonal depende dos hábitos

Na segunda reportagem da série, pesquisadores mostram que o segredo está na junção de dieta alimentar balanceada e rotina de exercícios físicos que aplacam os sintomas de cansaço, mau humor e estresse

» ISABELLA ALMEIDA

**M**anter uma vida equilibrada, incluindo uma dieta nutritiva, exercícios regulares e os cuidados com o corpo e mente, é um caminho para enfrentar as mudanças hormonais causadas pela menopausa. Ao adotar, ou manter, bons hábitos é possível deixar a saúde em dia e amenizar os sintomas, apontam pesquisas científicas.

Um estudo da Sociedade Europeia de Menopausa mostra que uma grande parcela das mulheres que entram nessa fase da vida relatam ganho de peso e alimentação desbalanceada. Segundo o trabalho, apresentado durante o Congresso Europeu de Menopausa e Andropausa de 2023, esse cenário é causado, sobretudo, pelo cansaço e falta de motivação, característicos da desregulação hormonal desse período, para manter uma rotina mais ativa.

No trabalho, foram avaliadas informações de 5.744 mulheres que responderam a perguntas sobre hábitos, perimenopausa e menopausa. A maioria, 79%, estava fazendo terapia de reposição hormonal no momento da pesquisa. 68% das participantes relataram ganho de peso, 54% declararam sentir cansaço e 43% enfrentavam falta de motivação. Essas foram as barreiras mais comuns que as impediam de seguir uma dieta equilibrada.

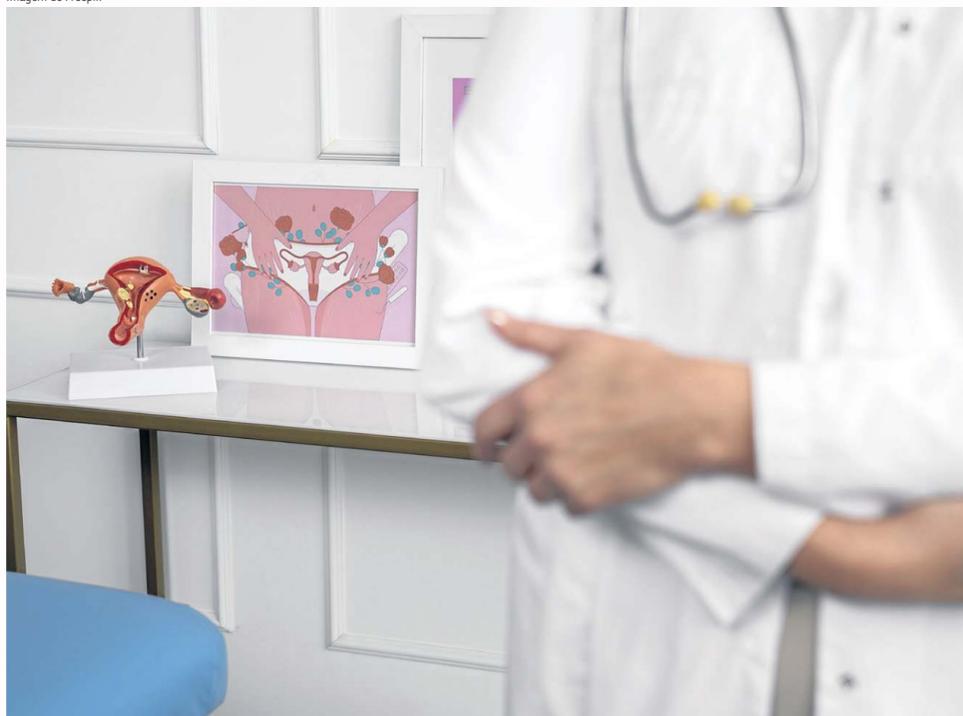
Segundo os pesquisadores, cerca de dois terços das voluntárias eram ativas, enquanto o restante não fazia nenhuma atividade física ou se exercitava menos de uma vez na semana. Das mulheres que praticavam alguma atividade, 77% relataram que o hábito melhorava a saúde mental e física. As principais barreiras para o exercício foram falta de motivação, 51%, e a presença de sintomas, 32%.

Louise Newson, coautora do estudo e especialista em menopausa, destaca que é importante fazer o acompanhamento adequado e a terapia de reposição hormonal, se indicado. “Você também deve ter como objetivo uma dieta saudável e balanceada e muita atividade. O mau humor pode ser um sintoma muito comum durante a menopausa, por isso, reserve um tempo para fazer as coisas que você ama e priorize seu sono também.”

Apesar das dificuldades, fazer exercícios é essencial. Segundo um trabalho de revisão da Universidade do Missouri, nos Estados Unidos, publicado na revista *Nutrients*, quem passa pela menopausa requer abordagens preventivas para saúde cardiometabólica. A perda de estrogênio elimina as proteções contra a disfunção metabólica. Já a atividade física tem efeitos específicos, podendo atenuar os impactos negativos da perda hormonal.

Segundo a equipe, liderada por Victoria J. Vieira-Potter, professora da universidade, o exercício é o melhor agente terapêutico disponível para mitigar a

Imagem de Freepik



O universo das mulheres segue como um mistério a ser desvendado em meio às formas de suavizar os impactos da fase

## Duas perguntas para

NAY HARA, ESPECIALISTA EM SAÚDE DA MULHER PELA FACULDADE INTERNACIONAL LUSÓFONA PORTUGAL

### Há algo que possa ser feito para retardar a menopausa?

Em 2020, surgiram alguns rumores que uma clínica inglesa estaria realizando a técnica de remoção de uma parte do tecido ovariano para congelá-lo e reimplantá-lo quando

a paciente entrasse na menopausa. Foi motivo de grandes debates em nosso meio. No entanto, posso falar que não conseguimos retardar a menopausa em si, caracterizada pela última menstruação. Os fatores fisiológicos envolvidos não são controlados pela medicina.

### O que mais pode ajudar a viver melhor essa fase?

Primeiramente, indicaria que ela

olhasse o ambiente que está inserida e procurasse acolher a mulher que tem dentro dela. Encontrando uma forma para reduzir o nível de estresse através de meditações, alongamentos e caminhadas, por exemplo. E sem dúvida alguma aliar uma alimentação consciente, saudável a uma prática de atividade física irá melhorar os sintomas que geram desconfortos as mulheres, suscetíveis a elevados níveis de estresse.

Arquivo pessoal



Alessandra de Souza investiu na musculação para lidar com essa fase da vida

disfunção metabólica associada à menopausa. “Representa uma estratégia comportamental vital para prevenir e aliviar

o declínio da saúde nessa população.” Um ensaio citado no artigo investigou o impacto da prática aeróbica

aliada à dieta e descobriu que essa união produziu efeitos mais benéficos que apenas uma alimentação regulada. Foram observadas melhorias nos níveis de hormônios sexuais no sangue, na resistência à insulina e na depressão, em comparação ao grupo sedentário.

A empresária Alessandra de Souza, 52, relata que foi sedentária até os 46 anos, quando decidiu fazer musculação. Aos 51, vieram a menopausa e os sintomas apareceram — fadiga, cansaço e desânimo —, mas investir na atividade física ajudou. “Foi um combo de sofrimento e nada parecia melhorar até que o endocrinologista esportivo me orientou a intensificar os treinos com ajuda de um personal. Aprendi a me exercitar corretamente e os treinos ficaram mais completos e prazerosos, o humor mudou e veio a vontade de me alimentar melhor.”

Agora, ela busca encorajar outras mulheres a se manterem ativas e buscarem acompanhamento. “Na menopausa precisamos de apoio médico e não estamos tendo profissionais muito interessados, foi difícil encontrar, são muitas dúvidas e alguns só empurram remédios.”

Outros estudos, com duração de 12 a 16 semanas, sugerem que diferentes tipos de exercícios, como treinamento funcional, tai chi e ioga, também beneficiam a composição corporal. Essas atividades ajudam ainda na aptidão funcional e nos perfis lipídicos de mulheres na menopausa.

Vera Guimarães, personal trainer e professora de educação física no Colégio Objetivo, no Distrito Federal, reforça que é recomendado se exercitar, mas sempre respeitando o corpo e as aptidões de cada mulher. “A musculação é uma excelente opção para fortalecer os músculos e os ossos, que tendem a ficar mais frágeis nessa fase da mulher. Além disso, os exercícios podem ser adaptados. É muito importante a mulher nessa fase manter-se ativa. Outras atividades que ajudam são caminhadas, pilates e funcional.”

A professora Erlane Maria Lisboa Costa, 58 anos, entrou na menopausa aos 46 anos, após ter tratado um câncer de mama. Ela conta que, apesar de não fazer terapia de reposição hormonal, usa outros métodos para enfrentar os sintomas e busca se manter ativa. “Procurei elevar minha autoestima. Foi uma fase de me redescobrir, de perceber que eu era capaz. Investi em desafios”, diz ela.

Ela detalha que testou diversas opções de esportes. “Passei a me exercitar com frequência. Procurei atividade física que me dava prazer. Assim descobri a natação. O novo é primordial nessa fase. Muitas mulheres entram em depressão, daí a importância de se manter ativa, de aprender algo, de se desafiar. Assim, conseguimos descobrir que apesar de tudo, ainda temos muito o que viver e aprender.”

Ter uma vida ativa impacta na qualidade do sono, afetado pelo desnível hormonal, destaca a médica endocrinologista e especialista em envelhecimento saudável, Mariana Arraes. “A atividade física regular ajuda a melhorar o sono e a aliviar alguns sintomas. No entanto, é importante evitar exercícios intensos perto da hora de dormir.”

A cientista Louise Newson reitera que manter a rotina em dia colabora para evitar o cansaço das noites mal dormidas. “Muitas pessoas cometem o erro de tentar recuperar o sono perdido nos fins de semana. No entanto, uma rotina consistente funciona como uma âncora para seus padrões de sono. Ir para a cama no mesmo horário todas as noites e acordar no mesmo horário todas as manhãs, mesmo nos fins de semana, ajuda a manter uma rotina regular.”

**Amanhã, leia a terceira reportagem que detalha como a saúde global é afetada pela menopausa.**

Imagem de pvproductions no Freepik



Um cardápio baseado em vegetais, legumes e frutas ajuda na saúde global

## Alimentação como aliada

Além do acompanhamento adequado, é recomendado por especialistas pensar na alimentação correta. Um estudo, publicado na revista da Sociedade Norte-Americana de Menopausa, examinou a relação entre a dieta mediterrânea e os sintomas da menopausa em mulheres entre 45 e 60 anos.

As participantes preencheram um questionário sobre suas características socioeconômicas e de saúde, além de responderem perguntas sobre a frequência alimentar e terem seus sintomas menopáusicos avaliados por dois índices clínicos, de Kupperman e a escala de Cervantes. Após analisarem os dados, os cientistas observaram que certos alimentos, como aves e laticínios

desnatados, estavam associados a taxas piores de sintomas da menopausa, enquanto o leite de soja e os vegetais estavam ligados a escores melhores.

Para os pesquisadores, a descoberta ajudará quem está na menopausa. “Esta pesquisa parece indicar que algumas mulheres com sintomas leves podem se beneficiar de um menor consumo de aves e de produtos lácteos desnatados, juntamente com uma maior ingestão de vegetais e leite de soja”, reforçaram, em nota.

Luciano De Melo, presidente da Comissão de Climatério da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FebRASGO) reitera que é necessário ter uma boa alimentação antes da menopausa, para que

se tenha um envelhecimento saudável. “Desde a juventude, é importante ter uma dieta rica em vegetais, frutas, verduras, legumes e bastante rica em fibras. Além disso, é preciso ter baixa ingestão de gordura animal. Pode ingerir a carne vermelha, mas evitar os excessos, e também não exagerar no consumo de bebida alcoólica.”

Após o início da menopausa, os cuidados devem ser mais específicos, pontua o especialista. “A gente tem uma preocupação pouco maior com a parte óssea, então uma dieta rica em cálcio, lembrando que o cálcio tem, como fonte de alimentação, leite e derivados, verduras escuras também apresentam o mineral.” (IA)