Saúde da **mulher**

impactos no **corpo e na mente**



Saúde da Firjan SESI.
Especialista em soluções para o futuro da indústria.

Firjan SESI

Firjan SESI

Expediente

Firjan – Federação das Indústrias do Estado do Rio de Janeiro

Presidente
Luiz Cesio Caetano
1º Vice-Presidente Firjan
Carlos Erane de Aguiar
2º Vice-Presidente Firjan
Henrique Antônio Nora Oliveira Lima Junior
1ª Vice-Presidente CIRJ
Isadora Landau Remy
2º Vice-Presidente CIRJ
Antonio Carlos Vilela
Diretor Executivo Operacional do Sistema Firjan e Diretor Executivo SESI SENAI
Alexandre dos Reis
Diretor de Operações e Negócios
Carlos Magno Lucas do Nascimento
Diretor de Relacionamento Industrial
Cesar Kayat Bedran
Diretora de Compliance, Jurídico e Relações Governamentais
Gisela Pimenta Gadelha
Diretora de Desenvolvimento Industrial e Econômico
Luciana Costa Marques de Sá
Diretora de Serviços Corporativos
Luciana Costa Marques de Sá (Interina)
Diretor de Educação e Cultura
Vinícius Cardoso

CONTEÚDO TÉCNICO
GERÊNCIA GERAL
Coordenadora de Promoção da Saúde
Alyne Peclat Torres (DIPSA FIRJAN SESI)
Analista de Promoção da Saúde
Natacha de Barros de Candido Lourenço (DIPSA FIRJAN SESI)
Especialista de Promoção da Saúde
Fernanda Chaves de Oliveira (DIPSA FIRJAN SESI)
Analista de Promoção da Saúde
Silvana de Araujo Moreira (DIPSA FRIJAN SESI)
Especialista de Promoção da Saúde
Cristiano Louzada Reguffe (DIPSA FIRJAN SESI)
Especialista de Promoção da Saúde
Adriana Nogueira de Rezende (DIPSA FIRJAN SESI)
Estagiária de Promoção da Saúde
Ellen Pessanha de Souza Laprovita (DIPSA FIRJAN SESI)
Estagiário de Promoção da Saúde
Gustavo Guimarães Duarte (DIPSA FIRJAN SESI)
Analista de Promoção da Saúde
Renato Saldanha Freitas Garcia (DIPSA FIRJAN SESI)
Analista de Promoção da Saúde
Adriano Queiroz Flôres (DIPSA FIRJAN SESI)

PROJETO GRÁFICO
GERÊNCIA GERAL DE REPUTAÇÃO E COMUNICAÇÃO
Gerente-Geral de Reputação e Comunicação
Luiz Phillipe Steenhagen Blower
Gerente de Comunicação Estratégica e Consultoria
Amanda Zarife
Gerente de Marca e Comunicação
Fernanda Marino
Coordenador de Marca e Soluções de Comunicação
Fábio Neves
Equipe Técnica
Clara Marques

OUT. 2026

www.firjan.com.br
Av. Graça Aranha, 1
Centro, Rio de Janeiro

Introdução

A rotina diária pode deixar pouco espaço para cuidar de si. Por isso, o autocuidado precisa estar na agenda, assim como as demais prioridades. Este guia traz orientações práticas para cuidar do corpo e da saúde em cada fase da vida, com escolhas possíveis para sua realidade. Lembre-se: cuidar de si não é luxo nem perda de tempo, é parte essencial da sua saúde e bem-estar.

Boa leitura!



Os ciclos de vida da mulher

A mulher passa por várias fases ao longo da vida (infância, adolescência, vida adulta, climatério e menopausa) e em cada uma delas seu corpo muda de um jeito diferente. Essas mudanças influenciam energia, humor, fome, sono, a forma como você ganha ou perde peso e até como você se relaciona com a comida.

Tudo isso é guiado, em grande parte, pelos hormônios, que ora oferecem proteção, ora aumentam sua sensibilidade a alguns desconfortos. O seu estilo de vida pode amenizar ou piorar esses efeitos: alimentação, sono, estresse, sedentarismo e exposição a poluentes entram nessa conta.





O ciclo menstrual é um processo natural que mexe diretamente com sua energia, seu humor e seu apetite. Quando você entende em que fase está, fica mais fácil ajustar alimentação, estilo de vida e autocuidado para render melhor no trabalho e se sentir bem no dia a dia. Em média, o ciclo dura 28 dias e se divide em quatro fases principais, cada uma com características próprias.



"Cada corpo é único. Nem todas as pessoas sentem mudanças em todas as fases do ciclo."

Como você tem cuidado de você?

Sua saúde mental precisa do seu autocuidado.

- **Você valida o que você sente?**
  Permita-se sentir o que está sentindo! Pode parecer óbvio, mas por muitas vezes negamos ou evitamos nossas emoções e sentimentos
- **Cuidado com as autocríticas**
  Seja cuidadoso e gentil com você mesmo. Por vezes, nossas autocríticas são cruéis e injustas, e isto pode intensificar nossa ansiedade e estresse.
- **Expresse-se**
  Anotar os pensamentos que podem estar confusos, falar sobre o que está sentindo, estar engajado com atividade artísticas podem ser ótimas estratégias de autocuidado, visto que nos ajuda a nos expressarmos.
- **O que você gosta de fazer?**
  Estar engajado em atividades que você se identifica e sinta satisfação em realizar, pode trazer diversos benefícios à saúde, tendo impacto até na liberação de hormônios como a endorfina.
- Momentos de descanso são grandes investimentos à nossa saúde, porém muitas mulheres não conseguem tirar esse tempo para si mesmas ou sentem culpa quando o fazem. Mas sem pausa com qualidade , o estresse pode não ser manejado de forma saudável, podendo causar diversos problemas de saúde.



A importância de uma alimentação saudável na vida da mulher

Um cuidado que nutre a mulher em todas as fases da vida.

9 Passos para uma Alimentação Saudável

1. **Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados**
   Como frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, ovos e carnes.

2. **Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação**
   Use-os como temperos ou ingredientes, e não como base da alimentação.

3. **Limite o consumo de alimentos processados**
   Exemplos: como queijos, pão francês, conservas e frutas em calda. Eles recebem sal ou açúcar e devem ser consumidos em pequenas quantidades.

4. **Evite alimentos ultraprocessados**
   Como refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos, macarrão instantâneo, entre outros.

5. **Coma com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, em companhia**
   Faça das refeições um momento de pausa, sem distrações. Compartilhar refeições fortalece laços e torna o momento mais prazeroso.

6. **Compre alimentos da estação e em locais que ofertem produtos frescos**
   Se possível, orgânicos de base agroecológica e em feiras e produtores locais.

7. **Desenvolva habilidades culinárias**
   Cozinhar é um ato de autonomia e cuidado com a saúde.

8. **Planeje o uso do tempo para alimentar-se bem**
   Organização ajuda a evitar escolhas impulsivas e pouco saudáveis.

9. **Seja crítico com propagandas sobre alimentação**
   Nem toda informação comercial é confiável ou tem base científica.

Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira – Ministério da Saúde, 2014; Versão adaptada

Alimentação saudável na infância

Os hábitos alimentares começam na infância e podem acompanhar a menina por toda a vida.

Incentive o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses, que contribui para a imunidade e o desenvolvimento da microbiota intestinal.

Ofereça variedade: na alimentação complementar, apresente alimentos naturais com diferentes sabores e texturas, ampliando o repertório e aceitação alimentar.

Não ofereça açúcar até os 2 anos e evite ultraprocessados durante a infância.

Organize a rotina: mantenha frutas e água sempre acessíveis e estabeleça horários regulares para as refeições.

Respeite a criança: não force a alimentação nem use comida como prêmio ou castigo. Observe os sinais de fome e saciedade.

Envolva a criança: nas escolhas e no preparo das refeições.

Alimentação saudável na puberdade e adolescência

A adolescência é marcada por crescimento acelerado mudanças no corpo e alterações hormonais que aumentam as necessidades de energia, ferro, cálcio e outros nutrientes. Com a menstruação as necessidades de ferro também aumentam.

Fortaleça o corpo em crescimento: ofereça refeições variadas, incluindo feijão, lentilha, carnes, leite e derivados e vegetais verde-escuros.

Atenção à autoimagem das meninas: segundo o IBGE, 31,4% das meninas de 13 a 17 anos estavam insatisfeitas ou muito insatisfeitas com o próprio corpo. Transtornos alimentares podem começar nessa fase e são mais frequentes em meninas e mulheres.

Cuide das palavras: evite comentários negativos sobre peso, comparações corporais e críticas ao prato. Converse sobre padrões de beleza e valorize a diversidade dos corpos.

Reconheça sinais de alerta: medo intenso de engordar, restrição alimentar excessiva e culpa ao comer exigem acolhimento e avaliação profissional.

Seja exemplo: incentive uma alimentação variada, sem exageros, restrições ou cobranças estéticas.



Dicas para uma alimentação mais saudável

- Tome **café da manhã todos os dias**, mesmo que seja algo simples. Faça de **5 a 6 refeições por dia**.
- Inclua nas refeições: **proteínas, carboidratos, gorduras boas e fibras**.
- Prefira alimentos **in natura ou minimamente processados**. Consuma **frutas, verduras e legumes** todos os dias.
- Beba água ao longo do dia e mantenha sempre uma garrafinha por perto.

Idade adulta: ciclo menstrual, climatério e menopausa

Trabalho, estudos, maternidade e tarefas domésticas podem dificultar o autocuidado. Planejar as compras, preparar marmitas, congelar porções e, principalmente, dividir as responsabilidades da casa ajudam a manter uma alimentação equilibrada, mesmo nos dias corridos.

As oscilações hormonais ao longo do ciclo menstrual podem influenciar o apetite, o humor e a disposição.

Período pré menstrual

No período pré-menstrual, algumas mulheres apresentam inchaço, irritabilidade, dor de cabeça e maior vontade de comer doces. **A alimentação pode ajudar a amenizar alguns desses sintomas.**

Menos sódio: reduza ultraprocessados, embutidos e excesso de sal para ajudar na retenção de líquidos.

Mais água: manter-se hidratada contribui para reduzir o inchaço.

Magnésio: sementes, castanhas, folhas verde-escurase chocolate amargo podem ajudar no humor, sono e dores de cabeça.

Modere cafeína e álcool: podem alterar padrão de sono e intensificar irritabilidade e ansiedade.

Chás de camomila e erva doce são ótimos para esta fase.

Experimente infusões: camomila e erva-doce podem ser opções de bebidas sem cafeína, mas não há evidências consistentes de que tratem os sintomas da TPM.

Mantenha uma alimentação equilibrada durante todo o mês, respeite sua fome e evite dietas restritivas.

Climatério e menopausa: prepare-se para as mudanças

O climatério é a transição para o fim do período reprodutivo. A menopausa é confirmada após 12 meses consecutivos sem menstruação. Ondas de calor, alterações do sono e do humor podem ocorrer. A redução do estrogênio também favorece a perda de massa óssea e mudanças na distribuição da gordura corporal.

Fortaleça seu corpo desde já:

Cuide dos ossos: consuma fontes de cálcio, como leite, iogurte, vegetais verde-escuros e alimentos fortificados. A vitamina D também é essencial para a saúde óssea; converse com um profissional sobre suas necessidades.

Preserve músculos e coração: inclua ovos, peixes, feijão e outras fontes de proteínas, além de frutas, verduras, legumes e cereais integrais.

Mantenha-se ativa: combine caminhadas com exercícios de força, respeitando suas condições físicas.

Cuide da rotina: mantenha uma boa hidratação, priorize o sono e procure reduzir o consumo excessivo de ultraprocessados e bebidas alcoólicas.

COMECE HOJE! Pequenas mudanças na alimentação, no movimento e na rotina ajudam a proteger a saúde e favorecem um envelhecimento com mais autonomia e bem-estar.



Como montar um prato inteligente

Conhecendo os marcadores de alimentação saudável, lembre-se de tê-los no seu prato sempre

50%
LEGUMES E VERDURAS
Crus ou cozidos

25%
PROTEÍNAS
Proteínas animais
(carnes de boi, frango, peixe, ovos)
Proteínas vegetais
(feijão, grão-de-bico, lentilha)



1
PORÇÃO DE FRUTA
Frutas cruas são fontes de ***vitamina C*** *e auxiliam na absorção do ferro da refeição*

25%
CARBOIDRATOS
Arroz, macarrão, aipim, inhame, batatas

Vegetarianos

É totalmente possível ter uma alimentação equilibrada sem alimentos de origem animal. O segredo está em garantir, por meio dos vegetais, as proteínas e nutrientes que normalmente vêm desses alimentos.

Dica: contar com acompanhamento nutricional faz toda a diferença!

Vamos conhecer algumas receitas saudáveis?

Começamos pela **higienização** dos vegetais que entrarão na receita.

Todo vegetal que será consumido cru e com a casca deve ser lavado e colocado de molho em solução clorada* por 15 minutos.



Para cada litro de água, uma colher de sopa de água sanitária com uso autorizado para alimentos – esta informação está no rótulo

Salada de frango grelhado com molho de iogurte com manjericão

Ingredientes da salada:

- 100 g de maçã verde em cubos banhadas em suco de meio limão Tahiti
- 100 g de vagem cozida em água e sal
- 100 g de cenoura em cubos cozida em água e sal
- 100 g de pepino em cubos
- 150 g de frango grelhado em cubos
- 3 folhas de alface roxa
- 50 g de castanha-do-pará trituradas

Ingredientes do molho:

- 1/3 xícara de iogurte natural
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Manjericão picado a gosto
- 2 colheres de sopa de água
- Sal e pimenta a gosto

Salada vegetariana com molho de mostarda e mel

Ingredientes da salada:

- Brócolis cozido
- 100 g palmito picado
- 100 g pepino em rodelas
- 50 g de tomate cereja
- 50 g de nozes picadas
- 2 folhas de alface

Ingredientes do molho:

- 1 colher de chá de mostarda
- 1 colher de sopa de mel
- 70 ml de vinagre de arroz
- 70 ml de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Salada de salmão com molho de mostarda dijon e mel

Ingredientes da salada:

- Cenoura ralada
- Manga em cubos
- Ervilha
- Salmão grelhado em cubos
- Alface americana

Ingredientes do molho:

- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- 2 colheres de sopa de mel
- 70 ml de vinagre de arroz
- 70 ml de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Salada de macarrão com molho pesto

Ingredientes da salada:

- 50 g de macarrão fusilli
- 30 g de tomate cereja
- 50 g de nozes
- 2 folhas de alface crespa
- 5 folhas de rúcula

Ingredientes do molho:

- 120 ml de azeite de oliva
- 1 dente de alho pequeno
- 30 g de folhas de manjericão
- 25 g de queijo parmesão ralado
- 6 nozes
- Sal e pimenta a gosto

Em um mixer ou liquidificador, triture os ingredientes até produzir um molho homogêneo

Salada de atum com molho de iogurte e manjericão

Ingredientes da salada:

- 50 g beterraba ralada
- 50 g cenoura ralada
- 150 g atum
- 5 azeitonas preta
- 5 folhas de rúcula
- 2 folhas de alface americana
- 2 colheres de chá de chia

Ingredientes do Molho:

- 1/3 xícara de iogurte natural
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- Manjericão picado a gosto
- 2 colheres de sopa de água

Cuidado também é prevenção

Segundo o **INCA**, o câncer de mama é o tipo de câncer mais incidente entre as mulheres no Brasil, depois do câncer de pele não melanoma.

Como reduzir o risco ?

- Mantenha o peso corporal saudável.
- Pratique atividade física regularmente e se alimente de forma saudável.
- Evite ou reduza o consumo de bebidas alcoólicas.
- Evite o uso de hormônios sem orientação médica.

Autoconhecimento das mamas

O Autoconhecimento das mamas ajuda a mulher a conhecer melhor o próprio corpo e perceber alterações nas mamas.

Atenção: ele não substitui a consulta com profissional de saúde nem a mamografia quando indicada.

Fique atenta a sinais como:

- Caroço ou nódulo na mama, axila ou pescoço;
- Mudança no tamanho ou formato da mama;
- Pele avermelhada, retraída ou com aspecto de "casca de laranja";
- Alteração ou retração do mamilo;
- Saída espontânea de líquido pelo mamilo

Diagnóstico precoce

- Observe suas mamas no dia a dia.
- Ao notar qualquer alteração, procure uma unidade de saúde.
- A mamografia de rastreamento é recomendada pelo INCA para mulheres de **50 a 74 anos**, a cada **2 anos**.

O câncer de mama diagnosticado precocemente pode ter até 95% de chance de cura.



Como os hormônios femininos influenciam a saúde bucal?

Os hormônios femininos, especialmente o estrogênio e a progesterona, podem aumentar a resposta inflamatória do organismo. Isso significa que a gengiva pode ficar mais sensível, inchada e propensa a sangramentos.

Algumas manifestações comuns incluem:

- Sangramento gengival;
- Inchaço e vermelhidão da gengiva;
- Sensibilidade dentária;
- Alterações na produção de saliva;
- Maior risco de cáries e doenças periodontais.

Saúde Bucal em todas as fases

Puberdade

Durante a adolescência, o aumento hormonal pode tornar a gengiva mais sensível e suscetível à inflamação, especialmente quando a higiene bucal não é adequada

Ciclo menstrual

Algumas mulheres podem apresentar maior sensibilidade gengival, pequenos sangramentos e desconforto bucal nos dias que antecedem a menstruação.

Gravidez

A gravidez provoca alterações hormonais intensas. É comum ocorrer a chamada "**gengivite gravídica**", caracterizada por gengivas mais inflamadas e sangrentas e existe a maior possibilidade de erosão dos dentes causada por ácidos dos fluídos estomacais, devido aos enjoos e vômitos frequentes.

Menopausa

A redução dos níveis hormonais pode causar:

- Sensação de boca seca;
- Ardência bucal;
- Alterações no paladar;
- Perda óssea, inclusive nos ossos que sustentam os dentes;
- Maior vulnerabilidade a doenças periodontais

Saúde mental e saúde bucal

O estresse, a ansiedade e as oscilações emocionais podem impactar diretamente a saúde da boca.

Alguns sinais comuns são:

- Bruxismo (apertar ou ranger os dentes);
- Dores na articulação da mandíbula;
- Desgaste dentário;
- Feridas recorrentes na boca.

Negligência dos cuidados de higiene em períodos de sofrimento emocional

Dicas para manter a Saúde Bucal em todas as fases

- Escove os dentes pelo menos três vezes ao dia.
- Utilize fio dental diariamente.
- Mantenha uma alimentação equilibrada.
- Beba bastante água, em média 2 a 2,5 litros por dia.
- Realize consultas odontológicas periódicas.
- Procure apoio profissional para lidar com situações de estresse, ansiedade ou sobrecarga emocional.

Seu sorriso também reflete sua saúde. Cuide dele em todas as fases da vida

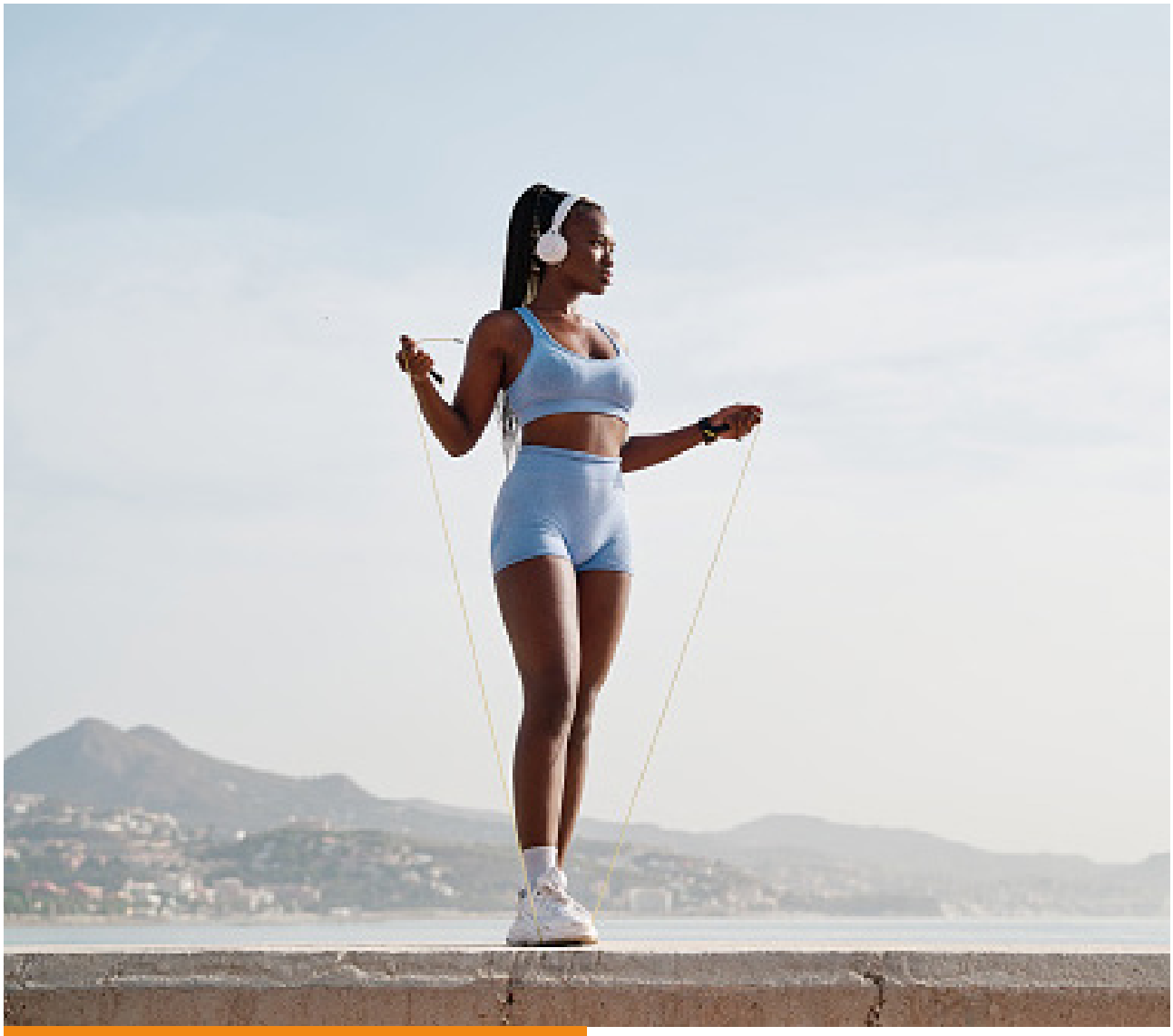
A importância da atividade física na vida da mulher

A atividade física é essencial para a saúde e o bem-estar da mulher em todas as fases da vida.

- Praticar exercícios regularmente ajuda a fortalecer o corpo, melhorar a disposição, controlar o peso e prevenir diversas doenças, como diabetes, hipertensão, osteoporose e problemas cardiovasculares.
- Exercícios ajudam a reduzir o estresse, a ansiedade e os sintomas de depressão, promovendo mais autoestima, confiança e qualidade de vida.

A atividade física também pode ser uma grande aliada em momentos específicos, como **adolescência, gestação, pós-parto, perimenopausa** e **menopausa**. Com orientação adequada, os exercícios ajudam no equilíbrio hormonal.

Caminhar, dançar, nadar, pedalar, praticar musculação ou qualquer outra atividade prazerosa pode fazer grande diferença para uma vida mais saudável, ativa e feliz.



Corpo em movimento: como os ciclos biológicos impactam a saúde musculoesquelética

As oscilações hormonais ao longo da vida da mulher influenciam diretamente a dor, a fadiga, o tônus muscular, a estabilidade articular e a resistência de tendões, ligamentos e fáscias.

No ambiente de trabalho, essas mudanças podem aumentar a vulnerabilidade a desconfortos, microlesões e distúrbios osteomioarticulares, especialmente em períodos de maior queda ou oscilação do estrogênio.

- No ciclo menstrual, fases hormonais diferentes exigem respostas corporais diferentes.
- Na gestação e no pós-parto, há maior frouxidão ligamentar e sobrecarga pélvica/lombar.
- No climatério e na menopausa, podem surgir rigidez, artralgias e perda de massa óssea e muscular.
- A fisioterapia preventiva ajuda a adaptar exercícios, reduzir riscos e preservar a funcionalidade.

Movimento planejado para prevenir dores e fadiga no trabalho

A cinesioterapia preventiva ajuda a reduzir sobrecargas, melhorar a postura, preservar a mobilidade e prevenir disfunções musculoesqueléticas. Os exercícios podem contribuir para maior conforto, desempenho funcional e qualidade de vida.

- Exercícios preventivos devem considerar ciclo menstrual, gestação, pós-parto, climatério e menopausa.
- Alongamentos, fortalecimento e mobilidade devem ser aplicados de forma planejada.
- Pausas ativas ajudam a combater fadiga muscular e padrões compensatórios.
- A prevenção reduz riscos de dores crônicas, tendinopatias e síndromes compressivas.

Chegamos ao fim deste guia, mas esperamos que seja apenas o começo de uma jornada contínua de autocuidado e nutrição para você.

Lembre-se que a saúde não é um destino, mas um caminho que se constrói diariamente, com escolhas conscientes e gentis.

Você, mulher, é forte, capaz e merece todo o cuidado e atenção.

Priorizar seu bem-estar não é um luxo, é uma necessidade que impulsiona todas as outras áreas da sua vida.

Que este e-book seja um lembrete constante de que você tem o poder de nutrir seu corpo e sua mente, encontrando o equilíbrio perfeito entre sua carreira, suas responsabilidades e, acima de tudo, sua própria felicidade e saúde em geral.

Comece hoje, com um pequeno passo, e celebre cada conquista!

Saúde da Firjan SESI.
Especialista em soluções para o futuro da indústria.


Firjan SESI