

Além dos Sintomas

O Impacto da Nutrição no Climatério e na Menopausa



Amanda Fernandes • Nutricionista • Mestra e Dra. em Bioquímica, UFRN

Toque na imagem para acessar
o Guia prático dessa palestra:

Além dos Sintomas: Guia Prático de Conduta no Climatério

Material criado por Amanda Fernandes de Medeiros

Nutricionista • CRN-6 16093 • Mestra e Doutora em Bioquímica

Material de apoio da palestra "Além dos Sintomas: O Impacto da Nutrição no Climatério e na Menopausa" — XICONNAE 2026

Como usar esta página

Esta página é somente para visualização. Para ter sua própria cópia editável:

1. Clique nos ... (três pontos) no canto superior direito.
2. Selecione Duplicate / Duplicar.
3. A cópia vai para a sua workspace — edite, marque os checkboxes e adapte à sua realidade.

Resumo da Palestra em 3 Pilares

1 — O Corpo no Climatério: a queda de estrogênio desregula adipocinas (adiponectina I, leptina I, grelina I), aumenta gordura visceral e acelera perda de massa magra — muitas vezes sem o IMC refletir isso. O apetite alterado da paciente não é falta de força de vontade. É bioquímica.

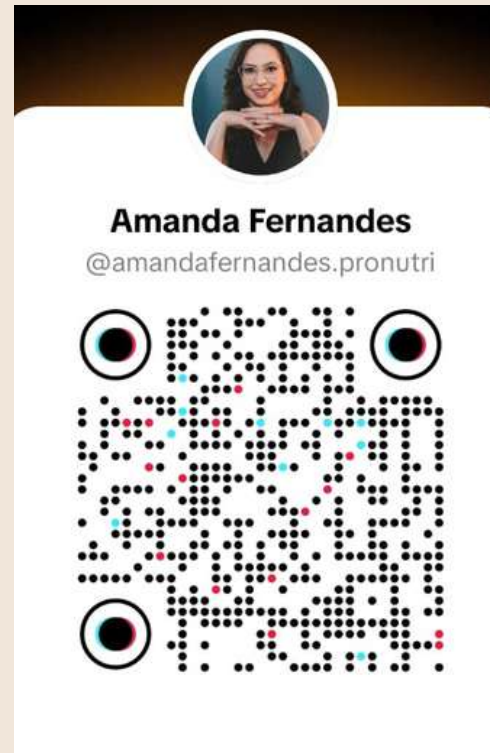
2 — A Nutrição como Estratégia: proteína (1,0–1,6 g/kg/dia), cálcio + vitamina D, padrão anti-inflamatório e ritmo alimentar são os pilares que sustentam massa magra, osso e equilíbrio do eixo intestino-humor-apetite. Restrição calórica isolada, sem essa estrutura, é risco — não solução.

3 — O Acompanhamento que Transforma: uma consulta não muda o climatério. O que gera resultado é um programa estruturado por fases — diagnóstico profundo, estratégia personalizada, acompanhamento contínuo e autonomia. Essa lógica de programa não serve só para o climatério; é o que separa o nutricionista que "passa dieta" do nutricionista que constrói resultado e reputação em qualquer área de atuação.

PILAR 1 — Avaliação Clínica

☐ Identifique a fase (perimenopausa / menopausa / pós-menopausa) pela história menstrual e sintomas

Conheça perfil com conteúdo
para nutris no Tiktok



Conheça perfil no instagram



“Eu faço tudo como antes, mas não me reconheço mais.”

3 Pilares

01



02



03



3 Pilares

01



**O Corpo no
Climatério**

02



03





01

O Corpo no Climatério

Além dos sintomas...

1. O Corpo no Climatério

Caso Clínico

- R.T.S, 48 anos, pré-menopausa
- 76,8 kg e 1,62 m
- IMC: 29 kg/m²  Excesso de Peso
- HbA1c = 5,8%
- Queixas desconfortos intestinais importantes
- Irritabilidade



Risco abdominal

93 cm
MUITO ALTO ?

Circunferência Muscular do Braço

28 cm
OBESIDADE ?

1. O Corpo no Climatério

Caso Clínico

TESTE DE TOLERÂNCIA À LACTOSE:

Jejum:	91 mg/dL
15 minutos:	95 mg/dL
30 minutos:	91 mg/dL
60 minutos:	94 mg/dL

VALORES DE REFERÊNCIA:

Normal: Elevação de 20 a 25 mg/dL na glicose em relação ao tempo jejum.
Deficiência : Elevação inferior a 20 mg/dL

ANTI-GLIADINA (GLÚTEN) – IGM:

RESULTADO: **3,6 U/mL**

Valor de referência

Negativo.....: Inferior a 8,0 U/mL

Indeterminado: 8,0 a 12,0 U/mL

Positivo.....: Superior a 12,0 U/mL

IGE ESPECÍFICO (F4) – ALIMENTOS – TRIGO:

RESULTADO:

Inferior a 0,10 kU/L

VALORES DE REFERÊNCIA:

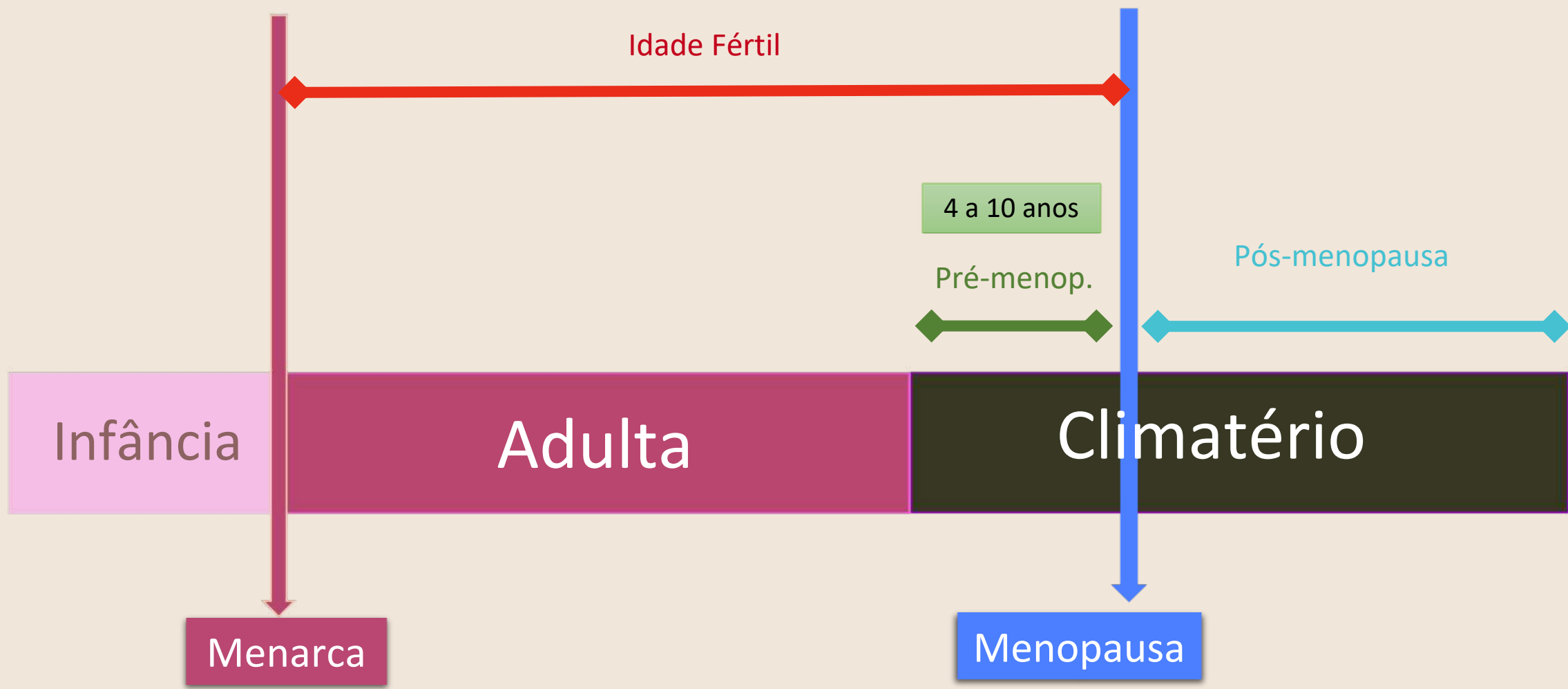
* Concentração de Anticorpos
IgE específicos

Classe 0	: Inferior a	0,10 kU/L
Classe 0/1	: 0,10 a	0,24 kU/L
Classe 1	: 0,25 a	0,39 kU/L
Classe 2	: 0,40 a	1,29 kU/L
Classe 3	: 1,30 a	3,89 kU/L
Classe 4	: 3,90 a	14,99 kU/L
Classe 5	: 15,00 a	24,99 kU/L
Classe 6	: Superior ou igual a	25,00 kU/L

Grau de sensibilização:

Inferior a 0,10 kU/L.....	: Indetectável
0,10 a 0,24 kU/L.....	: Muito baixo
0,25 a 0,39 kU/L.....	: Baixo
0,40 a 1,29 kU/L.....	: Moderado
1,30 a 3,89 kU/L.....	: Elevado
Superior a 3,90 kU/L.....	: Muito elevado

Linhado tempo

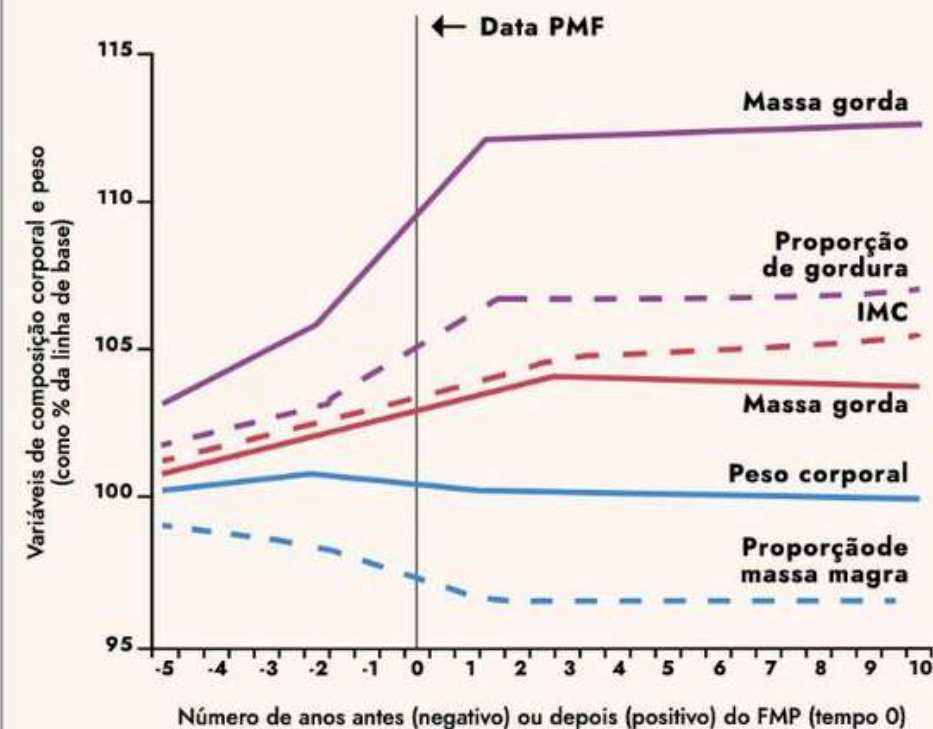


“O peso pode ser o mesmo.
A composição corporal, não.”

FIGURA 2

ALTERAÇÕES CORPORAIS

No gráfico, veja as trajetórias previstas pelo modelo de composição corporal em relação ao tempo, antes e depois do PMF*, SWAN*. Os valores se referem a uma participante média do estudo, isto é, com cada covariável do modelo definida em sua média amostral de análise. As covariáveis, no caso, foram a idade no PMF, a raça, o local do Estudo SWAN e o uso de HT



*PMF: período pré-menstrual final

*SWAN: Study of Women's Health Across the Nation

© ADAPTADO DE GREENDALE GA ET AL., JCI INSIGHT 2019 MAR 7.

O Corpo em Revolução



**Sistema Nervoso
Central**



Metabolismo



**Músculo
e Osso**



Urogenital



**Pele
e Cabelo**



Cardiovascular

O Corpo em Revolução



Sistema Nervoso Central

- Perturbação do sono
- Depressão e ansiedade
- Alterações cognitivas
- Enxaqueca



Metabolismo

- Ganho de peso
- Aumento da adiposidade visceral
- Aumento da circunferência da cintura



Músculo e Osso

- Sarcopenia (indisposição, sem energia)
- Dor nas articulações



Urogenital

- Secura vaginal
- Perda de libido
- Infecções urinárias recorrentes
- Aumento da frequência urinária



Pele, Mucosae e Cabelo

- Espessura da pele reduzida
- Menor hidratação
- Aumento de rugas
- Perda capilar

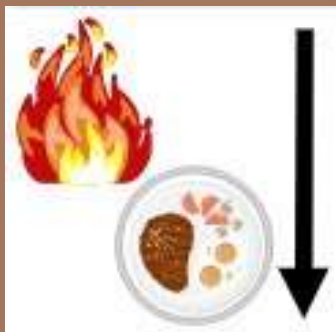
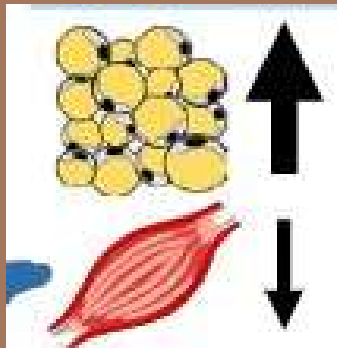


Cardiovascular

- Perturbação do sono
- Depressão e ansiedade
- Alterações cognitivas
- Enxaqueca



A culpa é dos hormônios?

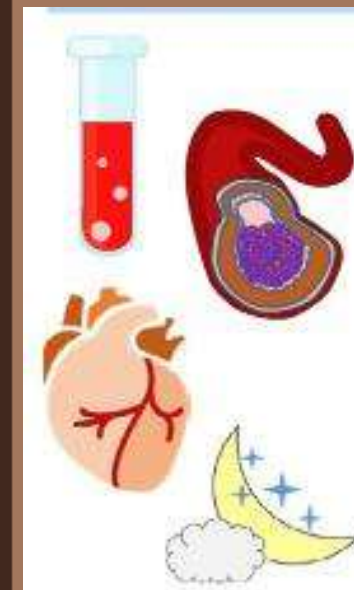


Sinais e sintomas

Insônia
Irritabilidade
Fogachos
Mudança de composição corporal
Enxaqueca
Perda capilar
Nebulosa

Alterações Hormonais

- ↓ Estrogênio (E2)
- ↓ Progesterona
- ↓ Gasto energético
- ↑ LDL e ↓ HDL
- ↑ R.I.
- ↓ Adiponectina
- ↑ Inflamação



How to cite this article: Marlatt KL, Pitynski-Miller DR, Gavin KM, et al. Body composition and cardiometabolic health across the menopause transition. *Obesity (Silver Spring)*. 2022;30:14-27. <https://doi.org/10.1002/oby.23289>

O Eixo da Fome e Saciedade no Climatério

Estrogênio (E2) influencia na expressão gênica da



ADIPONECTINA

menos proteção anti-inflamatória,
mais resistência à insulina



Se E2 ↓ Então Adiponectina ↓

O Eixoda Fomee Saciedadex Climatério



ADIPONECTINA

menos proteção anti-inflamatória,
mais resistência à insulina



LEPTINA

menos saciedade, mais fome
mesmo comendo



GRELINA

mais fome, principalmente com sono
ruim

3 Pilares

01



**O Corpo no
Climatério**

02



**A Nutrição
como Estratégia**

03



02

A Nutrição como Estratégia

O que a evidência diz —e como usar na prática

A estratégia-O quebracabeça

Sobrepeso

**Sintomas do
climatério**

**Desconfortos
intestinais**

**Intolerância à
lactose**

**Rotina
cansativa**

A estratégia-O quebracabeça



**Proteína
Estratégica**



Suplementação



**Padrão
Anti-inflamatório**



**Modulação
Intestinal**



Crononutrição

A estratégia-O quebracabeça

	MET	SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SAB.	DOM.	
Exercício de Condicionamento - Crossfit ou treinamento em circuito, geral	8								
Exercício de Condicionamento - Exercícios em centros de saúde (fitness, academias etc.), musculação em geral (cód. 160 de Taylor)	5.5								
Exercício de Condicionamento - Ergômetros de esteira e escada, geral	9								
Exercício de Condicionamento - Hidroginástica (aeróbia, calistênica/localizada)	4	50	50	50	50	50			

Gasto Energético

Taxa de Metabolismo Basal (TMB):

1469

Kcal

Gasto Energético Total (GET) Médio:

1651

Kcal

A estratégia-O quebracabeça

Referências ✕

☐ Quantidade (Peso das refeições)

☒ Energia

Tipo:

☐ Livre ☐ GET ☒ GET + VENTA ☐ Regra de Bolso

GET:

↺ Kcal

Peso:

↺ Kg

Peso Desejado:

Kg

Tempo Desejado:

Dias

VENTA:

Kcal/Dia

Valor:

Kcal

Tolerância:

%

Cálculo:

Kcal

A estratégia-O quebracabeça

☒ Macronutrientes

Tipo:

☐ Gramas/Kg

☒ Porcentual

Proteínas:

22

%

Carboidratos:

52

%

Lipídeos:

26

%

A estratégia-O quebracabeça

Nível de Atividade:

Moderado

▼

Peso:

76,8

↺↻

Kg

Total de mililitros:

2.534

ml

Calcular

Configuração do alerta

☒ Automático

☐ Personalizado

Total de intervalos:

3

Hora inicial:

07:00

🕒

Hora final:

23:00

🕒

Distribuir

Horário

07:00

Mililitros:

762

ml

Horário

15:00

Mililitros:

762

ml

Horário

23:00

Mililitros:

762

ml

Hidratação

A estratégia-O quebra-cabeça

Orientações

Gerenciar

Sessão Estratégica

[AURORAS] Questionário Pré-Consulta

[Auroras] Anamnese 1

Conduta

Recordatório Alimentar (Calculado)

Exames

Antropometria

Mais

Adicionar Orientação

Limpar

Nova Orientação

[DCNT] [SII] - O que são FODMAPs?

Título para o Paciente: O que são FODMAPs?

São os carboidratos (oligosacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e políais) fermentáveis no trato gastrointestinal, por isso provocam gases, dor, desconforto e atrapalham o intestino em quem possui doença de Chron, Colite ou Síndrome do Intestino Irritável.

Os FODMAPS Estão presentes em alimentos como trigo, leguminosas, leite e derivados, adoçantes naturais (como o xilitol), mel e algumas frutas.

A lista de alimentos para preferir e evitar (aba de conteúdos) vai te ajudar nas suas escolhas, além do próprio plano alimentar.

Para lembramos, o panorama do tratamento é assim:

Fase 1: Remoção de todos os alimentos ricos em FODMAPS (entre 4 a 8 semanas)

Fase 2: Reintrodução gradual dos grupos dos FODMAPS, e analisando cada grupo quanto aos sintomas intestinais. Nessa fase, é preciso um pouco mais de paciência e calma. É fundamental realizar essa reintrodução aos poucos e observando cada sintoma que vier acontecer. (Duração: 6 a 10 semanas, podendo variar conforme sua evolução)

Fase 3: Finalmente teremos um planejamento alimentar personalizado para você com os FODMAPS que mais tolerar.

Para a gente acompanhar de pertinho, lembrar de responder esse questionário *toda semana*, de preferência todas as segundas feiras. Pois as perguntas são sempre referentes aos sintomas intestinais da semana anterior: <https://forms.office.com/r/xLTY73Rym6>

Conte comigo e tire todas as suas dúvidas sempre.

Quais temperos usar na dieta Lowfoodmps?

Título para o Paciente: Quais temperos usar na dieta Lowfoodmps?

Preferir como tempero:

- Coentro e Cebolinha (arroz, carnes, feijão verde, omelete, legumes, sopas...)
- Tomate vermelha / Tomate verde (carnes e peixes)
- Salada / Cebolinha / Cebola (comelhante ao coentro)

A estratégia-O quebracabeça

CAFÉ DA MANHÃ

Alimentos:

Opção 1:

Tapioca (2 a 3 col. sopa de goma) + 1 col. sobremesa de Chia (na massa)

1 ovo mexido ou cozido (preferencialmente com pouco azeite ou óleo de coco) + 1/2 tomate picado

1 porção de fruta (1 ft de melão ou mamão) + 1 col. de sopa de aveia em flocos

1 cafezinho descafeinado

Opção 2:

2 fatias de pão rústico (50 g = equivalente ao peso de 1 pão francês)

1 Ovo mexido (preferencialmente com pouco azeite ou óleo de coco)

1/2 mamão com 1 col. sobremesa de granola

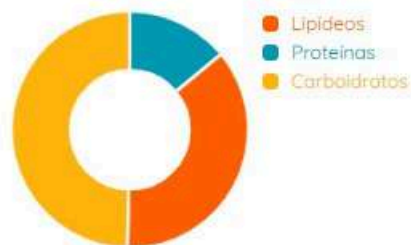
1 cafezinho descafeinado

Opção 3:

1 und. Panqueca de aveia (Ver receita 📖) - já é completo

1 banana com canela a gosto

1 cafezinho descafeinado



Energia (Kcal): (237,13 ± 116,49) kcal

Proteínas (PTN): (8,35 ± 5,61) g

Lipídeos (LIP): (9,64 ± 5,27) g

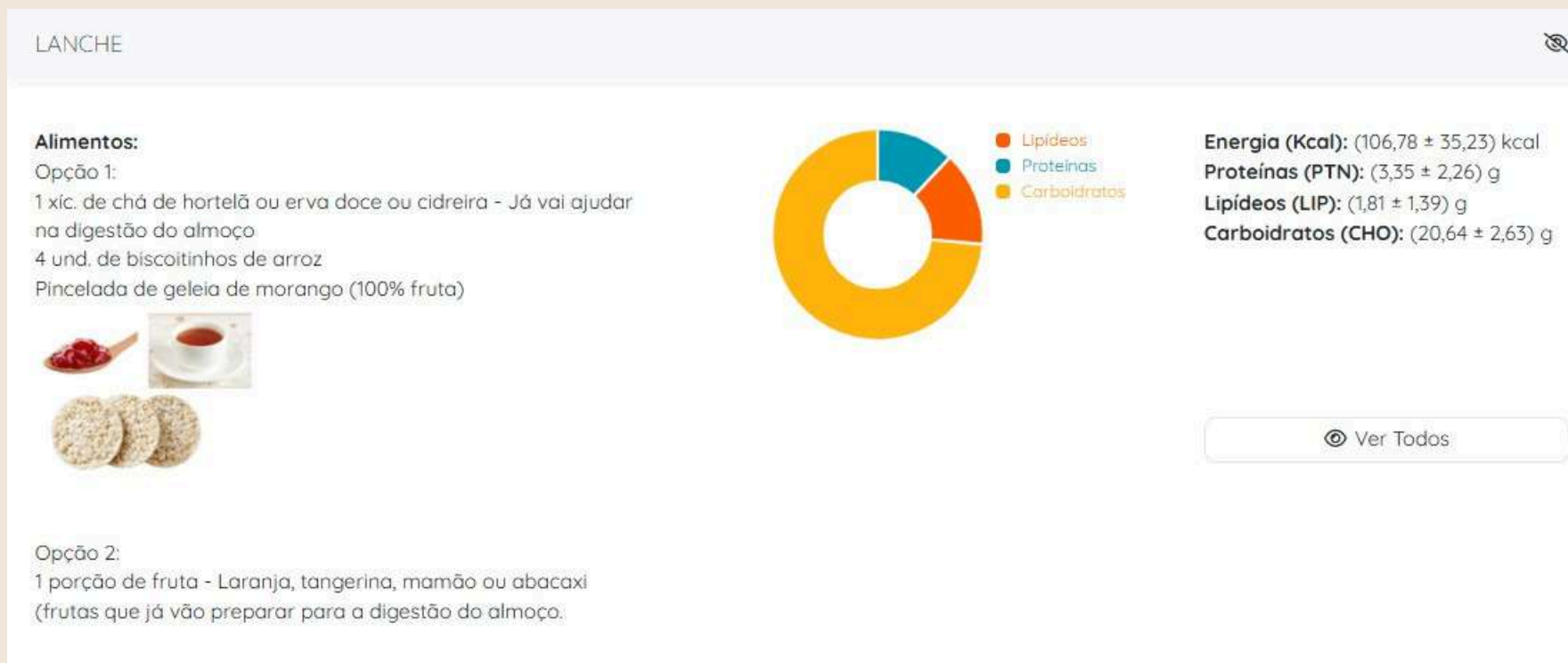
Carboidratos (CHO): (29,62 ± 12,19) g

Ver Todos



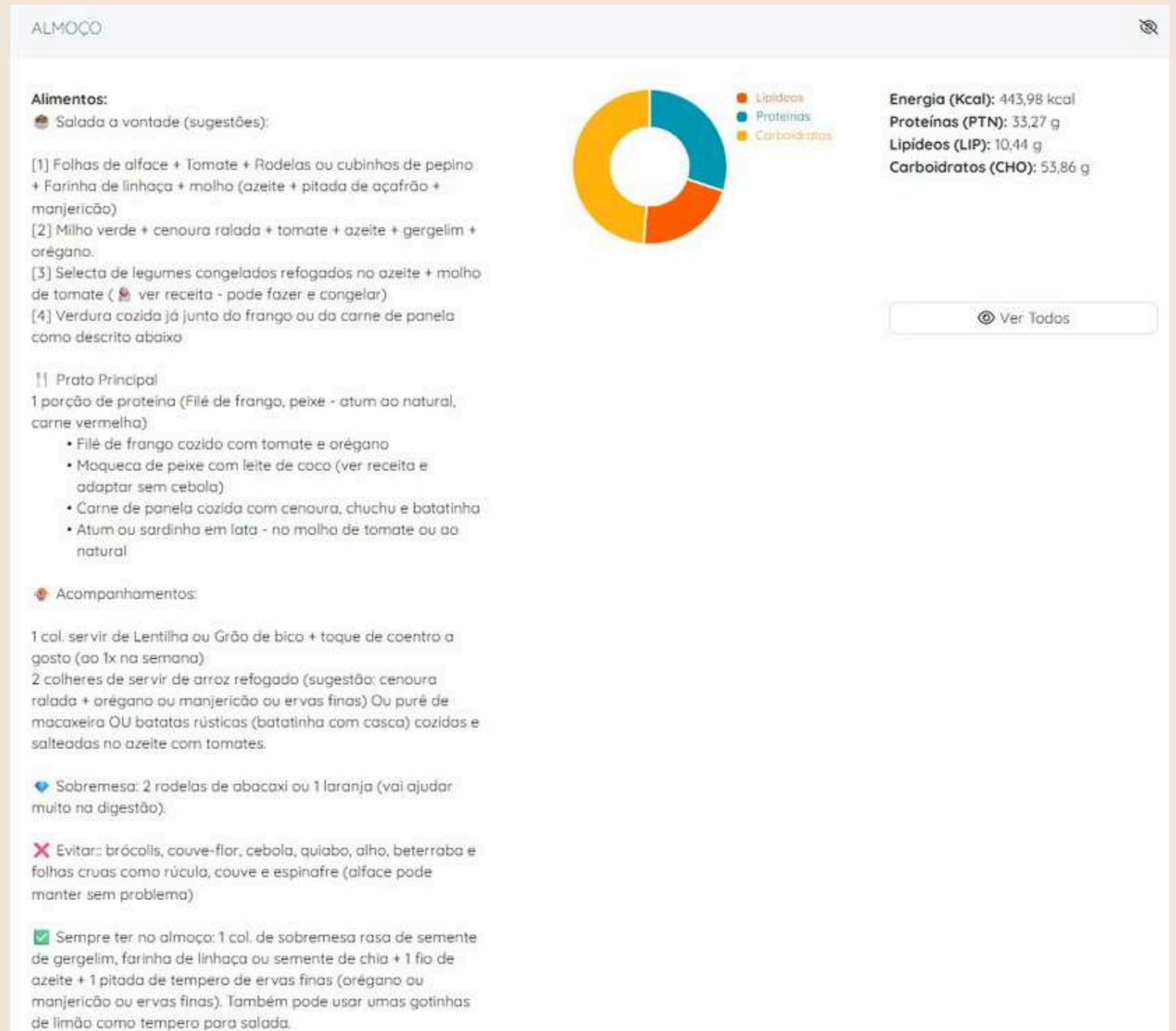
A estratégia-O quebracabeça

O Plano alimentar



A estratégia-O quebra cabeça

O Plano alimentar



A estratégia-O quebracabeça

O Plano alimentar



A estratégia-O quebracabeça

O Plano alimentar

JANTAR

Alimentos:

Opção 1:

2 a 3 col. servir de Cuscuz temperado (Ver Receita) ou molhado no leite de coco + 1 col. de sobremesa rasa de gergelim ou semente de chia

1 Ovo mexidos ou outra proteína sugerida na receita

Opção 2:

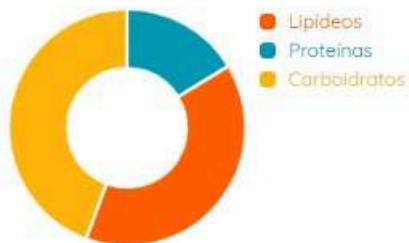
Repetir a salada do almoço + proteína + arroz ou macaxeira (semelhante ao almoço)

Opção 3:

1 und. Tapioca com ovo cremoso e tomate (👤 Ver receita)

Opção 4:

1 prato Mingau/papa de aveia (Leite soja + aveia em flocos + canela) + Chocolate em pó 70%



Energia (Kcal): (196,20 ± 114,82) kcal

Proteínas (PTN): (7,99 ± 4,93) g

Lipídeos (LIP): (8,57 ± 6,73) g

Carboidratos (CHO): (21,74 ± 11,45) g

CEIA

Alimentos:

1 xíc. de chá (de 1 a 2 xíc. de chá no dia já é suficiente)

Ou

1 porção de fruta da lista

Ou

1 porção de pipoca de milho de panela

A estratégia-O quebracabeça

Suplementação

Vitamina B12 - Manutenção - 1

Título para o Paciente: Vitamina B12 + Energia

Para que serve:

Modo de usar:

Ingerir 1 dose após o almoço

Favor, deixar no rótulo quantas cápsulas equivalem a 1 dose.

Cápsula isenta de lactose (paciente intolerante) e isenta de corantes.

Fórmula:

Vitamina B12 (Metilcobalamina) 10 mcg

Coenzima Q10 (Ubiquinol) 100 mg

Vitamina E Natural (D-Alfatocoferol) 100 mg

Magnésio Quelato 100 mg

Vitamina D3 (Colecalciferol) 2000 UI

Creatina Monohidratada - 1

Título para o Paciente: Creatina

Para que serve:

Recuperação de força entre treinos, Ganho de massa muscular e melhora da sensibilidade à insulina.

Modo de usar:

Creatina Monohidratada em pó (Creatina 100%)

Posologia: 5 gramas ao dia

Modo de usar: diluir em água ou suco de fruta.

Indicação de marcas: Vitafor, Probiótica, Athletica, Pura Vida, Essential Nutrition, Nutrify.

A estratégia-O quebracabeça

Suplementação

Intestino 2 e imunidade - glutamina - Pó

Título para o Paciente: Formula para melhorar intestino

Para que serve:

A glutamina auxilia na hidratação do intestino, regenerando o tecido intestinal, melhorando o fluxo e também melhora a imunidade pois aumenta absorção de nutrientes

Modo de usar:

Glutamina em pó (Max Titanium®, Integral Médica®, Vitafor®, Nutrify ou similar)

Consumo: 1 colher de sobremesa (5g)

Diluir em qualquer líquido frio – tomar sempre a noite.

Fórmula:

L-glutamina 5 g



1,0 a 1,6 g/kg/dia

Meta proteica diária para preservar massa magra no climatério

0,8g/kg — a recomendação geral — é insuficiente para essa população.
A distribuição ao longo do dia é o que garante a síntese proteica.

Fonte: Estudo PROT-AGE

Inflamação não é só física. É comportamental.



***Microbiota desequilibrada = mais inflamação, mais craving emocional, pior sono —que piora ainda mais o craving.
Um ciclo vicioso que o ritmo alimentar e o padrão anti-inflamatório ajudam a quebrar.***



“Restrição calórica sem exercício
Em pacientes 60+ não é estratégia.
É risco.”

Obesidade sarcopênica: a coexistência de excesso de gordura e perda muscular exige proteína + exercício resistido —nunca restrição isolada.

3 Pilares

01



**O Corpo no
Climatério**

02



**A Nutrição
como Estratégia**

03



**O Acompanhamento
que Transforma**

03

O Acompanhamento que Transforma

Por que uma consulta não é suficiente —e como trabalhar diferente

**“Uma consulta de 50 minutos
não muda o climatério.”**

Ela abre uma conversa. O processo é que transforma.

Consultas			Agendamentos			Faturame			Consultas										Agendamentos			Faturamentos			Contratos			Diário Alimentar			Questionários			Hidratação			Exames			Metas			Editar Paciente		
11 Consultas						19 Consultas																																							
DATA	Consultas	Agendamentos	DATA	Consultas	Agendamentos	Consultas	Agendamentos	Faturamentos	Contratos	Diário Alimentar	Questionários	Hidratação	Exames	Metas	Editar Paciente	Consultas	Agendamentos	Faturamentos	Contratos	Diário Alimentar	Questionários	Hidratação	Exames	Metas	Editar Paciente	Consultas	Agendamentos	Faturamentos	Contratos	Diário Alimentar	Questionários	Hidratação	Exames	Metas	Editar Paciente										
27/05/20	12 Consultas	Consultas	04/02/2026	13 Consultas	OBJETIVO	13 Consultas	Consultas	Agendamentos	Faturamentos	Contratos	Diário Alimentar	Questionários	Hidratação	Exames	Metas	Editar Paciente	14 Consultas																												
09/04/20	DATA		14/01/2026	DATA		Consultas	DATA	8 Consultas	Consultas	Agendamentos	Faturamentos	Contratos	Diário Alimentar	Questionários	Hidratação	Exames	Metas	Editar Paciente																											
09/04/20	20/07/20	10 Consultas	08/12/2025	20/07/2026		15/07/2026	DATA										14 Consultas																												
09/04/20	27/05/20	DATA	19/11/2025	26/06/2026	12 Consultas	15/06/2026	08/07/2026	DATA									08/07/2026	OBJETIVO																											
01/04/20	15/04/20	22/06/2026	15/10/2025	08/06/2026	24/06/2026	27/05/2026	10/06/2026										10/06/2026	Melhorar Energia, Reeducação Alimentar do Adulto, Perda de Peso, Ganho de Massa																											
09/02/20	08/04/20	15/04/2026	24/09/2025	25/05/2026	04/05/2026	11/05/2026	25/05/2026										06/05/2026	Reeducação Alimentar do Adulto, Perda de Peso, Ganho de Massa, Melhorar Energia																											
23/01/20	07/05/20	16/03/2026	18/07/2025	14/05/2026	06/04/2026	27/04/2026	13/05/2026										20/04/2026	Ganho de Massa, Melhorar Energia, Perda de Peso, Reeducação Alimentar do Adulto																											
31/10/20	25/03/20	23/02/2026	06/11/2024	20/04/2026	11/02/2026	15/04/2026	20/04/2026										06/04/2026	Melhorar Energia, Ganho de Massa, Perda de Peso, Reeducação Alimentar do Adulto																											
12/09/20	05/03/20	10/12/2025	13/05/2023	06/04/2026	15/01/2026	30/03/2026	08/04/2026										16/03/2026	Reeducação Alimentar do Adulto, Perda de Peso, Ganho de Massa, Melhorar Energia																											
21/08/20	06/02/20	24/11/2025	19/04/2023	23/03/2026	01/12/2025	11/02/2026	25/03/2026										23/02/2026	Perda de Peso, Reeducação Alimentar do Adulto, Ganho de Massa, Melhorar Energia																											
11/08/20	16/01/20	20/10/2025	13/12/2022	09/03/2026	03/11/2025	28/01/2026	11/03/2026										26/01/2026	Reeducação Alimentar do Adulto, Perda de Peso, Ganho de Massa, Melhorar Energia																											
22/07/20	28/12/20	06/10/2025	14/09/2022	23/02/2026	13/10/2025	14/01/2026											12/01/2026	Melhorar Energia, Ganho de Massa, Reeducação Alimentar do Adulto, Perda de Peso																											
	16/12/20	22/09/2025	22/06/2022	02/02/2026	24/09/2025	18/12/2025											24/11/2025	Reeducação Alimentar do Adulto, Ganho de Massa, Perda de Peso, Melhorar Energia																											
	06/12/20	18/07/2025	03/05/2022	14/01/2026	10/09/2025	01/12/2025											22/10/2025	Melhorar Energia, Perda de Peso, Reeducação Alimentar do Adulto, Ganho de Massa																											
			04/10/2021	22/12/2025	14/07/2025												06/10/2025	Reeducação Alimentar do Adulto, Melhorar Energia, Perda de Peso, Ganho de Massa																											
			26/07/2021														17/09/2025	Reeducação Alimentar do Adulto, Perda de Peso, Melhorar Energia, Ganho de Massa																											
			31/05/2021															Ganho de Massa, Reeducação Alimentar do Adulto, Melhorar Energia, Perda de Peso																											
			03/05/2021																																										

O Programa de Acompanhamento





Caso Clínico

- Repetiu exame de intolerância à lactose a pedido do gastro
- Sinais e sintomas + colonoscopia = SII
• (diagnóstico médico)
Iniciou medicação para SII
- **Investigação semanal de sinais e sintomas intestinais por protocolo validado**
- **Suplementação, Plano de Ação e Ferramentas...**

1,392
Views

226
CrossRef
citations to date

13
Altmetric

Research Article

An Irritable Bowel Syndrome-Specific Symptom Questionnaire: Development and Validation

Wiklund I. K., Fullerton S., Hawkey C. J., Jones R. H., Longstreth G. F., Mayer E. A., ... show all
Pages 947-954 | Published online: 08 Jul 2009

Cite this article <https://doi.org/10.1080/00365520310004209>

References

Citations

Metrics

Reprints & Permissions

Read this article

Sample our Medicine, Dentistry, Nursing & Allied Health Journals

>> sign in here to start your access to the latest two volumes for 14 days

Abstract

Background: No self-assessment instruments are available to assess symptoms of irritable bowel syndrome (IBS). Our aim was to develop a disease-specific symptom questionnaire for use in patients with IBS. **Methods:** Two-hundred-and-thirty-four patients (77% F) with a mean age of 44 years took part in a psychometric evaluation using the previously validated Gastrointestinal Symptom Rating Scale modified for use in patients with IBS (GSRS-IBS). This version was tested against several disease-specific health-related quality of life (HRQL) questionnaires. Items with a high ceiling effect, items that measured a different construct, and items showing high correlation (>0.80) to another item were excluded. A principal component analysis was also performed. **Results:** The final questionnaire included 10 items, covering satiety, abdominal pain, diarrhoea, constipation and bloating. The internal consistency was ranging from 0.74 (pain) to 0.85 (satiety). The associations between the various HRQL scores confirmed the construct validity. Pain, bloating and diarrhoea were the most common clusters that impaired HRQL the most. **Conclusion:** The GSRS-IBS is a valid and excellent psychometric properties.

Irritable Bowel Syndrome

Questionnaire

Self-assessment

Symptoms

< Previous article

View issue table of contents

Related research

People also read

Stool Form Scale as a Measure of Transit Time >

Investigando os sintomas intestinais - Intestino inflamado

Olá, por aqui vamos investigar os sinais e sintomas intestinais para que possamos acompanhar sua evolução no tratamento. Aqui vamos mensurar síndrome de dor, inchaço, constipação, diarreia e saciedade (plénitude).

Sempre considerando os sintomas gerais da semana passada.

Este é um questionário de validação internacional, sob referência: 10.1080/00365520310004209

Então, para todas as perguntas considerar assim: Na semana passada, você apresentou ou foi incomodada por...

1. Seu nome: *

Insira sua resposta

2. Qual a data que está respondendo esse questionário? *

Insira a data (dd/MM/yyyy)

3. Semana passada: sentiu dor abdominal? *

☐ 1 = Sem desconforto

☐ 2 = Menor desconforto

☐ 3 = Desconforto leve

Investigando os sintomas intestinais - Intestino inflamado

Amanda Fernandes

138 respostas

...

EVOLUÇÃO DE PESO E IMC

Evolução de peso e IMC

Marcos de perda de peso - de 3% a 40%

Idade:		Altura:	1,62							
Início	3%	5%	7,5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%
Kg eliminados	2,30	3,84	5,76	7,68	11,52	15,36	19,20	23,04	26,88	30,72
Peso estará em	74,5	73,0	71,0	69,1	65,3	61,4	57,6	53,8	49,9	46,1
IMC estará em	28,4	27,8	27,1	26,3	24,9	23,4	21,9	20,5	19,0	17,6
Classificação	Excesso de peso	Excesso de peso	Excesso de peso	Adequado (eutrofia)	OS 16 CAMPOS DO EMAGRECIMENTO					
	De 0 a 10 - comparativo Antes e Após o Autismo									

A classificação de cada marco também respeita a idade

Anote seu peso aqui

Anote apenas a DATA

DATA	PESO (kg)	IMC	CLASSIFICAÇÃO	PERDA (kg)
------	-----------	-----	---------------	------------

CAMPO	ANOTAÇÕES DA CONSULTA	INÍCIO	APÓS
DATA: 15/07/2026			
Qualidade da alimentação		8	
Quantidade da alimentação		8	
Mastigação		7	
Ingestão de água		5	
Intestino	síndrome mais a	3	
Controle do inchaço, enxaquecas e TPM	pós-me	3	
Imunidade	simulada	3	
Organização da rotina	horário	5	
Rotina de autocuidado		6	
Satisfação ao se olhar no espelho	se sente	4	
Manejo do estresse	afetar no	5	
Controle do comer emocional	tem o h	6,5	
Controle da vontade de beliscar	está bu	7	
Qualidade do sono	insônia	6	
Disposição física	para au	6	
Nível de atividade física	3 dias n	6	
TOTAL:		91	0



OO.TEMPLATE_Central_do_Metabolismo_2026

Arquivo Editar Ver Inserir Formatar Dados Ferramentas Extensões Ajuda

Menus

- Mostrar
- Congelar
- Grupo
- Comentários
- Páginas ocultas (34)
- Zoom
- Tela inteira

Mostrar Termometro Estresse

Mostrar Gatilhos Inflamacao

Mostrar Radar Metabolico

Mostrar Anti-Plato

Mostrar Por que emagrecer

Mostrar As 7 Vantagens

Mostrar Qualidades

Mostrar Ciclo da Realidade

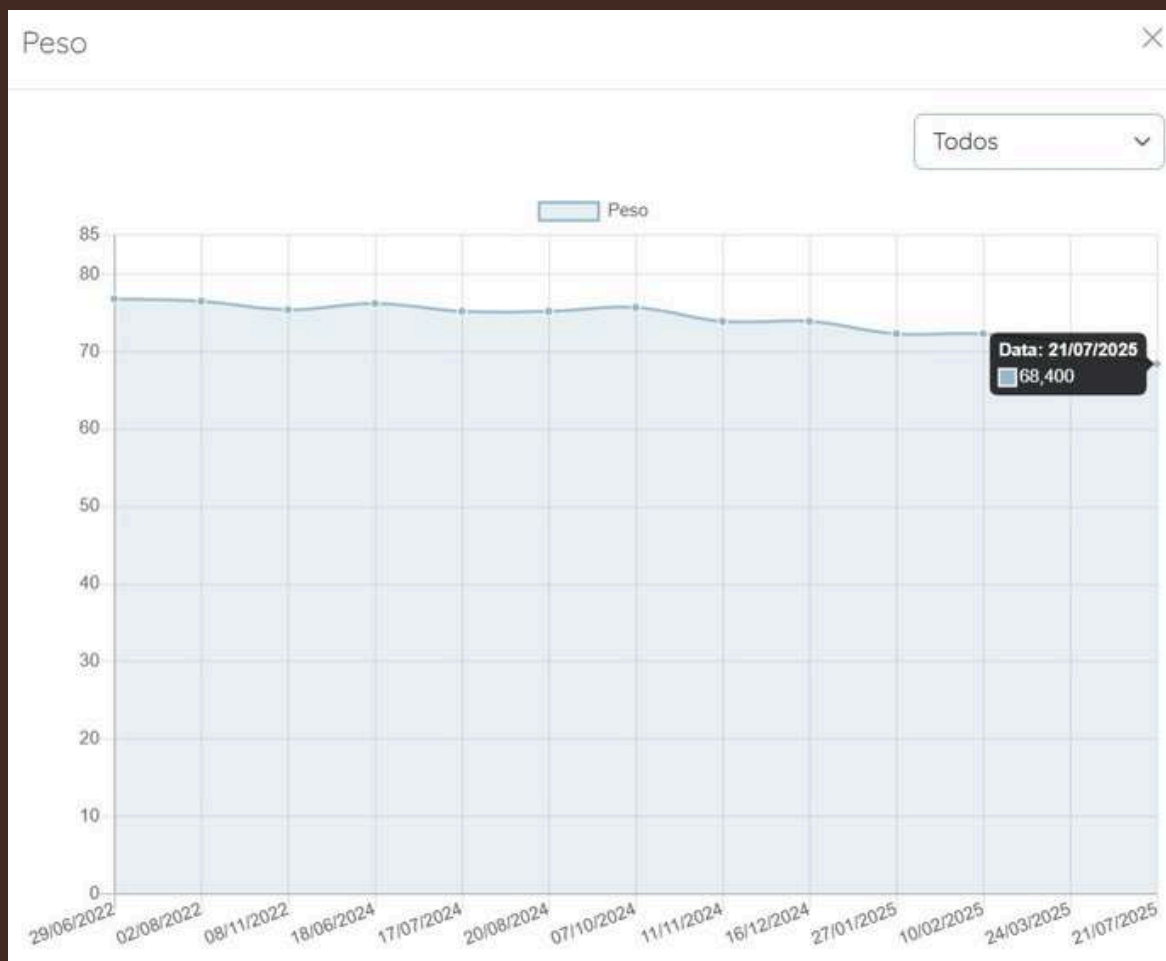
Contexto atual:

SINTOMA	O QUE ACONTECE NO CORPO
Fome aumentada e desejo por doce	Queda do estrogênio reduz a inibição do apetite. Leptina cai, grelina sobe, maior sensibilidade à recompensa.
Irritabilidade e oscilação emocional	Oscilações do estrogênio afetam serotonina e dopamina, aumentando o comer emocional.

MATRIZ MENOPAUSA			
Sintoma x Gatilho fisiológico x Estratégia · Pilares M e E — Método LÚMEN			
Contexto atual:			
SINTOMA	O QUE ACONTECE NO CORPO	ESTRATÉGIA COMBINADA	NOSSO COMBINADO
● Fome aumentada e desejo por doce	Queda do estrogênio reduz a inibição do apetite. Leptina cai, grelina sobe, maior sensibilidade à recompensa.	Proteína ≥25g por refeição · lanche proteico pronto · tirar o alimento desejado do campo visual.	
● Irritabilidade e oscilação emocional	Oscilações do estrogênio afetam serotonina e dopamina, aumentando o comer emocional.	Triptofano na dieta (ovo, banana, aveia, castanhas) · pausa antes de comer · ferramenta Se-Então.	
● Insônia e sono fragmentado	Sono ruim derruba leptina e aumenta grelina — mais fome e desejo por calóricos no dia seguinte.	Sem cafeína após 14h · ceia leve com triptofano · horário fixo · sem telas 45min antes.	
● Retenção hídrica e inchaço	Alterações hormonais aumentam adiposidade visceral e inflamação; adiponectina em queda.	2L de água/dia · menos sódio · anti-inflamatórios (ômega-3, cúrcuma, frutas vermelhas) · caminhada pós-refeição.	
● Compulsão alimentar	Perda do freio do estrogênio sobre o apetite + sensibilidade à dopamina. Sono ruim amplifica.	Não passar de 4h sem comer · proteína + fibra em todas as refeições · Se-Então nos gatilhos.	
● Enxaqueca e dores de cabeça	Alterações vasomotoras e queda do estrogênio. Gatilhos: jejum longo, desidratação, sono ruim.	Regularidade nas refeições · hidratação · atenção à cafeína · mapear o padrão do ciclo.	

**Você temo hábito de transformar
conhecimento em ferramenta para
o consultório?**

O que aconteceu?



76,8kg para 68,4 kg
- 8,4 kg

O que aconteceu?

IMC:
29,2 para 26,06 kg/m²

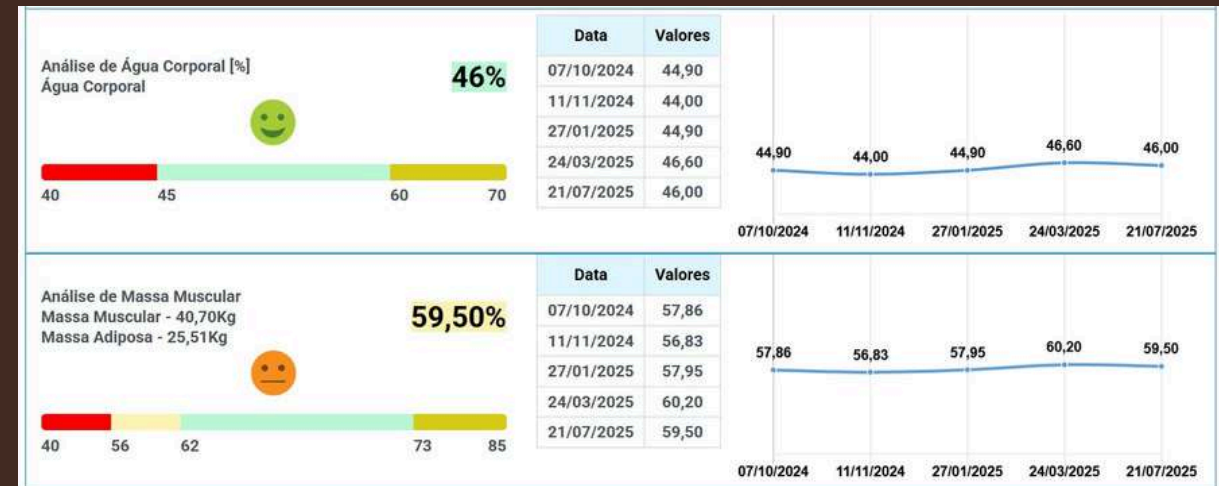


O que aconteceu?

Sinais e Sintomas Intestinais

o que está r	Semana passada: senti	Semana passada: teve	Na semana passada: t	Semana passada: teve	Semana passada: senti	Semana passada: teve	Semana passada: senti	Semana passada: teve	Semana passada: preci	Semana passada: teve	Semana passada: senti	Semana passada: senti	Semana passada: inch	Qual F
6/18/2024	4 = Desconforto moderado	1 = Sem desconforto	4 = Desconforto moderado	5 = Desconforto moderado	3 = Desconforto leve	4 = Desconforto moderado	4 = Desconforto moderado	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	4 = Desconforto moderado	1 = Sem desconforto	4 = Desconforto moderado	5 = Desconforto moderado	Fase 1
12/6/1975	4 = Desconforto grave	5 = Desconforto moderado	1 = Sem desconforto	4 = Desconforto moderado	4 = Desconforto moderado	1 = Sem desconforto	5 = Desconforto moderado	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	3 = Desconforto leve	6 = Desconforto grave	5 = Desconforto moderado	4 = Desconforto moderado	Fase 1
12/6/1975	4 = Desconforto moderado	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	3 = Desconforto leve	6 = Desconforto grave	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	6 = Desconforto grave	1 = Sem desconforto	5 = Desconforto moderado	4 = Desconforto moderado	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	Fase 1
12/6/1975	4 = Desconforto grave	4 = Desconforto moderado	3 = Desconforto leve	4 = Desconforto moderado	6 = Desconforto grave	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	4 = Desconforto moderado	1 = Sem desconforto	6 = Desconforto grave	2 = Menor desconforto	1 = Sem desconforto	5 = Desconforto moderado	Fase 1
12/6/1975	2 = Menor desconforto	2 = Menor desconforto	1 = Sem desconforto	2 = Menor desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	2 = Menor desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	Fase 1
12/6/1975	2 = Menor desconforto	2 = Menor desconforto	1 = Sem desconforto	2 = Menor desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	2 = Menor desconforto	Fase 1
12/6/1975	3 = Desconforto leve	1 = Sem desconforto	3 = Desconforto leve	3 = Desconforto leve	4 = Desconforto moderado	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	3 = Desconforto leve	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	4 = Desconforto moderado	Fase 2
12/6/1975	4 = Desconforto moderado	1 = Sem desconforto	4 = Desconforto moderado	4 = Desconforto moderado	3 = Desconforto leve	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	3 = Desconforto leve	1 = Sem desconforto	3 = Desconforto leve	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	4 = Desconforto moderado	Fase 2
12/6/1975	4 = Desconforto moderado	1 = Sem desconforto	4 = Desconforto moderado	4 = Desconforto moderado	4 = Desconforto moderado	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	4 = Desconforto moderado	1 = Sem desconforto	3 = Desconforto leve	1 = Sem desconforto	3 = Desconforto leve	5 = Desconforto moderado	Fase 2
12/6/1975	3 = Desconforto leve	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	2 = Menor desconforto	2 = Menor desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	Fase 2
9/10/2024	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	2 = Menor desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	Fase 2
9/24/2024	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	3 = Desconforto leve	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	2 = Menor desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	Fase 2
10/7/2024	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	1 = Sem desconforto	Fase 3
	1	2	3	4	5	6	7							
	1 = Sem desconforto	2 = Menor desconforto	3 = Desconforto leve	4 = Desconforto moderado	5 = Desconforto moderado	6 = Desconforto grave	7 = desconforto muito grave							

O que aconteceu?



O que aconteceu?

Análise de Bioimpedância				18/06/2024 15:23			
Peso (Kg)	76,20	Altura (M)	1,62	Idade	48	Idade Metabólica	63
Nível de Gordura (%)	42,10	Massa Adiposa (Kg)	32,08	Massa não Adiposa (Kg)	44,12	Água Corporal/TAC (%)	42,70
Massa Muscular (Kg)	41,90	Massa Óssea (Kg)				Gordura Visceral (Nível)	9,00

-6,57 kg de gordura

Análise de Bioimpedância				21/07/2025 18:06			
Peso (Kg)	68,40	Altura (M)	1,62	Idade	49	Idade Metabólica	55
Nível de Gordura (%)	37,30	Massa Adiposa (Kg)	25,51	Massa não Adiposa (Kg)	42,89	Água Corporal/TAC (%)	46,00
Massa Muscular (Kg)	40,70	Massa Óssea (Kg)	2,20	Ingestão Calorica (AMR)	2038	Gordura Visceral (Nível)	7,00

O que aconteceu?

Análise de Bioimpedância				18/06/2024 15:23	
Peso (Kg)	76,20	Altura (M)	1,62	Idade	48
Nível de Gordura (%)	42,10	Massa Adiposa (Kg)	32,08	Idade Metabólica	63
Massa Muscular (Kg)	41,90	Massa Óssea (Kg)	2,20	Massa não Adiposa (Kg)	44,12
				Água Corporal/TAC (%)	42,70
				Ingestão Calorica (AMR)	2127
				Gordura Visceral (Nível)	9,00

Análise de Bioimpedância				Data Avaliação * 21/07/2025 18:06	
Peso (Kg)	68,30	Altura (M)	1,62	Idade	49
Nível de Gordura (%)	37,30	Massa Adiposa (Kg)	25,51	Idade Metabólica	55
Massa Muscular (Kg)	40,70	Massa Óssea (Kg)	2,20	Massa não Adiposa (Kg)	42,89
				Água Corporal/TAC (%)	46,00
				Ingestão Calorica (AMR)	2038
				Gordura Visceral (Nível)	7,00

Preservamos ao máximo a massa magra

O que aconteceu?

Análise de Bioimpedância				18/06/2024 15:23	
Peso (Kg)	76,20	Altura (M)	1,62	Idade	48
Nível de Gordura (%)	42,10	Massa Adiposa (Kg)	32,08	Idade Metabólica	63
Massa Muscular (Kg)	41,90	Massa Óssea (Kg)	2,20	Água Corporal/TAC (%)	42,70
				Gordura Visceral (Nível)	9,00

Após aprox. 6 meses,
"rejuveneceu" 8 anos

Análise de Bioimpedância				21/07/2025 18:06	
Peso (Kg)	68,40	Altura (M)	1,62	Idade	49
Nível de Gordura (%)	37,30	Massa Adiposa (Kg)	25,51	Idade Metabólica	55
Massa Muscular (Kg)	40,70	Massa Óssea (Kg)	2,20	Água Corporal/TAC (%)	46,00
				Gordura Visceral (Nível)	7,00

O que aconteceu?

Análise de Bioimpedância				18/06/2024 15:23			
Peso (Kg)	76,20	Altura (M)	1,62	Idade	48	Idade Metabólica	63
Nível de Gordura (%)	42,10	Massa Adiposa (Kg)	32,08	Massa não Adiposa (Kg)	44,12	Água Corporal/TAC (%)	42,70
Massa Muscular (Kg)	41,90	Massa Óssea (Kg)	2,20			Gordura Visceral (Nível)	9,00

Melhora na hidratação

Análise de Bioimpedância				21/07/2025 18:06			
Peso (Kg)	68,40	Altura (M)	1,62	Idade	49	Idade Metabólica	55
Nível de Gordura (%)	37,30	Massa Adiposa (Kg)	25,51	Massa não Adiposa (Kg)	42,89	Água Corporal/TAC (%)	46,00
Massa Muscular (Kg)	40,70	Massa Óssea (Kg)	2,20	Ingestão Calórica (AMR)	2038	Gordura Visceral (Nível)	7,00

O que aconteceu?

Análise de Bioimpedância				18/06/2024 15:23			
Peso (Kg)	76,20	Altura (M)	1,62	Idade	48	Idade Metabólica	63
Nível de Gordura (%)	42,10	Massa Adiposa (Kg)	32,08	Massa não Adiposa (Kg)	44,12	Água Corporal/TAC (%)	42,70
Massa Muscular (Kg)	41,90	Massa Óssea (Kg)	2,20	Ingestão Calorica (AMR)	2127	Gordura Visceral (Nível)	9,00

-2 unidades de gordura visceral = 3 tamanhos a menos de roupa

Análise de Bioimpedância				21/07/2025 18:06			
Peso (Kg)	68,40	Altura (M)	1,62	Idade	48	Idade Metabólica	55
Nível de Gordura (%)	37,30	Massa Adiposa (Kg)	25,51	Massa não Adiposa (Kg)	42,89	Água Corporal/TAC (%)	46,00
Massa Muscular (Kg)	40,70	Massa Óssea (Kg)	2,20	Ingestão Calorica (AMR)	2038	Gordura Visceral (Nível)	7,00

O resultado mais
importante...

Amanda, minha Nutri do coração!!

Excelente profissional! Mas acima de tudo uma pessoa singular, de uma sensibilidade e empatia ímpares. Cada consulta é como estar em um divã, com alguém pronto a acolher e aliviar as nossas dores, no meu caso muitas dores, percepções não só sobre a alimentação, mas também sobre a vida. Recomendo de olhos fechados.

A maneira como conduz o seu trabalho com excelentes ferramentas e conduta impecável! Eu, em meio a crises de dores abdominais intensas, sem saber a quem pedir socorro ela entrou com um tratamento que me salvou. Literalmente, pois já estava com medo de comer tudo, e com a sua ajuda e do meu médico Gastroenterologista conseguimos diagnosticar uma Síndrome do intestino irritado junto com intolerância a lactose e hoje estou me sentindo muito bem e minha relação com a comida mudou.

Amanda, além de você ser essa pessoa maravilhosa, sensata e coerente, é uma profissional extremamente acolhedora e competente. Embasa seu atendimento em conhecimento científico, sem deixar de nos tratar como seres humanos complexos que somos. Além de tudo, é divertida e as consultas são descontraídas, deixando o ambiente leve e prazeroso. Estou muito satisfeita e feliz em tê-la em minha jornada!

21:43

Ahhh vamos continuar né!!!!

21:44

“A mulher no climatério não está no fim de nada. Está no início de um novo capítulo —e o nutricionista que entende isso muda a história dela.”

Amanda Fernandes

Nutricionista CRN6 16093

Pós Graduada em Nutrição Clínica e Estética Mestra

Doutora em Bioquímica e Biologia Molecular

Toque na imagem para acessar
o Guia prático dessa palestra:

Além dos Sintomas: Guia Prático de Conduta no Climatério

Material criado por Amanda Fernandes de Medeiros

Nutricionista • CRN-6 16093 • Mestra e Doutora em Bioquímica

Material de apoio da palestra "Além dos Sintomas: O Impacto da Nutrição no Climatério e na Menopausa" — XICONNAE 2026

Como usar esta página

Esta página é somente para visualização. Para ter sua própria cópia editável:

1. Clique nos ... (três pontos) no canto superior direito.
2. Selecione Duplicate / Duplicar.
3. A cópia vai para a sua workspace — edite, marque os checkboxes e adapte à sua realidade

Resumo da Palestra em 3 Pilares

1 — O Corpo no Climatério: a queda de estrogênio desregula adipocinas (adiponectina 1, leptina 1, grelina 1), aumenta gordura visceral e acelera perda de massa magra — muitas vezes sem o IMC refletir isso. O apetite alterado da paciente não é falta de força de vontade. É bioquímica.

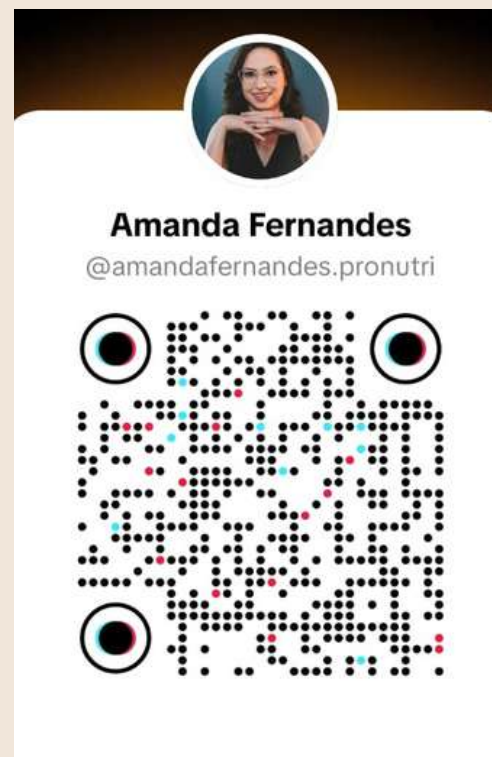
2 — A Nutrição como Estratégia: proteína (1,0–1,6 g/kg/dia), cálcio + vitamina D, padrão anti-inflamatório e ritmo alimentar são os pilares que sustentam massa magra, osso e equilíbrio do eixo intestino-humor-apetite. Restrição calórica isolada, sem essa estrutura, é risco — não solução.

3 — O Acompanhamento que Transforma: uma consulta não muda o climatério. O que gera resultado é um programa estruturado por fases — diagnóstico profundo, estratégia personalizada, acompanhamento contínuo e autonomia. Essa lógica de programa não serve só para o climatério; é o que separa o nutricionista que "passa dieta" do nutricionista que constrói resultado e reputação em qualquer área de atuação.

PILAR 1 — Avaliação Clínica

☐ Identifique a fase (perimenopausa / menopausa / pós-menopausa) pela história menstrual e sintomas

Conheça perfil com conteúdo
para nutris no Tiktok



Conheça perfil no instagram

