CURRÍCULO ARTÍSTICO E PROFISSIONAL

VIVIANE ELME GUERRA

Nutricionista | Bióloga | Palestrante | Educadora em Saúde da Mulher

Idealizadora e coordenadora do projeto Florescer na Menopausa

APRESENTAÇÃO PROFISSIONAL

Viviane Elme Guerra é profissional formada em Ciências Biológicas e Nutrição, com trajetória multidisciplinar que reúne conhecimentos científicos, educação, alimentação e comunicação visual.

Sua atuação tem como propósito promover a educação em saúde, com especial atenção à saúde da mulher a partir dos 40 anos, abordando as transformações físicas, metabólicas, hormonais e emocionais que acompanham a perimenopausa, a menopausa e a pós-menopausa.

Como idealizadora do projeto **Florescer na Menopausa**, desenvolve uma proposta de educação, acolhimento e conscientização, levando informações fundamentadas no conhecimento científico para mulheres, famílias e comunidades.

Seu trabalho como palestrante busca aproximar a ciência da realidade cotidiana das mulheres, traduzindo informações técnicas em orientações compreensíveis e práticas, que contribuam para escolhas mais conscientes, prevenção de doenças e promoção da qualidade de vida.

FORMAÇÃO ACADÊMICA

- Graduação em Ciências Biológicas.
- Graduação em Nutrição.

TRAJETÓRIA PROFISSIONAL

Sua experiência profissional reúne diferentes áreas de atuação, sempre mantendo a educação e a disseminação do conhecimento como elementos importantes de sua trajetória.

Educação e Ciências Biológicas

Atuou no ensino de crianças e adolescentes, desenvolvendo atividades educativas, excursões monitoradas e experiências científicas. Também participou da reorganização de laboratório de Ciências, contribuindo para o desenvolvimento de atividades práticas de aprendizagem.

Nutrição e alimentação

Na área de Nutrição, desenvolveu experiências relacionadas ao ensino de práticas culinárias em curso técnico de Nutrição, auxiliando pesquisas sobre alimentação de pacientes oncológicos infantojuvenis e atuando em Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), com participação em processos de melhoria e redução de perdas.

Comunicação e Design Gráfico

Desde 2015, é sócia da Alomorphia, empresa na qual atua como designer gráfica. Essa experiência ampliou suas possibilidades de comunicação e desenvolvimento de materiais visuais, contribuindo para transformar conteúdos técnicos em materiais educativos e informativos.

ATUAÇÃO COMO PALESTRANTE E EDUCADORA EM SAÚDE DA MULHER

Seu trabalho de educação em saúde tem como foco especial as mulheres 40+, considerando as particularidades de cada etapa do climatério.

Entre os principais temas de interesse e atuação estão:

- Alimentação e saúde na perimenopausa e menopausa.
- Alterações hormonais e metabólicas no climatério.
- Resistência à insulina e prevenção do diabetes tipo 2.
- Colesterol, saúde cardiovascular e prevenção de doenças crônicas.
- Sarcopenia, preservação da massa muscular e envelhecimento saudável.
- Saúde óssea e prevenção da osteoporose.
- Microbiota intestinal, estroboloma e saúde feminina.
- Inflamação, alimentação e saúde metabólica.
- Suplementação nutricional baseada em evidências científicas.
- Interpretação e acompanhamento de exames laboratoriais ao longo das diferentes fases da vida da mulher.
- Alimentação, sono, estresse e qualidade de vida.

Sua proposta educativa valoriza a individualidade feminina, o acompanhamento preventivo e a importância de compreender que a saúde da mulher é construída ao longo dos anos.

PROJETO DE DESTAQUE

FLORESCER NA MENOPAUSA

Idealização e coordenação.

Projeto de educação e promoção da saúde voltado principalmente às mulheres a partir dos 40 anos, com atenção especial à perimenopausa, menopausa e pós-menopausa.

A iniciativa busca ampliar o acesso à informação, combater a desinformação e os estigmas relacionados à menopausa e incentivar o autocuidado, a alimentação equilibrada, a prevenção de doenças e o envelhecimento saudável.

O projeto também propõe ações educativas em comunidades, associações, igrejas, organizações sociais e demais espaços coletivos, promovendo o diálogo e a compreensão da menopausa como uma etapa natural da vida feminina que merece atenção, respeito e cuidado.

PROPOSTA DE PALESTRAS

As palestras são desenvolvidas com linguagem acessível, conteúdo educativo e fundamentação científica, buscando aproximar os conhecimentos da Nutrição e das Ciências Biológicas das necessidades reais das mulheres.

A proposta é estimular o conhecimento sobre o próprio corpo, fortalecer a autonomia feminina e contribuir para que mais mulheres reconheçam a importância da prevenção e do acompanhamento individualizado da saúde.

MENSAGEM PROFISSIONAL

"Conhecimento transforma a maneira como cuidamos de nós mesmas. A menopausa não deve representar o fim de uma fase produtiva da mulher, mas o início de uma nova etapa que merece conhecimento, acolhimento e qualidade de vida."

Viviane Elme Guerra
Nutricionista | Bióloga | Palestrante
Idealizadora do projeto Florescer na Menopausa