

GUIA GRATUITO · NUTRIÇÃO CLÍNICA

# Metabolismo 40+

## Reinicie Seu Corpo com Ciência

Guia prático para mulheres que querem emagrecer com inteligência — não com restrição



**Elaine Bezerra**

Nutricionista Clínica  
Especialista em Saúde Feminina  
[@elainebezerra.nutri](https://www.instagram.com/elainebezerra.nutri)

# Por que escrevi este guia para você

Você tem 40, 45, talvez 52 anos. Você sabe o que é uma dieta. Provavelmente já fez várias.

E mesmo assim, o peso não sai. Ou sai e volta. Ou fica exatamente onde você menos queria.

Eu ouço isso todo dia no consultório.

Não de mulheres sem disciplina. De mulheres que acordam cedo, que leem rótulo, que já cortaram carboidrato, glúten, lactose. Mulheres que **fazem tudo certo** — e ficam se perguntando por que o corpo parece não ouvir mais.

A resposta não está na sua força de vontade.

Está na fisiologia. No que muda, de verdade, depois dos 40. E ninguém nunca explicou isso para você de forma clara, sem julgamento, com ciência de verdade.

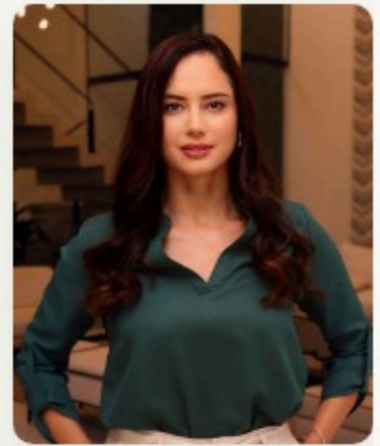
Em menos de 30 minutos de leitura, você vai entender o que muda no seu corpo nessa fase — e o que você pode fazer, concretamente, a partir desta semana.

Não é milagre. É protocolo.

*Com carinho,*

**Elaine Bezerra**

Nutricionista Clínica · @elainebezerra.nutri



# 01 Seu Metabolismo Não Quebrou. Mas Ele Mudou.

---

Antes de qualquer coisa, preciso acabar com um mito que faz mulheres acima de 40 anos desistirem antes de começar.

**Seu metabolismo não parou.**

Em 2021, pesquisadores da Universidade Duke conduziram o maior estudo já feito sobre gasto energético humano ao longo da vida: 6.421 pessoas, 29 países. O resultado foi publicado na revista *Science* e derrubou uma crença de décadas.

A Taxa Metabólica Basal — a energia que seu corpo gasta só para existir — **permanece estável entre os 20 e os 60 anos de idade.** Não cai aos 30. Não despenca aos 40. Não paralisa na menopausa.

## DICA CLÍNICA

*Pontzer et al., Science, 2021 · 6.421 participantes em 29 países · Nível de evidência: ALTO*

A TMB é estável dos 20 aos 60 anos. A queda progressiva começa após os 60.

Antes disso, o que muda é a composição corporal — não o motor metabólico.

Então por que você engordou?

Porque o que mudou não foi o seu motor. Foi o **ambiente em que o motor trabalha.** Hormônios mudaram. Massa muscular começou a diminuir silenciosamente. A sensibilidade à insulina foi alterada. O problema nunca foi você. Foi o protocolo.

## O que mudou no meu corpo? (marque o que se aplica)

Ganho de peso, especialmente na barriga, mesmo sem comer muito mais

Dificuldade de emagrecer que antes era mais fácil

Sono mais agitado ou mais leve que antes

Fome que volta logo depois de comer

Cansaço mesmo após dormir horas

Humor mais instável, irritabilidade sem motivo claro

Ciclos menstruais irregulares ou menopausa já estabelecida

**Se você marcou 3 ou mais:** seu corpo está sinalizando que entrou em uma nova fase metabólica — e o protocolo precisa mudar junto.

## 02 Os Hormônios Que Ninguém Te Explicou

Pensa no estrogênio como o seu gestor de gordura corporal. Por décadas, ele fez um trabalho silencioso e eficiente: direcionou os estoques de gordura para quadris e coxas, manteve a sensibilidade à insulina funcionando, e protegeu seu coração e ossos.

Depois dos 40, esse gestor começa a se aposentar. E quando o estrogênio cai, tudo que ele regulava precisa de nova estratégia.



A queda do estrogênio redireciona o estoque de gordura das regiões glúteo-femorais para a região abdominal visceral.

### O desvio de rota da gordura

O estudo SWAN (*Study of Women's Health Across the Nation*), publicado no *JCI Insight* (Greendale et al., 2019), acompanhou mulheres durante a transição para a menopausa e documentou: na perimenopausa, as mulheres ganham em média **0,5 a 0,7kg por ano** — independentemente de mudanças na alimentação.

Não porque o metabolismo parou. Porque a gordura mudou de destino — da região de quadris e coxas para a região abdominal visceral, com impacto direto na saúde cardiovascular e metabólica.

#### 💡 DICA CLÍNICA

A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (**SBEM, 2023**) classificou a gordura visceral no climatério como fator de risco independente para síndrome metabólica. Não é só estética. É saúde.

### A insulina que não ouve mais

Junto com a queda do estrogênio, surge outro desafio: a **resistência à insulina**. Imagine que cada célula do seu corpo é uma casa com uma fechadura. A insulina é a chave que abre essa fechadura para deixar a glicose entrar e virar energia.

Depois dos 40, as fechaduras começam a travar. A insulina bate, mas a porta não abre tão fácil. O resultado? A glicose circula mais no sangue, o pâncreas produz mais insulina para compensar, e o excesso vai direto para o estoque de gordura visceral.

O **FEBRASGO (2023)** confirma: a resistência à insulina é uma das principais alterações metabólicas da perimenopausa, e pode ser gerenciada com ajuste nutricional específico para essa fase.

**Seu corpo não está te traindo. Está pedindo um protocolo diferente.**

# 03 O Músculo É Seu Maior Aliado — e Você Provavelmente Está Perdendo Ele

Aqui está a verdade que ninguém fala nas dietas da internet:

**Comer menos sem comer certo acelera o envelhecimento metabólico.**

Depois dos 40, cada quilo de músculo perdido significa menos energia gasta em repouso, mais dificuldade de emagrecer, e mais gordura acumulada — mesmo que você esteja em déficit calórico.

Esse processo tem nome: **sarcopenia**. E começa mais cedo do que você imagina. O consenso europeu (Cruz-Jentoft et al., *Age and Ageing*, 2019) estabelece que mulheres começam a perder massa muscular clinicamente relevante a partir dos 40 anos, com aceleração após a menopausa.

## DICA CLÍNICA

Cada quilo de músculo queima aproximadamente 13 kcal/dia em repouso. Cada quilo de gordura queima apenas 4 kcal/dia. Perder 5kg de músculo ao longo de 10 anos significa queimar ~65kcal a menos por dia — o equivalente a quase 7kg de gordura por ano que você **não** queima mais.

## Proteína: o primeiro remédio preventivo

A metanálise publicada em *Nutrients* (Kuo et al., 2022) — que analisou 14 ensaios clínicos com mulheres pós-menopausa — mostrou que proteína adequada combinada com exercício de resistência reduz a perda de massa magra e melhora o perfil metabólico de forma significativa.

Recomendação atual para mulheres acima de 40: **1,2 a 1,5g de proteína por kg de peso corporal por dia.**

## Calcule sua meta de proteína diária

Seu peso	Meta mínima (1,2g/kg)	Meta ideal (1,5g/kg)
60 kg	72g/dia	90g/dia
70 kg	84g/dia	105g/dia
80 kg	96g/dia	120g/dia
90 kg	108g/dia	135g/dia

Proteína não é suplemento de academia. É o seu **seguro metabólico**.

# 04 A Ordem Importa Mais do que o Que Você Come

Existe uma sequência de alimentos dentro de uma refeição que muda completamente como seu corpo processa o que você comeu. Não é magia. É fisiologia digestiva.

A ordem certa: **Fibra** → **Proteína** → **Carboidrato**.

Quando você começa a refeição pela salada e pela proteína, antes de chegar ao arroz ou à massa:

1. As fibras criam uma barreira no intestino que **desacelera a absorção da glicose**
2. A proteína estimula a secreção de GLP-1 — hormônio que **umenta a saciedade** e reduz o apetite nas horas seguintes
3. O carboidrato, chegando por último, é absorvido de forma mais lenta e **gera pico glicêmico menor**

## 💡 DICA CLÍNICA

Estudos sobre *food order* (ordem dos alimentos) mostram que começar a refeição pela proteína e fibra pode reduzir o pico de glicose em até 37% — sem mudar o **que** você come, apenas a **ordem**.

## ⚠️ ATENÇÃO CLÍNICA

**Suco de fruta natural:** muito açúcar (frutose), pouca fibra, alto índice glicêmico. Prefira sempre a fruta inteira. A casca e a polpa transformam o açúcar em algo que seu corpo digere bem.

## 🍽️ Como montar seu prato depois dos 40

Primeiro (sempre)	Segundo	Por último
Salada / legumes crus (fibra)	Proteína (frango, peixe, ovo, carne magra)	Carboidrato (arroz, batata-doce, mandioca)
Brócolis, couve, rúcula, pepino	Pelo menos ¼ do prato	No máximo ¼ do prato
Sem adição de açúcar ou molhos prontos	Cozida, grelhada ou assada	Integral sempre que possível

Pequenos ajustes na **ordem** da sua refeição podem mudar como o seu corpo usa os alimentos — sem precisar eliminar o que você ama comer.

# Protocolo de 7 Dias

Reinicie Seu Corpo Esta Semana

## Protocolo de 7 Dias

<b>Dia 1</b>  Proteína Manhã	<b>Dia 2</b>  Fruta Inteira	<b>Dia 3</b>  Fibra Primeiro	<b>Dia 4</b>  Caminhada 20min
<b>Dia 4</b>  Caminhada 20min	<b>Dia 5</b>  Jantar Leve	<b>Dia 6</b>  Observe a Fome	<b>Dia 7</b>  Faça o Balanço

Não é uma dieta. É um experimento de 7 dias para você observar como o **seu** corpo responde quando recebe os estímulos certos. Sem cardápio fechado. Sem restrição severa. Sem culpa.

DIA 1

### **Proteína no Café**

Comece com pelo menos 25g de proteína. Observe se a fome da manhã demora mais para chegar.

DIA 2

### **Fruta Inteira**

Troque todos os sucos pela fruta inteira. Observe a diferença na saciedade.

DIA 3

### **Fibra Primeiro**

Comece toda refeição principal pela salada. Só então vá para proteína e carboidrato.

DIA 4

### **Caminhe 20min**

Uma caminhada leve após o almoço melhora o uso da glicose e reduz o pico glicêmico.

DIA 5

### **Jantar Leve**

No jantar, substitua carboidrato simples por mais legumes e proteína. Uma noite apenas.

DIA 6

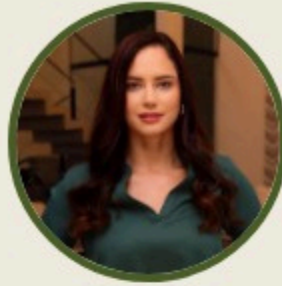
### **Observe a Fome**

Antes de comer, pergunte: "Estou com fome real?" Não há resposta certa — só observe.

DIA 7

### **Faça o Balanço**

O que foi fácil? O que funcionou? Estas observações são o mapa do seu próximo passo.



## Seu Próximo Passo

Você chegou até aqui porque algo neste guia fez sentido. Porque você reconheceu o seu corpo nessas páginas. Porque a ciência colocou em palavras o que você já sentia, mas não sabia explicar.

Este guia foi o começo — mas cada corpo é único. O protocolo que funciona para você depende do seu peso, do seu nível de atividade, da sua fase hormonal e da sua rotina real. É exatamente isso que faço no consultório.

**Se você quer parar de adivinhar e ter um protocolo feito para o seu corpo — com ciência, sem restrição desnecessária:**

 **Agende sua consulta**

Instagram: @elainebezerra.nutri

*Este e-book foi só o começo. A transformação de verdade começa com o seu plano.*

## Referências Científicas

1. Pontzer H, et al. Daily energy expenditure through the human life course. *Science*. 2021;373(6556):808–812.
2. Greendale GA, et al. Changes in body composition and weight during the menopause transition. *JCI Insight*. 2019;4(5).
3. Ambikairajah A, et al. Fat redistribution during the menopausal transition: evidence from the SWAN study. *Menopause*. 2019.
4. Kuo YY, et al. Effect of Whey Protein Supplementation in Postmenopausal Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2022;14(19):4210.
5. Cruz-Jentoft AJ, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*. 2019;48(1):16–31.
6. FEBRASGO. Guia de Conduta Preditiva no Climatério. 2023. febrasgo.org.br.
7. SBEM. Posicionamento sobre Síndrome Metabólica no Climatério. 2023.
8. Yan H, et al. Menopause and metabolic syndrome. *Front Endocrinol*. 2021.
9. Kaplowitz K, et al. Predictors of obesity in women during the perimenopausal period. *BMC Women's Health*. 2024.
10. Speakman JR, et al. Life-course trajectories of basal metabolic rate. *Nature Communications*. 2021.



Elaine Bezerra Nutrição Clínica

[@elainebezerra.nutri](https://www.instagram.com/elainebezerra.nutri) · [instagram.com/elainebezerra.nutri](https://www.instagram.com/elainebezerra.nutri)

© 2026 Elaine Bezerra. Material educacional gratuito. Não substitui consulta nutricional individualizada. Todos os direitos reservados.