



AValiação DO CONSUMO ALIMENTAR EM MULHERES NO CLIMATÉRIO

Ana Caroline da Fonseca Nunes ¹
Ana Caroline de Araújo Silva ²
Maria Amélia Pires Soares da Silva ³
Laiane Santos Eufrásio ⁴
Ligia Rejane Siqueira Garcia ⁵

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural da vida dos seres vivos que se caracteriza pelo aparecimento de mudanças progressivas. Na mulher o envelhecimento é associado ao período do climatério e a alimentação adotada possui impacto importante sobre sua saúde. Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho foi avaliar o consumo alimentar de mulheres no climatério. O estudo é de natureza transversal, com abordagem quantitativa, teve como critério de inclusão: mulheres com idade de 40 a 65 anos, no período do climatério, participantes do Projeto de Extensão “Florescer: práticas corporais para mulheres no climatério”. Foi aplicado um questionário de frequência alimentar e entrevistou-se 47 mulheres. Através do questionário foi verificado a frequência semanal do consumo de alimentos como frutas, verduras, legumes, laticínios, carnes, ovos, biscoitos e bolachas e ingestão hídrica. Diante dos resultados obtidos, pôde-se observar que as mulheres apresentaram consumo regular de frutas (85,11%), legumes e verduras (65,95%), leite e derivados (46,80%), biscoitos e bolachas (65,21%). Ademais, cerca de 39,13% das mulheres apresentaram ingestão hídrica satisfatória. Diante disso, percebeu-se um consumo regular de frutas, legumes e verduras, no entanto, ainda é necessário que ocorra uma melhora no consumo de ingestão de água e laticínios e que haja uma redução no consumo de biscoitos e bolachas, visto que se trata de alimentos ultraprocessados. Por fim, torna-se necessário programas de educação nutricional, para, deste modo, promover mais saúde e qualidade de vida a mulheres climatéricas, bem como prevenir os agravos crônicos, mais facilmente desencadeados nesta fase.

INTRODUÇÃO

O período do climatério é uma fase biológica da vida das mulheres que pode se iniciar a partir dos 35 anos de idade e prolongar-se até os 65 anos, quando a mulher é considerada idosa (GALLON & WENDER, 2012). O climatério é influenciado tanto por fatores biológicos,

¹ Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, carolfonsecanunes2000@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, anacarolinearaujosilva387@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, maria.amelia.123@ufrn.edu.br;

⁴ Professora do Curso de Fisioterapia, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - UFRN, laiane.eufrasio@ufrn.edu.br;

⁵ Professora do Curso de Nutrição, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - UFRN, ligiarejane@yahoo.com.br



como por fatores psicossociais e culturais, cujo conhecimento é fundamental para uma assistência mais qualificada e humanizada voltadas a um envelhecimento feminino mais sadio (DE LORENZI et al, 2009).

Nesse viés, estudos sobre o padrão alimentar de mulheres no climatério vêm assumindo expressiva importância, uma vez que esta fase compreende um período relativamente longo da vida da mulher e a alimentação adotada possui impacto sobre sua saúde. Além disso, a literatura científica tem demonstrado a relação de determinados padrões alimentares com a saúde do indivíduo, tanto como fator de proteção quanto de risco para comorbidades (HOFFMANN. M. et al, 2015).

Dentre os agravos à saúde mais prevalentes no climatério, grande parte relaciona-se direta ou indiretamente à ingestão inadequada de alimentos, quer seja em excesso ou deficiência por longos períodos (DE LORENZI et al, 2005). Mulheres a partir do início do climatério apresentam progressivo aumento de peso, o que aumenta o risco de morbidades, principalmente cardiovasculares. Ademais, estudos evidenciam a prevalência de síndrome metabólica (SM) no climatério (FIGUEIREDO et al., 2010). As frutas, verduras e legumes enquadram-se em uma categoria de alimentos considerados “protetores”, ou mesmo funcionais, pois auxiliam no tratamento e prevenção destas doenças (CONTE & FRANZ, 2017).

Dessa forma, as mudanças de comportamento alimentar são cada vez mais frequentes e inúmeros são os fatores que influenciam a escolha qualitativa e quantitativa dos alimentos a serem ingeridos. Isto significa que os hábitos alimentares constituem o resultado das experiências apreendidas ao longo da vida (MONTEIRO et al., 2004).

Diante disso, o presente estudo objetivou avaliar o consumo de frutas, carnes, ovos, laticínios, legumes e verduras por mulheres no climatério, residentes na cidade de Santa Cruz/RN e cidades vizinhas.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é de natureza transversal, com abordagem quantitativa, realizado na Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi-UFRN, vinculado ao projeto de pesquisa e extensão “Florescer: Práticas Corporais para Mulheres no Climatério”. Foi recrutada uma amostra da população de mulheres climatéricas residentes na cidade de Santa Cruz/RN e cidades vizinhas, por meio de divulgação do projeto na própria universidade, nas Unidades Básicas de Saúde,



nos hospitais da cidade e através das redes sociais. O critério para participação do estudo foram mulheres com idade de 40 a 65 anos (faixa etária que engloba o período do climatério) e que estavam regularmente inscritas como participantes no projeto.

Foram entrevistadas 47 mulheres, todas as voluntárias que aceitaram participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), de acordo com a Resolução CNS nº 466/2012. A coleta de dados ocorreu durante o mês de junho de 2021, e foi constituída de duas partes. Sendo a primeira representada por dados sociodemográficos (idade, renda, escolaridade e situação conjugal). A segunda parte se deu a partir da aplicação de um Questionário de Frequência Alimentar qualitativo, por meio do qual foi verificado a frequência semanal do consumo de alimentos como frutas, verduras, legumes, laticínios, carnes e ovos. Após a coleta, a frequência de consumo foi categorizada em regular (em cinco ou mais dias da semana) ou irregular, conforme VIGITEL 2019 (BRASIL, 2020).

Para análise dos dados da amostra foi utilizado o Microsoft Excel® versão 2016. Os dados foram apresentados de forma descritiva por medidas de tendência central e dispersão para caracterização da população e frequência simples para os dados do consumo alimentar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 47 mulheres, com idade de 40 a 65 anos de idade, média de $50,77 \pm 5,74$ anos, residentes do município de Santa Cruz/RN e cidades vizinhas. Em relação à renda, a maioria recebia até 2 salários mínimos (49%) e 19% recebiam <1 salário mínimo. Referente à escolaridade, a maioria (64%) cursou ensino médio completo e 23% ensino superior completo. Quanto à situação conjugal, as mulheres eram em sua maioria casadas (64%).

Quanto ao consumo alimentar, foi observado que mais da metade (85,11%) das mulheres apresentaram consumo regular de frutas e 14,9% consumo irregular. É recomendado um consumo diário de pelo menos três porções de frutas ao dia (BRASIL, 2008). A presença de frutas na alimentação trazem diversos benefícios à saúde, pois são fonte de vitaminas, minerais, fibras e outros componentes funcionais que irão auxiliar no funcionamento intestinal, sensação de saciedade, auxiliando na prevenção de doenças carenciais (LEENDERS et al., 2013).

Com relação ao consumo de verduras e legumes, 65,95% das mulheres apresentaram consumo regular e 34,04% consumo irregular. Verduras e legumes são excelentes fontes de

vitaminas e minerais e, portanto, muito importantes para a prevenção de deficiências de micronutrientes. Além de serem fontes de fibras, fornecem, de modo geral, muitos nutrientes em uma quantidade relativamente pequena de calorias, características que o tornam essenciais para prevenção de diabetes, doenças do coração, câncer (BRASIL, 2014), doenças estas que acometem frequentemente mulheres em fase climatérica. Segundo, Jorge, Martins e Araújo (2008) a chance de baixo consumo de legumes está fortemente associada à menor idade das mulheres e ao baixo nível socioeconômico.

Quanto ao consumo de leites e derivados, 46,80% das mulheres apresentaram consumo regular e 53,19% consumo irregular, o que se considera um valor preocupante, tendo em vista que esses alimentos são fonte de proteínas e micronutrientes como o cálcio, e o baixo consumo deste pode contribuir para o desenvolvimento da osteoporose que é uma doença caracterizada pela perda óssea, e acomete principalmente pessoas idosas (BORELLI, 2004). Borges (2005), relatou em sua pesquisa que mulheres de 50 a 70 anos apresentaram 95% abaixo do valor da ingestão adequada (AI) de cálcio. Ainda, com relação ao grupo de leite, notou-se que 68,09% das mulheres têm um consumo irregular de leite ou iogurte desnatado. O leite desnatado contribui para a redução da ingestão de gordura e colesterol, sem interferir no aporte de cálcio que é necessário como fator protetor contra a osteoporose, para mulheres no climatério (MONTEIRO et al., 2004).

Quanto às fontes proteicas, chama atenção que 100% das mulheres consumiam ovos, 82,97% carne vermelha. Diante disso, percebe-se uma frequência grande destes alimentos na dieta das mulheres. Os ovos e as carnes vermelhas são excelentes fontes de minerais e vitaminas, especialmente as do complexo B. No entanto, deve-se atentar a quantidade de carnes vermelhas que é ingerida, pois elas tendem a serem ricas em gorduras em geral, especialmente gorduras saturadas, que, quando consumidas em excesso, aumentam o risco de doenças do coração e de várias outras doenças crônicas (BRASIL, 2014). Com relação aos pescados, foi observado que 65,95% das mulheres tinham o hábito de consumir semanalmente. Pelo menor conteúdo de gorduras e, em particular, pela alta proporção de gorduras saudáveis (gorduras insaturadas), os peixes são excelentes substitutos para as carnes vermelhas (BRASIL, 2014).

Com relação às fontes de carboidratos, o consumo de biscoitos e bolachas foram os mais relatados pelas mulheres, com 65,21% de consumo regular. Estes alimentos são ultraprocessados, que além de conter calorias em excesso, dificultando o controle do peso corporal, possuem quantidades elevadas de sódio, provocando retenção de líquidos, agravando os sintomas durante a menopausa ou pós-menopausa (SOLEYMANI et al., 2019).



Ao investigar a quantidade de copos de água ingeridos por dia pelas mulheres, 39,13% relataram ingerir de 6 a 8 copos de água diariamente. O processo de envelhecimento diminui o reflexo da sede, além de provocar mudanças fisiológicas que podem afetar o equilíbrio hídrico, podendo levar ao risco de desidratação (ARAÚJO, 2013).

Os padrões alimentares analisados neste estudo foram em parte semelhantes às recomendações do guia alimentar da população brasileira. Destaca-se, o consumo regular de frutas, legumes e verduras. No entanto, atenção deve ser dada ao aumento da ingestão desses alimentos para atender a frequência diária de ingestão. Também é necessário que ocorra uma melhora na ingestão de laticínios, tendo em vista que são boas fontes de proteínas e cálcio. Além de uma maior ingestão hídrica e redução no consumo de carnes vermelhas, pois elas tendem a ser ricas em gorduras e, também, uma diminuição no consumo de biscoitos e bolachas, visto que se trata de alimentos ultraprocessados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, foi possível conhecer o consumo alimentar de mulheres em climatério e verificou-se algumas inadequações em sua frequência alimentar, como nos laticínios, água, biscoitos e bolachas. Portanto, vê-se a necessidade de algumas mudanças alimentares da população estudada, tornando-se importante o desenvolvimento de programas de educação nutricional para promover mais saúde e conhecimento para mulheres em fase climatérica, bem como prevenir os agravos crônicos desencadeados nesta fase.

Palavras-chave: Saúde da Mulher, Climatério, Envelhecimento, Consumo Alimentar.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. L. A. A desidratação no idoso. [Dissertação]. Mestrado em Ciências Farmacêuticas, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2013.

BORGES, E. C. Avaliação antropométrica e dietética de mulheres na pós-menopausa. Dissertação Mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas. Campinas, S. P., 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. . Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, . – Brasília : Ministério da Saúde, 2008.



BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

BORELLI, A. ENVELHECIMENTO ÓSSEO: OSTEOPOROSE. In: CARVALHO FILHO, E.T., PAPALÉO NETTO, M. Geriatria: fundamentos, clínica e terapêutica. São Paulo: Atheneu; 2004. p. 297-307.

CONTE, F.A.; FRANZ, L. B. B. MULHERES NO CLIMATÉRIO E OS FATORES INTERFERENTES SOBRE A SAÚDE. **Revista Contexto & Saúde**, v. 17, n. 33, p. 111-120, 2017.

DE LORENZI, D.R.S. *et al.* Prevalência de sobrepeso e obesidade no climatério. *Rev Bras Ginecol Obstet* 2005; 27(8): 479-84.

DE LORENZI, D.R.S.; CATAN, L.B.; MOREIRA, K.; ÁRTICO, G.R. Assistência à mulher climatérica: novos paradigmas. *Rev Bras Enferm.* 2009;62(2):287-93.

FIGUEIREDO, N. J.A. *et al.* Síndrome metabólica e menopausa: estudo transversal em ambulatório de ginecologia. *Arq Bras Cardiol.* 2010;95(3):339-45.

GALLON, C.W.; WENDER, M.C.O. Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. *Rev Bras Ginecol Obstet.* 2012;34(4):175-83.

HOFFMANN, M. *et al.* Padrões alimentares de mulheres no climatério em atendimento ambulatorial no Sul do Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.20, n 5, p. 1565-1574, 2015.

JORGE, M. I. E.; MARTINS, I. S. & ARAÚJO, E. A. C. D. Diferenciais socioeconômicos e comportamentais no consumo de hortaliças e frutas em mulheres residentes em município da região metropolitana de São Paulo. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 6, p. 695-703, 2008.

LEENDERS, M. *et al.* Fruit and vegetable consumption and mortality: European prospective investigation into cancer e nutrition. *Am J Epidemiol*, v. 178, p. 590- 602, 2013.

MONTEIRO, R. C. A.; RIETHER, P. T. A.; BURINI, R. C. Efeito de um programa misto de intervenção nutricional e exercício físico sobre a composição corporal e os hábitos alimentares de mulheres obesas em climatério. **Revista de Nutrição**, v. 17, n. 4, p. 479-489, 2004.

SOLEYMANI, M. *et al.* Dietary patterns and their association with menopausal symptoms: a cross-sectional study. *Menopause (New York, N.Y.)*, v. 26, n. 4, p. 365–372, Abr 2019.