

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: Bolsistas de Iniciação Científica e Iniciação Tecnológica da Unijui

HÁBITOS ALIMENTARES DE MULHERES NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO¹ **FEEDING HABITS OF WOMEN IN CLIMACTERIC PERIOD**

Ana Luisa Concli Sebotaio², Juliana Unser³, Francieli Aline Conte⁴, Lúgia Beatriz Bento Franz⁵

¹ Projeto de Iniciação Científica

² Aluna do Curso de Graduação em Nutrição, UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPq, ana.sebotaio@hotmail.com

³ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição, UNIJUI, bolsista PIBIC/UNIJUI, juuh-unser@hotmail.com

⁴ Doutoranda do Programa de Pós Graduação em Educação nas Ciências, UNIJUI, francieliconte@yahoo.com.br

⁵ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida/ Curso de Nutrição/ Programa de Pós Graduação em Atenção Integral à Saúde - Mestrado, orientadora, liagiafran@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

O climatério é uma fase natural à vida da mulher, na qual ocorrem diversas mudanças em virtude do processo de envelhecimento e declínio dos estrógenos femininos responsáveis por sua ocorrência (SANTOS et al, 2012). O período do climatério ocorre, de modo geral entre 37 e 65 anos (SANTOS et al, 2012), havendo diferenciações de acordo com algumas literaturas, como por exemplo, o estudo das autoras Berni, Luz e Kohlrausch (2013), que o delimitam como o período compreendido entre 40 e 65 anos. O mesmo é classificado em três fases: transição menopausal (37 aos 46 anos), perimenopausa (46 aos 50 anos) e pós-menopausa (51 aos 65 anos), de acordo com Stages of Reproductive Aging Workshop (2001) apud SANTOS et al (2012). É um período considerado transicional, visto que nele ocorrem transformações que fazem com que a mulher passe de uma fase reprodutiva para uma não-reprodutiva (SANTOS et al, 2012).

O climatério é caracterizado por vastas mudanças físicas, metabólicas, emocionais e endócrinas (SANTOS et al, 2012) que promovem alterações sintomáticas e assintomáticas nas mulheres, o que demanda cuidados nutricionais. O decréscimo dos níveis de estrogênio circulantes no corpo traz consequências como baixa na densidade de massa óssea, aumento na concentração de colesterol total e de colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade), declínio da concentração de colesterol HDL (lipoproteína de alta densidade), além disso, a memória também é afetada (MAHAM, ESCOTT-STUMP, 2012).

Essas mudanças necessitam de monitoramento visto que, o climatério provocará diferentes manifestações, de acordo com cada organismo, apresentando variação na intensidade e diversidade dos sintomas. Fatores socioculturais e psicológicos também irão influenciar sobre estas alterações, pois dependem do contexto onde a mulher está inserida, do seu estilo de vida e da sua alimentação (BRASIL, 2008). A dieta está ligada à promoção da saúde e melhoria da

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: Bolsistas de Iniciação Científica e Iniciação Tecnológica da Unijuí

qualidade de vida (MONTILLA, ALDRIGHI e MARUCCI, 2004). Com

uma alimentação balanceada é possível reverter os sintomas do climatério e prevenir doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, obesidade e diabetes mellitus (CONTE; FRANZ, 2015). Deste modo, a avaliação da alimentação desempenha importante papel para verificar hábitos alimentares, bem como identificar riscos. Diante disso, o estudo teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares de uma população de mulheres no período do climatério do município de Ijuí, Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caráter observacional, vinculado ao projeto de pesquisa Envelhecimento Feminino (Femal Aging Study), o qual caracteriza-se como coorte prospectiva, cuja proposta é acompanhar o estado de saúde de mulheres no período do climatério, em um espaço de cinco anos a partir de 2014. Esse mesmo estudo também está ligado ao Grupo de Pesquisa em Envelhecimento Humano (GERON), registrado no Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), sob parecer consubstanciado nº 864.988.

Para atender o objetivo desta escrita, participaram mulheres entre 35 a 65 anos de idade, as quais já estão no período do climatério e que se dispuseram a responder parte do questionário de Nahas (pentágulo do bem estar de Nahas). Além disso, também foi considerado preciso as mesmas terem realizado avaliação nutricional. Os critérios de inclusão foram formados pelos três fatores citados. Ao final totalizou-se 48 mulheres de uma amostra de 167. Foram considerados critérios de exclusão: não ter realizado a avaliação do estado nutricional, não ter respondido ao questionário Nahas e desistência do projeto.

O pentágulo de Nahas traz três questões acerca do tema nutrição, sendo elas: a) sua alimentação diária inclui ao menos cinco porções de frutas e verduras; b) você evita ingerir alimentos gordurosos [carnes gordas, frituras] e doces; e c) você faz de quatro a cinco refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo. Para responder as perguntas, as participantes usaram os números de 0 a 3, os quais correspondem a 0) absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; 1) às vezes corresponde ao seu comportamento; 2) quase sempre verdadeiro no seu comportamento; e 3) a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida. A partir da aplicação desse método identifica-se o comportamento alimentar da população estudada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), a alimentação saudável é um direito humano básico. A mesma deve ter garantia de acesso perpétuo e estável, com caráter social justo e respeitando as particularidades biológicas, socioeconômicas e culturais do indivíduo.

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: Bolsistas de Iniciação Científica e Iniciação Tecnológica da Unijuí

Além disso, o direito de acesso à alimentação saudável não pode comprometer fundos para garantir outros direitos essenciais para o ser humano, como saúde e educação (BRASIL, 2014).

Através dos dados apresentados na Tabela 1, a respeito da análise do questionário Nahas, referente às questões de nutrição, é possível observar que, em relação à questão A, acerca do consumo de frutas e verduras, a maioria das participantes relataram o consumo de

mais de cinco porções de frutas e verduras ao dia (56,25%), entretanto 22,91% relataram não consumir nenhuma porção ao dia.

A respeito da pergunta B, referente ao consumo de gorduras e doces, 68,75% relataram que evitam a ingestão desses alimentos. Em relação à pergunta C, a respeito da quantidade de refeições feitas ao dia, mais da metade da amostra afirmou que realiza de quatro a cinco refeições por dia (58,33%), no entanto 41,67% relataram que consomem menos de quatro refeições por dia. Os resultados apresentados são considerados positivos, visto que há dificuldades na população brasileira aderir uma alimentação saudável.

Tabela 1 – Resultado das questões referente à nutrição através do questionário Nahas, de mulheres no período do climatério. Ijuí-RS, Brasil.

Respostas	Pergunta	Pergunta	Pergunta
	A	B	C
0 - Não faz parte do seu estilo de vida	11	2	9
1- Às vezes corresponde ao seu comportamento	5	4	3
2- Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	5	9	8
3- Sempre verdadeiro no seu comportamento	27	33	28
Total	48	48	48

Os autores Ferreira, Lima e Ferreira (2017), ao realizarem um estudo referente à qualidade de vida com cinquenta mulheres, com idade entre 40 e 59 anos, no estado do Ceará, ao utilizar o questionário Nahas não observaram resultados positivos para a questão referente às porções de frutas e verduras consumidas, sendo que apenas 38% das mulheres afirmaram consumir mais de cinco porções de frutas e verduras, enquanto que no presente estudo, mais de 50% (56,25%) das participantes relataram mais de cinco porções de frutas e verduras. Em relação à questão B, a comparação foi semelhante a anterior, pois no estudo supracitado, apenas 48% relataram evitar esse tipo de alimentos, ao contrário desse estudo, onde se observou resultados mais positivos acerca da pergunta B (68,75%).

Acerca da questão C, os autores obtiveram resultados equivalentes ao nosso estudo, 62% da amostra respondeu de forma positiva a pergunta, enquanto que nessa pesquisa constatou-se que 58,33% das mulheres realizavam de quatro a cinco refeições por dia. A questão C foi a indagação com maior semelhança entre os estudos.

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: Bolsistas de Iniciação Científica e Iniciação Tecnológica da Unijuí

Analisar os hábitos alimentares nesse período é importante para minimizar os sintomas climatéricos, assim como proporcionar uma melhora no estilo de vida. A intervenção nutricional torna-se necessária para atingir as recomendações nutricionais, prevenir doenças crônicas não transmissíveis, e assim ampliar a qualidade de vida (JESSE, 2012).

Esse estudo apresenta certas limitações, visto que foram encontrados poucos artigos e autores que tenham trabalhado com esse método. Também não foi realizado cálculo amostral, já que se considerou o total de mulheres que responderam ao questionário de Nahas, deste modo, não sendo, necessariamente uma amostra representativa. Entretanto, esse método não invalida a seriedade e a importância do estudo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da avaliação dos hábitos alimentares constatou-se que o comportamento alimentar da população estudada estão positivos, visto que nas três perguntas efetuadas, as participantes relataram, em sua maioria, respostas de número três, a qual é considerada a mais positiva. Percebe-se também, a falta de estudos utilizando o método de Nahas. Avaliar os hábitos alimentares torna-se necessário para reduzir os sintomas desse período e viabilizar um melhor estilo de vida.

Palavras-chave: mulheres; menopausa; comportamento alimentar; alimentos, dieta e nutrição.

Keywords: women; menopause; feeding behavior; diet, food and nutrition.

AGRADECIMENTOS

Agradeço o apoio financeiro da instituição PIBIC/CNPq, os conselhos da prof^a orientadora Dra Lígia Beatriz Bento Franz e da doutoranda Franciéli Aline Conte, assim como gratifico a ajuda para coleta de dados dos demais participantes do grupo de pesquisa GERON.

BIBLIOGRAFIA

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos. **Manual de atenção à mulher no climatério/ menopausa**. Brasília: MS; 2008. [Série A. Caderno nº 9. Normas e Manuais Técnicos]

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2ª Edição. Brasília, DF. 2014

CONTE, F. A.; FRANZ, L. B. B. **Estado nutricional e de saúde de mulheres pós-menopausa**.

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: Bolsistas de Iniciação Científica e Iniciação Tecnológica da Unijuí

Saúde (Santa Maria), Santa Maria, Vol. 41, n. 1, Jan./Jul, p.85-92, 2015.

FERREIRA, E. O.; OLIVEIRA, A. A. R.; LIMA, D. L. F. **Perfil do estilo de vida de mulheres de meia-idade participantes do Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC).** R. bras. Qual. Vida, Ponta Grossa, v. 9, n. 2, p. 103-113, abr./jun. 2017.

JESSE, C. S. **Terapia nutricional durante o climatério e menopausa.** Monografia. Universidade Regional do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), Ijuí, RS. 2012.

MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause:** Alimentos, nutrição e dietoterapia. 13ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

MONTILLA, R. N. G.; ALDRIGHI, J. M.; MARUCCI, M. F. N. **Relação cálcio/proteína da dieta de mulheres no climatério.** Revista da Associação Médica Brasileira, São Paulo, v. 50, n. 1, p. 52-44, 2004.

NAHAS, M.; BARROS, M.; FRANCALACCI, V. **O pentágulo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 5, n. 2, p. 48-59, 15 out. 2012.

PASCOAL, L. A.; BORGES, M. M. M. C. Revista Enfermagem Integrada: **A Mulher Vivenciando o Período do Climatério** - Ipatinga: Unileste, V. 6 - N. 2 - Nov./Dez. 2013.

SANTOS, E. K. A et al. **Especialização Multiprofissional em Saúde da Família: Atenção Integral à Saúde da Mulher no Climatério e na Menopausa.** 2ª edição. Florianópolis, Universidade Federal de Santa Catarina. 2012.