

ÁREA TEMÁTICA – Atenção integral à saúde: promoção, prevenção, tratamento e reabilitação do idoso.

## MULHER: USO DE ISOFLAVONAS NO CLIMATÉRIO

**Martiniano da Silva Lima**<sup>1</sup>  
Naryelle da Silva Rocha<sup>2</sup>  
Rebeca da Silva Paiva<sup>3</sup>  
Marília Ferreira Frazão<sup>4</sup>

Universidade Federal de Campina Grande– UFCG – CES – Cuité-PB.

E-MAIL: [m.artiniano@hotmail.com](mailto:m.artiniano@hotmail.com)

---

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Todas às mulheres entre os 35 e 65 anos de idade, estão no climatério, porém só um ano depois da ausência da menstruação é que pode ser diagnosticada menopausa, onde são observados baixos níveis de estrógenos e níveis elevados do hormônio folículo estimulantes (FSH). Estudos têm demonstrado a importância da nutrição como coadjuvante na prevenção e tratamento dos sintomas relacionados ao climatério, através do consumo adequado de fitoestrogênios, sendo o mais recomendado as isoflavonas, encontradas na soja, frutas, vegetais, grãos e legumes. **OBJETIVO:** Apontar a eficácia de uma alimentação equilibrada e adequada à base de soja para prevenção, minimização e tratamento dos sintomas e doenças causadas pela deficiência ou ausência do hormônio estrogênio na saúde da mulher, no seu terceiro ciclo de vida. Sendo assim, eliminando a necessidade de um

<sup>1</sup>Relator: Martiniano da Silva Lima Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CES/UFCG). E-mail: [m.artiniano@hotmail.com](mailto:m.artiniano@hotmail.com). Fone: (83)9655-3939

<sup>2</sup>Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES/Cuité-PB. E-mail: [naryelle\\_rocha@hotmail.com](mailto:naryelle_rocha@hotmail.com)

<sup>3</sup>Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES/Cuité-PB. Email: [paiva.rebeca@hotmail.com](mailto:paiva.rebeca@hotmail.com)

<sup>4</sup>Nutricionista.Mestre em Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES/Cuité-PB. Email: [mariliafrazao@hotmail.com](mailto:mariliafrazao@hotmail.com)

tratamento de terapia de reposição hormonal, uma vez que este pode apresentar efeitos colaterais.

**METODOLOGIA:** O presente trabalho se deu com base de um estudo descritiva do tipo revisão sistemática da literatura, na qual foram consultados artigos com pesquisa realizada nas bases de dados (SCIELLO, LILACS, MEDLINE E PUBMED), utilizando-se os descritores: Climatério, isoflavonas e nutrição. Após leitura criteriosa de 25 artigos encontrados, sendo 10 em português, 12 em espanhol, e 3 em inglês apenas 12 se enquadraram em todos os critérios elencados, cujos termos de indexação adotada durante a pesquisa foram contando com período de publicação entre 2004 a 2012. **RESULTADOS:** Os sintomas mais frequentes no período de climatério observados à curto prazo são alterações vasomotoras. Em longo prazo, podem surgir doenças coronárias, osteoporose, podendo ocorrer também sintomas psicológicos. Esta alteração ocorre no organismo da mulher em seu terceiro ciclo de vida e ocorre principalmente pela perda ou ausência de estrogênio. Uma alternativa utilizada é à terapia de reposição hormonal, porém este tratamento apresenta alguns riscos, como o crescimento de tumores já existentes. Uma alimentação com fitoestrogênios, à base de isoflavonas através da ingestão adequada de 45 a 100mg, o que equivale a 60-100 g de soja que é um alimento essencialmente fornecedor de ácidos graxos saturados e insaturados, proteínas, carboidratos, lipídios e vitaminas, pode ser uma medida terapêutica em mulheres no período do climatério e permitem à minimização e tratamento dos sintomas que acometem as mulheres no período da menopausa, substituindo à terapia de reposição hormonal, sem

<sup>1</sup>Relator: Martiniano da Silva Lima Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CES/UFCG). E-mail: [m.artiniano@hotmail.com](mailto:m.artiniano@hotmail.com). Fone: (83)9655-3939

<sup>2</sup>Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES/Cuité-PB. E-mail: [naryelle\\_rocha@hotmail.com](mailto:naryelle_rocha@hotmail.com)

<sup>3</sup>Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES/Cuité-PB. Email: [paiva.rebeca@hotmail.com](mailto:paiva.rebeca@hotmail.com)

<sup>4</sup>Nutricionista. Mestre em Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES/Cuité-PB. Email: [mariliafrazao@hotmail.com](mailto:mariliafrazao@hotmail.com)

terapias medicamentosas. **CONCLUSÃO:** Os efeitos das isoflavonas permitem reconhecer como viável o seu uso para o alívio das ondas de calor associadas à menopausa "fogachos" e como auxiliar na redução dos níveis de colesterol, desde que prescrito por profissional habilitado, tendo em vista à quantidade e o período de utilização estar relacionado com à condição de saúde do indivíduo e as restrições aos grupos populacionais específicos.

**DESCRITORES:** Climatério, Isoflavonas, Soja

<sup>1</sup>Relator: Martiniano da Silva Lima Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CES/UFCG). E-mail: [m.artiniano@hotmail.com](mailto:m.artiniano@hotmail.com). Fone: (83)9655-3939

<sup>2</sup>Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES/Cuité-PB. E-mail: [naryelle\\_rocha@hotmail.com](mailto:naryelle_rocha@hotmail.com)

<sup>3</sup>Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES/Cuité-PB. Email: [paiva.rebeca@hotmail.com](mailto:paiva.rebeca@hotmail.com)

<sup>4</sup>Nutricionista.Mestre em Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES/Cuité-PB. Email: [mariliafrazao@hotmail.com](mailto:mariliafrazao@hotmail.com)