

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO¹

**Angélica Aparecida De Almeida², Ligia Beatriz Bento Franz³, Mabili Tresel Freitas⁴,
Vanessa Huber Idalêncio⁵.**

¹ Pesquisa Institucional desenvolvida no Departamento de Ciências da Vida, pertencente ao Grupo de Pesquisa em Envelhecimento Humano.

² Acadêmica do curso de Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPq, (angelica.nutri@yahoo.com.br).

³ Prof^a Dr^a do curso de Nutrição da UNIJUI e do Mestrado em Atenção Integral à Saúde (UNIJUI/UNICRUZ) (ligiafra@unijui.edu.br).

⁴ Acadêmica do curso de Nutrição da UNIJUI, bolsista voluntária de pesquisa, (mabilitresel@hotmail.com).

⁵ Acadêmica do curso de Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPq, (vanessa.idalencio@hotmail.com)

INTRODUÇÃO

A promoção da alimentação saudável e a manutenção do peso adequado são fundamentais para promover a saúde e o bem-estar durante toda a vida da mulher, principalmente no período do climatério. A alimentação equilibrada é importante para manter todas as funções do organismo em boas condições. Esta é uma fase em que o crescimento e o desenvolvimento orgânico já se efetivaram e a alimentação estimulará e manterá o funcionamento adequado dos diversos órgãos e sistemas. Vale ressaltar que o consumo inadequado de alimentos pode contribuir para agravos, como a osteoporose, e o consumo em excesso podem comprometer a saúde com o surgimento da obesidade que, além de ser uma doença crônica, pode aumentar os riscos para o desenvolvimento de hipertensão arterial, diabetes mellitus e outras. É necessário fazer o diagnóstico nutricional durante o atendimento clínico da mulher, pois é por meio dele que identificamos o estado nutricional. O peso inadequado (baixo peso ou excesso de peso) é fator de risco para o desenvolvimento e/ou agravamento de doenças (BRASIL, 2008).

Uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para promover a saúde da mulher climatérica, uma vez que o consumo alimentar inadequado constitui-se como um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças altamente prevalentes nessa fase da vida (MONTILLA, 2003; MARTINAZZO, 2013).

O climatério não é uma doença e sim uma fase natural da vida da mulher, muitas passam por ela sem queixas ou necessidade de medicamentos. Outras apresentam sintomas, que variam na sua diversidade e intensidade. No entanto, em ambos os casos, é fundamental que haja, nessa fase da vida, um acompanhamento sistemático visando à promoção da saúde, o diagnóstico precoce, o tratamento imediato dos agravos e a prevenção de danos (BRASIL, 2008).

No que se refere aos profissionais de saúde, estes devem atender a clientela feminina para que haja a maior efetividade possível. Os serviços de saúde precisam adotar estratégias que evitem a ocorrência de oportunidades perdidas de atenção às mulheres no climatério. Isto é, evitar ocasiões

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

em que as mulheres entram em contato com os serviços e não recebem orientações ou ações de promoção, prevenção e ou recuperação, de acordo com o perfil epidemiológico deste grupo populacional (BRASIL, 2008).

Portanto, objetivou-se nesta revisão reunir informações disponíveis na literatura relacionadas à influência dos fatores de uma alimentação saudável sobre o período do climatério.

METODOLOGIA

Para o embasamento teórico, foi realizado um levantamento bibliográfico de artigos científicos, estes publicados nas últimas duas décadas em bases de dados on-line, tais como Google Acadêmico e Scielo, utilizando-se os seguintes termos de indexação: “climatério, menopausa, alimentação no período climatérico”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O CLIMATÉRIO E A IMPORTÂNCIA DAS INFORMAÇÕES

Apesar da existência de um grande volume de informações no cotidiano de uma significativa parcela da população, ainda nos dias atuais, existe a preocupação de como isso está refletindo, pois muitas mulheres se aproximam e chegam a menopausa com dúvidas e incertezas sobre as alterações que irão acontecer no período do climatério.

A partir de leituras de publicações a respeito da alimentação e a sua influência no estado de vida da mulher climatérica, foram estabelecidos estudos de como essa intervenção alimentar interfere na saúde e prevenção a patologias. Além disso, esses estudos alcançaram uma nova dimensão que também relacionam os fatores biológicos e psicossociais. Devido a transtornos, sintomas e tratamento relacionados ao climatério, estes foram compreendidos apenas como reflexos emocionais e ordem física durante algum tempo atrás (SILVA et al, 2003).

Desta maneira, para declarar a importância da informação na fase do climatério, estudos epidemiológicos apontam que mulheres que receberam informação ou foram instruídas sobre o assunto, mostram que elas apresentavam mais segurança em estarem preparadas para a mudança nesse período. Vale destacar também que vários aspectos influenciam como a prévia sintomatológica que caracteriza essa fase, como a sua condição de saúde, seu emocional, o físico, sua expectativa de vida, o cuidado com a maternidade que é diferenciado de acordo com a cultura e a interrupção da menstruação (MENDONÇA, 2004).

Segundo Zampieri (2009), ao falar do climatério e saúde, buscou-se um momento de construção e reconstrução de saberes, de expressão da sensibilidade e das subjetividades, possibilitando revelar o processo de viver das mulheres. Esta prática apontou a necessidade de divulgar o tema, alertando para sua importância na área da saúde e da educação, desde o ensino fundamental. Só assim, poderão ser desconstruídos os mitos em relação ao climatério e ao envelhecimento da mulher.

A importância desse tema é ressaltar que cada uma delas tem seu meio particular com sua feminilidade e também carregam medos e incertezas, o quão abrangente é seu meio cultural e social, e que o fato da abordagem profissional seguida de orientações desse assunto trará resultados

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

como a eficácia no seu estado de saúde e o auxílio quanto a adaptação desse período, estimulando-as a se responsabilizarem pelo cuidado de si mesma, e assim assumir o principal papel de suas vidas que é viver bem e de forma saudável o climatério (SILVA, 2003; MENDONÇA, 2004; ZAMPIERI, 2009).

INTERVENÇÃO NUTRICIONAL

Várias pesquisas relacionadas ao estado nutricional de mulheres no período do climatério demonstram que estas se alimentam de forma incorreta, ocasionando uma significativa prevalência de sobrepeso e obesidade nesta população. Alguns estudos também constataam a deficiência de micronutrientes, como as vitaminas A e C, e os minerais cálcio e ferro. Além disso, revelam importantes inadequações em relação ao consumo balanceado dos macronutrientes, e também em relação à ingestão hídrica recomendada, comprometendo assim, a manutenção da saúde da mulher principalmente nesta fase crítica da vida, que é o climatério (MONTILLA, 2003; DE LORENZI, 2005; MARTINAZZO, 2013).

Em linhas gerais, para atingir esses objetivos, o planejamento dietético deverá ser elaborado buscando-se contemplar todos os nutrientes e suas respectivas recomendações da faixa etária, promovendo assim o equilíbrio fisiológico, numa forma de compensação mais eficiente das desordens metabólicas causadas pelas alterações endócrinas e flutuações hormonais que desencadeiam os sintomas comuns neste período (GIACOMINI, 2006).

Além disso, a prescrição dietética deverá ser norteada por alguns traços elementares: ingestão calórica controlada ou reduzida de forma gradual, restrição de alimentos ou preparações com alto teor de sódio, substituição de algumas fontes de gorduras saturadas e/ou colesterol por fontes de gorduras poliinsaturadas ou monoinsaturadas, restrição de alimentos contendo gorduras trans e substituição de algumas fontes de carboidratos refinados e/ou de alta densidade calórica por fontes com baixa densidade calórica e/ou alto teor de fibras (COSTA e SILVA, 2005).

Desta forma, observamos que a nutrição é capaz de auxiliar e amenizar os sintomas através de uma alimentação balanceada e principalmente saudável, além da prática de atividade física e o acompanhamento multiprofissional.

CONCLUSÕES

Acompanhando as literaturas sobre essa temática, verifica-se que uma abordagem nutricional focada na prevenção de fatores de risco entre mulheres no climatério é de suma importância. Visto que hábitos alimentares saudáveis associados à prática de exercícios físicos são imprescindíveis na prevenção das várias doenças associadas a esta fase, bem como na redução dos sintomas que comprometem a qualidade de vida no período do climatério.

A prevalência de sintomas físicos e emocionais na população climatérica é bastante elevada, e, muitas vezes, a gravidade dos mesmos é suficiente para causar prejuízo na qualidade de vida dessa população. Além do tratamento, caso necessário, desses sintomas, deve-se encorajar iniciativas de educação em saúde para essas mulheres, já que, frequentemente, existe uma grande preocupação

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

das mesmas a respeito das mudanças que estão ocorrendo nessa fase da vida. O acesso à informação pode sem dúvida, contribuir para uma maior aceitação do processo.

Assim sendo, podemos concluir que este estudo trouxe muitas contribuições para nós futuras nutricionistas, proporcionando uma maior consistência teórica quanto ao entendimento da mulher no climatério, permitindo-nos compreender que o papel da Nutrição, sem dúvida, é propiciar orientação e informação como forma de prevenir ou superar as alterações desagradáveis de comportamento e mudanças ocorridas. Além da importância de uma consulta e assistência qualificada de Nutrição, só assim será buscada intervenções da equipe de saúde com maior segurança e eficácia, proporcionando ações desenvolvidas como parte integrante dos serviços de atenção à mulher.

PALAVRAS-CHAVE: menopausa; consumo alimentar; promoção da saúde.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus primeiramente, por ser fonte de inspiração, sabedoria e perseverança; à família pela compreensão e o apoio; à professora e orientadora Dra^a Ligia Beatriz Bento Franz; à concessão de bolsa de pesquisa financiada pelo CNPq; à instituição UNIJUI e aos colegas que colaboraram para este trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2008.

COSTA, R.P., SILVA, C.C. Doenças Cardiovasculares. In: CUPPARI, L. Guias de nutrição: nutrição clínica no adulto. 2.ed. Barueri: Manole, 2005.

DE LORENZI, Dino Roberto Soares et al . Prevalência de sobrepeso e obesidade no climatério. Rev. Bras. Ginecol. Obstet., Rio de Janeiro, v. 27, n. 8, p. 479-484, 2005. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0100-72032005000800008>> Acesso em: 26 Jun. 2015.

GIACOMINI, Danieli Ribeiro; MELLA, Eliane Aparecida Campesatto. Reposição Hormonal: vantagens e desvantagens. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, v. 27, n. 1, p. 71-92, 2006. Disponível em:<<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/3530>>. Acesso em: 26 jun. 2015.

MARTINAZZO, Janine et al . Avaliação nutricional de mulheres no climatério atendidas em ambulatório de nutrição no norte do Rio Grande do Sul, Brasil. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro , v. 18, n. 11, p. 3349-3356, nov. 2013. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232013001100024>>.Acesso em: 10 jun. 2015.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

MENDONÇA, Eliana Azevedo Pereira de. Representações médicas e de gênero na promoção da saúde no climatério/menopausa. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 751-762, set. 2004. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232004000300026&lng=pt&nrm=iso> Acesso em: 10 jun. 2015.

MONTILLA, Regina das Neves Girão; MARUCCI, Maria de Fátima Nunes; ALDRIGHI, José Mendes. Avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar de mulheres no climatério. Rev. Assoc. Med. Bras., São Paulo, v. 49, n. 1, p. 91-95, Jan. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302003000100040&lng=en&nrm=iso> Acesso em: 24 maio 2015.

SILVA, Raimunda Magalhães da, et al. Alterações Biopsicossociais da Mulher no Climatério. Revista Brasileira em Promoção da Saúde (RBPS), Fortaleza. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302003000100040&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 19 jul. 2015.

ZAMPIERI, Maria de Fátima Mota et al . O processo de viver e ser saudável das mulheres no climatério. Esc. Anna Nery, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 305-312, June 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452009000200010&lng=en&nrm=iso> Acesso em: 24 maio 2015.