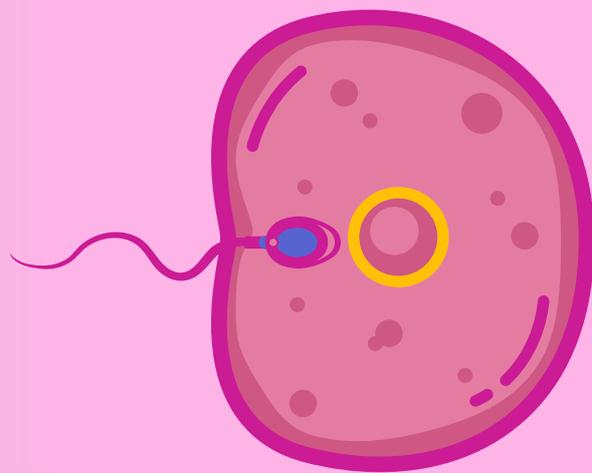


Como a nutrição interfere na saúde e fertilidade da mulher



SUMÁRIO



- 01 - Fertilidade e Saúde Feminina
- 02 - Alimentação e suplementação
- 03 - Exemplos de Plano alimentar
- 04 - Recomendações adotadas
- 05 - Considerações finais
- 06 - Referências

FERTILIDADE E SAÚDE FEMININA



Compreender o sistema reprodutor feminino é essencial para entender a reprodução humana. Desde a puberdade até a menopausa, ocorrem ciclos menstruais que influenciam a fertilidade e o desenvolvimento do sistema reprodutor. A gravidez, que dura cerca de 40 semanas, causa mudanças significativas na vida da mulher e exige preparação física e emocional, além de aumentar as necessidades nutricionais.

A infertilidade é a dificuldade em engravidar após 12 meses de relações sexuais desprotegidas em mulheres com menos de 35 anos. Fatores fisiológicos, comportamentais e metabólicos, como distúrbios hormonais e estilo de vida, podem afetar a fertilidade. A infertilidade afeta cerca de 15% dos casais globalmente, com 8 milhões de casos no Brasil.

Estilo de vida e nutrição têm grande impacto na fertilidade. Dietas desequilibradas e o consumo de substâncias como álcool e tabaco podem prejudicar a fertilidade, enquanto uma alimentação saudável e a prática regular de exercícios podem beneficiar a saúde reprodutiva. O trabalho de conclusão de curso abordou a importância da nutrição na fertilidade feminina, apresentou orientações dietéticas e forneceu um manual informativo com base em revisão de literatura e entrevista com uma nutricionista especialista.

ALIMENTAÇÃO & SUPLEMENTAÇÃO

A alimentação tem um impacto direto na fertilidade, influenciando a saúde e a prevenção de doenças. Em alguns casos, apenas a dieta não é capaz de fornecer todos os nutrientes necessários para uma gravidez saudável, tornando a suplementação importante, como é o caso do ácido fólico. O ácido fólico é a forma sintética do folato e é encontrado em suplementos vitamínicos e alimentos fortificados. Já o Folato é a forma natural da vitamina B9, encontrada em alimentos como feijões, vegetais verde escuros, frutas cítricas, ovos, fígado, carnes, frutos do mar, entre outros. São essenciais para a saúde fetal, reduzindo o risco de defeitos do tubo neural quando suplementado antes e durante e no início da gravidez.

Além da vitamina B9, a coenzima Q10 (CoQ10) pode beneficiar mulheres com baixa reserva de óvulos, oferecendo proteção antioxidante e melhorando a maturação dos óvulos. Porém, toda forma de suplementação deve ser orientada por um nutricionista e pode ser combinada com outros tratamentos.



EXEMPLOS DE PLANOS
ALIMENTARES LEVANDO EM CONSIDERAÇÃO
MICRONUTRIENTES IMPORTANTES
PARA
MULHERES COM INTERESSE
EM ENGRAVIDAR



CARDÁPIO DIA 1

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	CAFÉ DA TARDE	JANTAR
<ul style="list-style-type: none">• 50g de pão francês - 1 unidade• 50g de ovo mexido - 1 unidade• 200 ml de vitamina de banana e mamão - 1 copo	<ul style="list-style-type: none">• 125g de arroz - 1, ½ escumadeira• 100g de feijão preto - 1 concha• 120g de coxa de frango assada - 3 unidades• 95g de salada de couve com tomate - 2 pegadores• 200ml copo de suco de caju - 1 copo• 50g de figo seco - 3 unidades	<ul style="list-style-type: none">• 200g de iogurte natural - 1 pote• 25g de mel - 1 colher de sopa de mel• 36g de morango - 3 unidades• 50g de manga - 1/8 da manga• 10g de castanha de caju - 4 unidades	<ul style="list-style-type: none">• 250g de spaguette de abobrinha com molho de tomate• 120g filé de tilápia grelhada - 1, 1/2 filé• 200ml de suco de maracujá - 1 copo• 20g de doce de leite - 1 colher de sopa
calorias	líipideo	carboidrato	ferro
1935 kcal	29%	51%	9 mg
proteína	folato	selênio	409 mcg
22%	94 mcg	409 mcg	

CARDÁPIO DIA 2

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	CAFÉ DA TARDE	JANTAR	
<ul style="list-style-type: none">• 30g de torrada - 3 torradas• 60g de ricota - 3 colheres de sopa• 30g pó de café - 1 xícara de café preto• 100g goiaba - 1 goiaba inteira	<ul style="list-style-type: none">• 125g arroz - 1 1/2 escumadeira• 100g feijão - 1 concha• 130g Peixe grelhado• Merluza - 1 filé• 50g cenoura refogada - 1 porção• 100g salada de beterraba - 1 porção• 30g suco de limão (suco do limão) - 1 copo• 165ml de açaí - 1 copo	<ul style="list-style-type: none">• 300ml vitaminado de abacate - 1 copo• 15g mix de castanhas caramelizadas - 1 porção	<ul style="list-style-type: none">• 125g de arroz - 1 1/2 escumadeira• 109g de feijão - 1 concha• 110g de frango grelhado - 1 filé• 80g de repolho roxo refogado - 80g• 100g de salada de agrião - 1 porção• 240 ml suco de pêssego - 1 copo• 75g de abacaxi - 1 fatia	
calorias	líipideo	carboidrato	selênio	folato
2308 kcal	26%	55%	155 mcg	435 mcg
proteína	ferro			
20%	12 mg			

CARDÁPIO DIA 3

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	CAFÉ DA TARDE	JANTAR		
<ul style="list-style-type: none">• 25g de pão de forma – 1 fatia• 55g de ovo mexido – 1 ovo• 5g de castanha do brasil – 1 unidade <p>– 100 ml de café – 1/2 xícara</p>	<ul style="list-style-type: none">• 125g de arroz – 1 1/2 escumadeira• 100g de feijão – 1 concha• 100g de carne moída – acém• 100g de abobrinha com cenoura refogado• 80g de salada de rúcula – 2 pegadores• 150g de laranja – 1 unidade• 200ml de suco de melancia – 1 copo	<ul style="list-style-type: none">• 25g pão de forma – 1 fatia• 20g requeijão – 1 colher• 120g mamão papaia	<ul style="list-style-type: none">• 125g arroz – 1 1/2 escumadeira• 100g feijão – 1 concha• 100g carne de porco – 1 bife• 100g refogado de repolho roxo – 2 pegadores• 110g salada de tomate e rabanete – 2 pegadores• 110g melão• 200ml suco de maracujá – 1 copo		
calorias	proteína	carboidrato	ferro	selênio	folato
1840 kcal	22%	47%	12 mg	198 mcg	488 mcg

CARDÁPIO DIA 4

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	CAFÉ DA TARDE	JANTAR		
<ul style="list-style-type: none">• 130g de ovos mexidos – 2 unidades• 100g de melão – 1 fatia	<ul style="list-style-type: none">• 125g de arroz – 1 ½ escumadeira• 100g de feijão preto – 1 concha• 100g de frango assado (peito)• 70g de batata sauté• 200g de salada de rúcula, alface e tomate – 4 pegadores• 120g de mexerica – 1 unidade• 200 ml de suco de uva – 1 copo	<ul style="list-style-type: none">• 497g de salada de fruta com kiwi, maçã, banana, laranja e manga – 1 pote	<ul style="list-style-type: none">• 125g de arroz – 1 1/1 escumadeira• 100g de feijão preto – 1 concha• 120g de carne de panela (coxão mole) – 1 colher de servir• 80 g de couve refogada – 1 ½ pegador• 160g de salada de cenoura, brócolis e couve-flor – 3 pegadores• 25g de chocolate meio amargo – 4 quadradinhos• 200 ml de suco de maracujá – 1 copo		
calorias	líipideo	carboidrato	selênio	folato	
2.279 kcal	30%	50%	14 mg	82 mcg	372 mcg

CARDÁPIO DIA 5

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	CAFÉ DA TARDE	JANTAR		
<ul style="list-style-type: none">• 200ml de café - 1 xícara• 50g de pão francês - 1 unidade• 30g de queijo mussarela - 1 fatia	<ul style="list-style-type: none">• 125g de arroz - 1 1/2 escumadeira• 100g de feijão - 1 concha• 150g de contra filé grelhado - 1 bife grande• 100g de salada de pepino• 50g de acelga refogada• 250ml de suco integral - 1 copo americano• sobremesa: 200g de melancia - 1 fatia	<ul style="list-style-type: none">• 100g de abacate amassado - meio abacate• 15g de aveia - 1 colher de sopa• 15g de mix de castanhas - 4 unidades	<ul style="list-style-type: none">• 125g de arroz - 1 1/2 escumadeira• 100g de feijão - 1 concha• 80g de atum assado - 1 filé• 100g de salada de ovo - 2 ovos cozidos• 60g de almeirão refogado• 250ml de suco de caju - 1 copo americano• 30g de ameixa seca - 3 unidades		
calorias	líipideo	carboidrato	selênio	folato	
2280 kcal	26%	50%	14 mg	192 mcg	414 mcg

RECOMENDAÇÕES ADOTADAS PARA OS CÁLCULOS DOS PLANOS ALIMENTARES

MACRO E MICRONUTRIENTES

Carboidratos: 45-65%

Proteínas: 10-35%

Gorduras: 20-35%

Folato - 400 mcg

Selênio - 100 a 200 mcg

Ferro - 18 mg

Ao dia

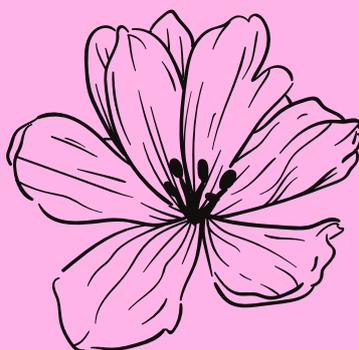
A suplementação nutricional desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde e bem-estar. Embora uma dieta equilibrada seja essencial, muitas vezes é difícil obter todos os nutrientes necessários apenas através dos alimentos.

Recomendações de acordo com a DRIS

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fertilidade e a nutrição estão profundamente ligadas. O que comemos influencia diretamente nossa capacidade de gerar a vida. Uma alimentação equilibrada não só fortalece o corpo, mas também o prepara para o futuro. Cuidar da alimentação é, de certa forma, cuidar da continuidade da vida, refletindo o poder de pequenas escolhas diárias sobre algo tão especial como a geração de novas vidas.

"Cada nutriente consumido é uma semente plantada no solo fértil de nosso organismo"



Referências

DIAS, Cristiane da Costa; FRANCO, Élide Paula Dini; SOUSA, Mayara Chagas de. Alimentos que podem contribuir para a fertilidade feminina e masculina. 2022. Disponível em: < file:///C:/Users/usuario/Downloads/TCC%20Cris%20e%20May%202022%20(1).pdf >. Acesso em: 15 jun. 2024.

GOMES, Maria Cirilo; SILVA, Sarah Jéssica Duarte da; ALMEIDA, Simone Gonçalves de. A relação da nutrição na fertilidade feminina. *Research, Society and Development*, v.9, n.9, 2020. Disponível em: < <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8062> >. Acesso em: 15 jun. 2024.

HOSPITAL SÃO PAULO. Biblioteca Virtual em Saúde. Ministério da Saúde Infertilidade feminina. 2014. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/infertilidadefeminina/> . Acesso em: 15 jun. 2024.

JUNIOR, Hamilton Hadad; VISCONTI, Maria Aparecida. Anatomia e fisiologia do sistema reprodutor feminino. Reprodução, sistema genital, ontogênese, s.d. Disponível em <https://midia.atp.usp.br/plc/plc0024/impessos/plc0024_02.pdf >. Acesso em: 16 jun. 2024.

LINHARES, Angélica Ozório; CESAR, Juraci Almeida. Suplementação com ácido fólico entre gestantes no extremo Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio Grande, v. 2, n. 22, 2016. Disponível em: <https://search.app/S1xKYvxtNgIL7BPB7> . Acesso em: 12 jun. 2024.

OLIVEIRA, Katlyn Jayda Teixeira Martello Gaviolli; ALMEIDA, Daniela Canuto Fernandes. Suplementação de antioxidantes e efeitos na fertilidade da mulher: uma revisão de literatura. S.d. Disponível em: https://search.app/?link=https%3A%2F%2Frepositorio%2Epucgoias%2Eedu%2Ebr%2Fjspui%2Fbitstream%2F123456789%2F4231%2F1%2FTCC%5FNUTRI%25C3%2587%25C3%2583O%5FOLIVEIRA%5FALMEIDA%5F2022%5F1%2Epdf&utm_source=gadl%2Cigatpdl%2Csh%2Ffx%2Fgs%2Fm%2F5. Acesso em: 12 jun. 2024.

SANTOS, Deborah Lorraine Gonçalves. Impacto do estilo de vida na fertilidade feminina: uma revisão integrativa de literatura. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Enfermagem Obstétrica – Modalidade Residência), Belo Horizonte, 2004 Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/41244/3/Impact.EstiloVidaSaudeReprod.Mulheres.pdf> >. Acesso em: 16 de jun. 2024.

SANTOS, Miryan Lima Santana dos; CRISTOVÃO, Ketholin de Carvalho; MENEZES, Isadora Bianco Cardoso de. Fatores nutricionais e a fertilidade: uma revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 6, 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i6.42201> . Acesso em: 10 jun. 2024.

