



**Centro Universitário Paraíso**

*Portaria Ministerial de Credenciamento nº 550 de 18/06/2020*

*DOU. Nº 116 de 19/06/2020 CNPJ 04.242.942/0001-37*

## ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS PREVALENTES EM MULHERES.

Vanessa Hellen Santos Sousa; Evila Maria Candido Nunes; Tereza Laura Pereira De Freitas; Fabricia Dos Santos Soares.

Curso de Graduação em Nutrição, Centro Universitário Paraíso – UniFAP, Juazeiro do Norte – CE; E-mail: [vanessa.hellen0411@gmail.com](mailto:vanessa.hellen0411@gmail.com)

O presente estudo foi realizado com intuito alertar sobre a importância da alimentação saudável como ferramenta indispensável para prevenção e controle de doenças que acometem principalmente as mulheres. As mais comuns são: síndrome do ovário policístico, endometriose, menopausa, além da tensão pré menstrual (TPM). A importância da alimentação equilibrada se dá pelo seu auxílio na manutenção das funções fisiológicas e na promoção do bem estar e na qualidade de vida. Em relação às condições patológicas, podemos citar alguns sintomas comuns que envolvem essas doenças, mudanças físicas e emocionais como alterações menstruais, cólicas, dores e inchaço nas mamas, irritação sem motivo, mudanças de humor e insônia. Os fatores de risco são: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus e apneia do sono. Sendo assim existem estratégias nutricionais para esse referente público que tem como intuito melhorar e prevenir essas patologias e seus sintomas. Dessa forma, mudanças na alimentação auxiliam na saúde das mulheres com a utilização de alguns nutrientes como cálcio e magnésio, presentes em folhas escuras, leite e derivados que auxiliam na diminuição da cólica e irritabilidade. Vitaminas como B6, atua na diminuição da dor de cabeça, irritação e produção de serotonina, presente em cereais integrais, nozes, amendoim, fígado de boi, banana, folhas verdes e leguminosas. Ômega 3 ajuda a reduzir o inchaço, a perda óssea e a irritabilidade. pode ser encontrado em: óleo de peixe do mar, salmão, atum, linhaça e oleaginosas. E vitamina C que melhora o sono e a ansiedade e está presente em: kiwi, caju, acerola, abacaxi, limão, morango, laranja e goiaba. Deste modo, nota-se que esses nutrientes são encontrados facilmente no dia a dia e devem ser consumidos regularmente. Além disso, é fundamental o acompanhamento com um profissional capacitado.

**Palavras-chaves:** síndrome do ovário policístico, nutrientes, alimentação.