

ASSOCIAÇÃO DAS PATOLOGIAS CLÍNICAS COM FATORES NUTRICIONAIS DA MULHER NO CLIMATÉRIO

Ana Gabriela do Rêgo Leite ¹
Carlíane Rebeca Coelho da Silva ²
Igor Luiz Vieira de Lima Santos ³

RESUMO

O processo de envelhecimento feminino é marcado por inúmeras mudanças fisiológicas, ocorrendo como um fenômeno natural que acompanha a mulher em um conjunto de mudanças comportamentais, físicas e hormonais. Entre estas, a menopausa é a mais popular. Apesar das modificações físicas, hormonais e metabólicas influenciarem sobre a saúde, fatores exógenos merecem atenção. Assim, um fator que apresenta ação decisiva nessas alterações é a alimentação, tornando-se de suma importância sua avaliação. O presente trabalho objetiva discorrer sobre a importância dos cuidados nutricionais durante a menopausa, bem como seus desafios e interações com outras patologias clínicas. A metodologia baseou-se em uma pesquisa bibliográfica de artigos científicos versando sobre o tema de forma abrangente, realizada em plataformas de buscas nacionais e internacionais, periódicos, e dados governamentais de entidades organizacionais de saúde, concentrada nas plataformas de pesquisas: PubMed, NCBI, SciELO e Google Acadêmico. Os resultados obtidos mostram que o climatério é um período que requer uma maior atenção a saúde da mulher, por estar associado ao surgimento de patologias clínicas passíveis de acometimento, trazendo prejuízos a saúde. A alimentação por sua vez torna-se uma aliada importante na prevenção e combate dessas doenças durante a menopausa. Em conclusão, observa-se que o acompanhamento nutricional adequado é pertinente, garantindo diminuição das interações patológicas no climatério por meio da alimentação, melhorando a qualidade de vida da mulher.

Palavras-chave: Saúde da mulher, menopausa, Cuidados Nutricionais, Envelhecimento, Climatério.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento feminino é marcado por inúmeras mudanças fisiológicas, ocorrendo como um fenômeno natural que acompanha a mulher juntamente com mudanças comportamentais, físicas e hormonais. Entre estas, a menopausa ou climatério (pré-peri-pós menopausa) feminino é a mais popular, sendo considerada como marco do processo de envelhecimento da mulher. A idade em que ocorre a menopausa parece geneticamente programada para cada mulher, mas pode sofrer influência de fatores socioeconômicos e culturais, paridade, tabagismo, altitude e nutrição (SCHNEID *et al.*, 2015).

¹ Graduanda do Curso de NUTRIÇÃO da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG, anagabrielaleite0@gmail.com;

² Professora Orientadora: Doutora em Biotecnologia, Universidade Federal Rural de Pernambuco, carlianerebeca@email.com;

³ Professor Orientador: Doutor em Biotecnologia, Centro de Educação e Saúde - CES-UAQB- UFCG, igorsantosufcg@gmail.com;

A menopausa é a cessação permanente da menstruação e fertilidade, resultante da perda da atividade folicular ovariana, geralmente ocorre entre as idades de 40 a 58 anos e persistem por um período de 5 a 8 anos (ROBERT; HICKEY, 2016) influenciada pelo hipoestrogenismo, hiperandrogenismo e modificações que tendem a aumentar a massa corporal gordurosa, o perímetro abdominal, além de reduzir os tecidos musculares e ósseos, causando também alterações na função sexual.

De acordo com Franco *et al.*, (2016) e Sarri *et al.*, (2017) as alterações mais importantes são os sintomas vasomotores de afrontamentos e suores noturnos, que podem afetar 80% das mulheres. Para a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO, 2010) os efeitos das alterações hormonais podem ainda elevar a incidência de hipertensão arterial sistêmica, doenças cardiovasculares, osteoporose, hipotireoidismo, obesidade, diabetes mellitus e transtornos psicossociais. Além disso, a fisiopatologia e o manejo da obesidade e acúmulo de gordura visceral nas mulheres têm nuances importantes, distintas das dos homens. É importante considerar o efeito de influências únicas específicas da mulher, como estágio reprodutivo e gravidez (KAPOOR *et al.*, 2019). Estes são responsáveis por produzirem mudanças metabólicas, tais como elevação do colesterol, triglicérides, com consequente aumento da pressão arterial e surgimento da resistência periférica à insulina (LIMA, 2009), o que de fato é preocupante para a saúde da mulher, tendo em vista que agravos nessa etapa da vida podem vir a comprometer um envelhecimento tranquilo.

Apesar das modificações físicas, hormonais e metabólicas influenciarem sobre a saúde, fatores exógenos merecem atenção. Nesse sentido, um fator que apresenta uma ação decisiva no estabelecimento dessas alterações é a alimentação, tornando-se de suma importância sua avaliação (HOFFMANN *et al.*, 2015). Esta pode ser analisada por meio da identificação de padrões alimentares, que representam um retrato geral do consumo de alimentos e de nutrientes, caracterizados com base no hábito de ingestão usual. Para Martinazzo *et al.*, (2013) a alimentação 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.

A adesão aos padrões alimentares saudáveis tem sido descrita como moderada apenas entre os idosos. Os profissionais de saúde devem educar os idosos e promover dietas saudáveis (YANNAKOUILA *et al.*, 2018). Nesse contexto, o nutricionista torna-se

fundamental para promoção e prevenção da saúde da mulher durante a menopausa, visto que de acordo com Leite *et al.*, (2018) os cuidados nutricionais buscam orientar e acompanhar o paciente em sua trajetória de acordo com a sua necessidade, seja ela qual for. Visando traçar condutas nutricionais que proporcionem uma melhora no estado de saúde do paciente mediando o equilíbrio entre o que se é consumido e a utilização dos nutrientes.

Conhecer e acompanhar os hábitos alimentares das mulheres nesta fase pode trazer importantes implicações para a saúde pública no correto direcionamento das ações de prevenção e tratamento de doenças, e principalmente na formulação de orientações e intervenções de educação nutricional. Contribuindo assim para proposição de medidas que amenizem os agravos deste período garantindo uma maior qualidade de vida a mulher, e conseqüentemente um envelhecimento tranquilo e sem eventuais complicações. Segundo Barros *et al.*, (2012) o envelhecimento de forma saudável implica não apenas na possibilidade dos idosos disporem de cuidados para os problemas de saúde mais frequentes.

Desse modo, o presente trabalho tem como objetivo tratar sobre a importância dos cuidados nutricionais durante a menopausa, considerado como o período inicial no processo de envelhecimento da mulher. Seus desafios e interações com outras patologias clínicas passíveis de acometimento e seus impactos a saúde da mulher, fundamentais em estudos de interesse na área da nutrição e questões mundiais de saúde pública. Além de ressaltar a importância do profissional nutricionista nos cuidados e orientações nutricionais sobre alimentação na saúde do idoso.

METODOLOGIA

A metodologia baseou-se em uma pesquisa bibliográfica de artigos científicos versando sobre o tema de forma abrangente e as informações necessárias para sua construção. A pesquisa foi realizada em plataformas de busca nacionais e internacionais, periódicos, e dados governamentais de entidades organizacionais de saúde, afim de reforçar as ideias expostas. Onde de fato estudou-se a importância os cuidados nutricionais durante a menopausa e seus desafios no processo de envelhecimento, além de aprofundar de forma qualitativa os conhecimentos envolvendo a interação deste período com patologias passíveis de acometimento.

A pesquisa literária foi executada nos meses de Abril a Junho, primeiro semestre de 2020 sendo concentrada nas plataformas de pesquisas bibliográficas científicas PubMed,

NCBI, Scielo e Google Acadêmico, utilizando os seguintes descritores: “Menopause, aging and nutritional care” havendo tradução dos artigos para o português quando necessário. A utilização dos descritores foi empregada para aprimorar as pesquisas garantindo a inclusão dos artigos considerados de referência sobre a temática proposta. Sendo realizada a leitura e análise dos textos que então foram utilizados de acordo com sua colocação no desenvolvimento do trabalho.

O critério de exclusão adotado para artigos foi possuir acesso privado, e ser do tipo cartas ao editor, casos clínicos e artigos de opinião. Assim foram selecionados artigos que apresentaram dados condizentes com os objetivos propostos, com informações textuais completas, as análises iniciais dos conteúdos identificados se basearam numa leitura detalhada dos artigos, resultando em uma seleção de quais atenderiam a necessidade de explicação acerca das cuidados e benefícios a saúde e sua compreensão.

Por fim, as informações pertinentes foram agrupadas de maneira sistematizada para discussão sobre o tema, neste artigo foram selecionados e compilados um total de 21 artigos e textos governamentais em linguagem vernácula ou estrangeira para um melhor rendimento do assunto e do conhecimento pretendido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos mostram que, o aumento progressivo da expectativa de vida da mulher e sua inserção cada dia mais em todos os espaços do trabalho e atividades, o conhecimento sobre o processo de envelhecimento feminino vem ganhando maiores proporções nas últimas décadas. Para Hoffmann *et al.*, (2015) o aumento da expectativa de vida, o papel social e a maior inserção da mulher no mercado de trabalho demandam que o climatério, ocorrendo em plena vida produtiva, mereça maior interesse de pesquisadores da área da saúde da mulher.

O envelhecimento em si pode ser representado por um conjunto de alterações em consequências da passagem do tempo, como sendo um processo irreversível e tornando o organismo mais suscetível a agressões internas e externas. Os efeitos da idade avançada sobre o organismo podem ser compreendidos como uma série de alterações orgânicas e psicológicas caracterizadas como o envelhecimento fisiológico, podendo haver diminuição da capacidade funcional e sobrecarga do controle homeostático (FIRMINO, 2006; MORAES *et al.*, 2010)

Assim, preocupações acerca da passagem desse período associado ao surgimento de patologias clínicas passíveis de acometimento tendem a se mostrarem mais evidentes, tendo em vista os prejuízos a longo prazo a saúde no processo de envelhecimento, o que conseqüentemente traria um agravo as condições e qualidade de vida da mulher idosa. De acordo com Miranda *et al.*, (2013) cerca de 50% das mulheres climatéricas apresentaram risco de desenvolvimento de doenças associadas à obesidade, levando-se em conta as variáveis: índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura corporal (%GC) e circunferência da cintura (CC). E dentre estas, 70% apresentaram risco muito elevado para desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Nota-se também que, a obesidade é o terceiro principal fator de risco que provoca a maioria das mortes e incapacidades em mulheres no Brasil (MALTA *et al.*, 2017) e que o ganho de peso acompanhado por uma tendência crescente à distribuição central de gordura é comum entre as mulheres na meia-idade. Essas alterações são resultado do envelhecimento, diminuição dos níveis de estrogênio após a menopausa e outras influências únicas em mulheres na menopausa que interferem na adoção de medidas de estilo de vida saudáveis (KAPOOR *et al.*, 2019). Além do aumento de peso, Dallazen *et al.*, (2017) diz que outras condições podem influenciar o desenvolvimento de doenças cardiovasculares em mulheres no climatério, como hipertensão arterial sistêmica, tabagismo, diabetes mellitus, sedentarismo, alimentação inadequada e o histórico familiar.

Os achados ainda constatarem que, em muitos casos, para o tratamento destas manifestações clínicas são utilizados medicamentos, aumentando à medicalização nesta faixa etária entre eles os fitoterápicos. Segundo Dean *et al.*, (2017) as terapias botânicas são comumente preferíveis e usadas para os sintomas são a base de isoflavonas de soja e trevo vermelho, por serem classificadas como fitoesteróis ou fitoestrógenos que apresentam compostos que se ligam a receptores de estrogênio. Corroborando com considerações feitas acima, Rietjens *et al.*, (2016) diz que a maioria das pesquisas clínicas se concentrou no uso de fitoestrogênios como uma alternativa à terapia hormonal para gerenciar os sintomas da menopausa.

Contudo, é necessário lembrar que, mesmo com tantas modificações físicas, hormonais e metabólicas estarem diretamente ligadas a saúde e contribuírem para o declínio do bem estar corporal de como geral, existem medidas a serem tomadas afim de evitar o comprometimento geral da saúde, a exemplo da alimentação, sendo de suma importância na garantia da prevenção de doenças. Visto que, a adesão a padrões alimentares saudáveis tem sido descrita

como moderada entre os idosos. Os profissionais de saúde devem educar os idosos e promover dietas saudáveis (YANNAKOUILA *et al.*, 2018). No Brasil, em 2015, ela foi o fator de risco que mais contribuiu para os anos de vida perdidos, sendo superior, inclusive, ao uso de álcool, drogas, tabagismo e inatividade física (MALTA, *et al.*, 2017). Ainda Segundo Stanaway, *et al.*, (2018) a alimentação inadequada foi o principal fator de risco para mortes no mundo em 2017.

Nesse sentido, os cuidados nutricionais devem ser permanentes, afim de garantir um estado de saúde estável através dos alimentos, visando a homeostase corporal a partir dos macronutrientes, bem como vitaminas e minerais, desse modo a medicalização é diminuída assim frequência do adoecimento desse indivíduo. A nutrição é um fator modificável que afeta a qualidade de vida e a independência dos idosos. As mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais durante o envelhecimento afetam suas escolhas alimentares (YANNAKOUILA *et al.*, 2018).

A atenção nutricional, primeira diretriz da PNAN, compreende os cuidados relativos a alimentação e nutrição voltados à promoção e proteção da saúde, prevenção, diagnóstico e tratamento de agravos, que devem estar associados às demais ações de atenção à saúde do SUS para indivíduos, famílias e comunidades (BERTOLINI *et al.*, 2020).

Ademais, a atenção nutricional deve dialogar com as demandas e necessidades de saúde do território, considerando as de maior frequência e relevância e observando critérios de risco e vulnerabilidade, e deve ainda fazer parte do cuidado integral na rede de atenção à saúde (RAS) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013).

O que para a população em processo de envelhecimento é fundamental, visto que suas necessidades mudam constantemente devido a perda do paladar, olfato ou ainda a autonomia nas escolhas alimentares, com isso, grandes impactos a saúde surgem, deixando-os mais vulneráveis a patologias. Enquanto condição fisiológica, o processo de envelhecimento está intimamente ligado às alterações no estado nutricional em função principalmente de alterações orgânicas, sendo essas associadas com a redução do apetite e diminuição no consumo alimentar o que pode expor os idosos à desnutrição (PEREIRA *et al.*, 2017)

Para Machado *et al.*, (2009) A má nutrição pode acarretar perda de peso e déficit nutricional em idosos, devido as dificuldades de alimentação do pacientes, como problemas de mastigação, deglutição, no deslocamento para preparação e realização das refeições, essas desordens tornam o idoso lento e distraído, comprometendo os hábitos alimentares já instalados.

Acompanhar e conhecer os hábitos alimentares das mulheres nesta fase pode trazer importantes implicações para saúde pública no correto direcionamento das ações de prevenção e tratamento de doenças, principalmente na formulação de orientações e intervenções de educação nutricional, visando contribuir para proposição de medidas que amenizem os agravos deste período garantindo uma maior qualidade de vida a mulher.

Assim, percebe-se uma necessidade da atuação do nutricionista junto a mulher durante a menopausa bem como todo processo de envelhecimento, pois para Da Silva (2017) é dever dos profissionais de saúde possibilitar condições adequadas para este envelhecimento saudável, em todos os âmbitos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, observa-se que apesar da menopausa ser um processo natural para mulher, o estilo de vida é uma fator dominante para a garantia da passagem tranquila desse período, e quando não são adotados hábitos alimentares que estimulam o bem estar e a saúde, patologias clínicas tendem a surgir somando prejuízos imensuráveis no climatério e consequentemente ao envelhecimento.

Entretanto, existem diversas possibilidades de tratamento medicamentoso e fitoterápico, mas, a alimentação e orientação devida se mostraram cada vez mais pertinentes. Além disso, o acompanhamento nutricional adequado e regular mostrou-se fundamental na garantia da prevenção do aparecimento de doenças, assegurando um climatério tranquilo com diminuição dos sintomas e uma melhor qualidade de vida a saúde da mulher

REFERÊNCIAS

- BARROS, A.P.M.; MACHADO, V.B. Revisão sistemática da produção científica sobre os benefícios adquiridos na promoção do envelhecimento saudável. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**. v.03, n. 02, p.692-703. 2012.
- BORTOLINI, G. A., OLIVEIRA, T. F. V., SILVA, S. A., SANTIN, R. C., MEDEIROS, O. L., SPANIOL, A. M., *et al.* Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil. **Rev Panam Salud Publica**. 2020;44:e39. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2020.39>.

DA SILVA, Carla Juliana Chassot. FREQUÊNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS DE UM GRUPO DE IDOSOS DO BAIRRO BELA VISTA DE SÃO JOSÉ/SC. **Saúde & Transformação Social/Health & Social Change**, v. 8, n. 1, 2017.

DALLAZEN, Fernanda; WINKELMANN, Eliane Roseli; BERLEZI, Evelise Moraes. Cardiovascular risk evaluated by the conicity index in climacteric women: a comparative analysis between the pre and post-menopause periods. **Scientia Medica**, v. 27, n. 4, p. 28268, 2017.

Febrasgo - Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. **Climatério: Manual de orientação**. São Paulo: Febrasgo; 2010.

FIRMINO, H. **Psicogeriatría**. Almedina. dez. 2006.

FRANCO O. H., CHOWDHURY, R., TROUP, J., *et al.* 2016. Use of plant-based therapies and menopausal symptoms: a systematic review and meta-analysis. **JAMA** 315: 2554–2563.

HOFFMANN, Maichelei; MENDES, Karina Giane; CANUTO, Raquel; GARCEZ, Anderson da Silva; THEODORO, Heloísa; RODRIGUES, Alice Dalpicolli; OLINTO, Maria Teresa Anselmo. Padrões alimentares de mulheres no climatério em atendimento ambulatorial no Sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 20, n. 5, p. 1565-1574, maio 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015205.07942014>.

KAPOOR, E., FAUBION, S. S., KLING, J. M. Obesity Update in Women. **J Womens Health (Larchmt)**. 2019; 28 (12):1601-1605. doi:10.1089/jwh.2019.8041.

LEITE, A. G. R. *et al.* CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, 3., 2018, Campina Grande. **Avaliação Nutricional e sua Importância na Saúde da Mulher: Um Relato de Experiência**. Campina Grande: Realize Eventos, 2018. 3 v.

LIMA, A. N. *Fatores Associados ao Excesso de Peso entre os Usuários do Serviço de Promoção à Saúde: Academia da Cidade do Distrito Sanitário Leste de Belo Horizonte - Minas Gerais* [dissertação]. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais; 2009.

MALTA, D.C. *et al.* Risk factors related to the global burden of disease in Brazil and its federated units, 2015. **Rev Bras Epidemiol**. 2017;20:217–32. 2.

MACHADO, Jacqueline *et al.* Estado nutricional na doença de Alzheimer. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v.55, n.2, p.188-191, 2009.

MIRANDA, M. P. *et al.* Caracterização do perfil antropométrico, lipídico e dietético de mulheres no climatério, associados com o risco de doenças cardiovasculares. **Cadernos UNIFOA – Edição Especial do Curso de Nutrição**. 2013; maio:31-9.

MORAES, E.D.; MORAES, F.L.; LIMA, S.P.L. **Características biológicas e psicológicas do envelhecimento.** Revista Médica de Minas Gerais, v. 20, n.1, p. 67-73, 2010.

PEREIRA, M. L. A. S. *et al.* Miniavaliação nutricional: utilização e panorama nos diferentes cenários de atenção ao idoso. Revista de Saúde.Com, Bahia. v. 13, n. 1, p. 824-832, 2017.

RIETJENS, I. M., LOUISE, J., BEEKMANN, K. The potential health effects of dietary phytoestrogens. Br J Pharmacol 174:1263-1280. 2016.

SARRI, G., PEDDER, H., DIAS, S., GUOI, Y., LUMSDEN. 2017. Vasomotor symptoms due to natural menopause; systematic review and network meta-analysis (NMA) of treatment effects from the NICE Menopause Guideline. **BJOG** <https://doi.org/10.1111/1471-0528.14619>.

SCHNEID, Júlia Lemos. Qualidade de vida no climatério: uma revisão sistemática da literatura, 2015. **Revista Amazônia Science & Health.** 2015 Jul/Set v. 3 n. 3 p. 34-40.

Stanaway JD, Afshin A, Gakidou E, Lim SS, Abate D, Abate KH, *et al.* Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks for 195 countries and territories, 1990-2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet. 2018 Nov 10;392(10159):1923–94.

YANNAKOULIA, Mary; MAMALAKI, Eirini; ANASTASIOU, Costas A.; MOURTZI, Niki; LAMBRINOUDAKI, Irene; SCARMEAS, Nikolaos. Eating habits and behaviors of older people: where are we now and where should we go?. **Maturitas**, [s.l.], v. 114, p. 14-21, ago. 2018. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2018.05.001>.