

TÍTULO: Impactos da nutrição e alimentação orientada a partir do período do climatério

TEMÁTICA: Ginecologia geral

Soraia Marques Campos de Freitas; Julie Marques de Freitas; Gabriele Ferreira e Silva; Lilian Marques de Freitas

O climatério é a fase de transição do período reprodutivo para o não reprodutivo da mulher, iniciando entre 40 e 45 anos. Nesse período acontecem diversas modificações físicas, biológicas, psicológicas e sociais devido à diminuição progressiva de hormônios produzidos no organismo. Muitas vezes confundida com a menopausa, que acontece entre 45 e 55 anos porém já com ausência de menstruação, são fases em que ocorrem sintomas encarados como problemas de saúde. Apesar do climatério e menopausa serem distintos, existem soluções que podem minimizar estes sintomas comuns. Analisar o impacto da alimentação e nutrição, na saúde das mulheres a partir do climatério é o objetivo do presente trabalho, relacionando a importância dos padrões alimentares. O estudo consiste em pesquisa bibliográfica em revisão de literatura de caráter descritivo. Os bancos de dados científicos utilizados são: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca virtual (BVS), utilizando-se das palavras chaves (“climatério” AND “alimentação”). Os critérios de inclusão foram artigos publicados no idioma português, inglês ou espanhol, de qualquer ano, que tratassem da temática de alimentação na fase de climatério em mulheres em seu resumo. Foram excluídos dos resultados estudos de revisão de literatura e estudos exclusivamente teóricos, exceto metanálises. Os dados foram organizados utilizando planilhas em Microsoft Office Excel 2010. A pergunta norteadora do estudo foi “Quais as relações de fatores relacionados a dieta no climatério e/ou menopausa feminina e qual a importância da dieta nesse período”. A busca geral totalizou 137 artigos. Por fim, 23 artigos atenderam aos critérios de inclusão. Entre o caráter dos estudos obteve-se: 2 pesquisas com dados secundários, 1 elaboração de cardápio, 1 produção de pão, 1 sobre oficinas de educação em saúde, 18 com questionários e dados primários incluindo entrevistas, formulários e pesquisas com exames clínicos e laboratoriais. Diversas avaliações foram realizadas, desde consumo alimentar, qualidade de vida, sinais e sintomas associados a alimentação, efeitos de suplementações, hormônios, avaliação de macronutrientes e micronutrientes, marcadores cardiovasculares, urinários e ósseos juntamente de relações feitas entre climatério e/ou menopausa com dieta e fatores comportamentais. Os resultados indicam que o climatério tem impacto direto na qualidade de vida feminina, e por isso o tratamento nutricional é mais que fundamental. Desde o reajuste personalizado nas dosagens de cálcio, proteínas, gorduras até suplementação e uso de fitoestrógenos são importantes de ser considerados nessa fase por profissionais da área clínica. Inúmeros fatores também estão envolvidos e irão impactar significativamente nos sintomas incluindo hábitos de vida como exercícios físicos, alimentação, fumo, álcool e presença de outras doenças. O papel da nutrição na manutenção da saúde da mulher é muito importante por ser

possível evitar e diminuir as conseqüências de problemas comuns nessa idade como diabetes, problemas cardiovasculares, hipertensão arterial, osteoporose, constipação, perda de apetite, desidratação e ainda problemas psicológicos como ansiedade e depressão. Dessa forma a terapia nutricional tem um foco imprescindível para melhoria da vida de mulheres nessa faixa etária, sendo uma medida de prevenção e tratamento em saúde no climatério e menopausa.

PALAVRAS-CHAVE: Assistência integral; Saúde da mulher; Terapia nutricional.