

# INTERVENÇÃO NUTRICIONAL NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO

1Monique Duarte Bulhosa; 2Kelliany Silva Guedes; 3Eduardo Santos de Lima; 4Cássia de Matos Araujo Menezes Nascimento.

1Nutricionista graduada pela Universidade Salvador - Unifcs, Salvador,Bahia, Brasil, Pós-Graduanda em Saúde Pública com ênfase em saúde da família; 2Nutricionista graduada pela Universidade Salvador – Unifacs, Salvador,Bahia,Brasil; 3Acadêmico de Nutrição da Faculdade Internacional da Paraíba-FPB, João Pessoa, Paraíba, Brasil; 4Nutricionista Graduada pelo Centro Universitário Jorge Amado- Unijorge, Salvador, Bahia, Brasil.

**E-mail do Autor Principal:** [moniqueduarte20102010@hotmail.com](mailto:moniqueduarte20102010@hotmail.com)

**Eixo Temático:** Saúde da mulher

**Introdução:** A Organização Mundial da Saúde (OMS), define o climatério como um ciclo natural biológico da vida da mulher, que ocorre entre os períodos reprodutivos e não reprodutivos. A**s** intervenções no estilo de vida, destinadas a proporcionar parâmetros para amenizar as transformações ocorridas, em mulheres no período de climatério, com mudanças de alimentação, visando melhorar o consumo alimentar e a reposição hormonal, resultando em benefícios à saúde da mulher climatérica e a redução dos sintomas vasos motores. **Objetivo**: O objetivo deste estudo é compreender como a intervenção alimentar tem um papel importante no manejo dos sintomas e na promoção da saúde geral da mulher. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, através de uma pesquisa realizada nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (Scielo) e ScienceDirect. Para compor o trabalho, foram utilizados 4 artigos com estudos voltados para humanos, publicados nos últimos 10 anos, nos idiomas português e inglês. A estratégia utilizada nas plataformas, foi buscas através dos descritores da ciência da saúde DeCS e MeSH, as palavras chave utilizadas nas bases de dados foram: intervenção nutricional; climatério; menopausa e saúde da mulher. A seleção foi iniciada a partir da leitura do título e dos resumos de todos os artigos selecionados. Os critérios de exclusão foram estudos cujo público fossem crianças, adolescentes, gestantes e lactantes. **Resultados e Discussão:** A alimentação balanceada envolve o consumo de proteínas adequadas, proteínas saudáveis, carboidratos complexos, vitaminas e minerais. A ingestão de fibras deve ser aumentada, pois é de fundamental importância para o sistema digestivo, a manutenção do peso e controle do colesterol. Deve-se priorizar a ingestão de alimentos in natura, como frutas, legumes, grãos integrais, nozes e azeite de oliva. Durante a menopausa há uma diminuição na densidade mineral óssea, causando osteoporose, portanto garantir o consumo de cálcio e vitamina D adequados, garante ossos mais saudáveis. A hidratação é de suma importância, pois a maioria das mulheres passam por ondas de calor e suores noturno, o que aumenta significativamente a necessidade do consumo de água como aliada na hidratação. Salienta-se que a má alimentação, com o consumo inadequado de alimentos ultraprocessados, açúcares refinados e gorduras saturadas, dispõem a saúde a manifestação de doenças e agravos. **Considerações Finais:** Conclui-se que a intervenção nutricional em mulheres climatéricas é de extrema importância. A intervenção dietética para mulheres no período climatérico visa corrigir e melhorar os hábitos alimentares e o perfil antropométrico, resultando na atenuação da sintomatologia insatisfatória apresentada nesse período. Após as leituras realizadas para a construção deste resumo, formou-se a ideia de que a intervenção nutricional adequada para mulheres climatéricas deve possuir um padrão alimentar fundamentado em alimentos ricos em fitoestrógenos, cálcio, vitamina D e ácidos graxos poli-insaturado ômega 3, além da ingestão proteica adequada e um cardápio característico de uma alimentação cardioprotetora.

**Palavras-chave:** Climatério; Intervenção nutricional; Menopausa; Saúde da mulher.

**Referências**

Gallon CW, Wender MC**. Estado nutricional e qualidade e vida da mulher climatérica. Rev Bras Ginecol Obstet.** 2012;34(4):175-83.

Montilla, RNG, Aldrighi JM, Marucci MFN. **Relação Cálcio/Proteína da Dieta de Mulheres do Climatério.** Rev Assoc Med Bras, 2004; 50(1): 52-4.

SERPA, Miguel Arcangelo; LIMA, Angélica Alves; GUIMARÃES, Antônio Carlos Pinto; CARRILO, Maria Ruth Gaede Gonçalves; COURA‐VITAL, Wendel; VELOSO, Vanja Maria. Fatores associados à qualidade de vida em mulheres no climatério. **Reprodução & Climatério**, [S.L.], v. 31, n. 2, p. 76-81, maio 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.recli.2016.04.001>.

