



A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA MENOPAUSA: ESTRATÉGIAS DE ENFERMAGEM PARA ORIENTAR SOBRE A REPOSIÇÃO DE VITAMINAS

CRISTINA LOBATO; VICTOR HUGO JÚLIO DA ROSA

Introdução: A menopausa, marcada por mudanças hormonais, apresenta desafios à saúde da mulher, sendo a reposição de vitaminas uma abordagem essencial. Este estudo aborda a relevância da educação em saúde durante a menopausa, com foco nas estratégias de enfermagem para orientação sobre a reposição de vitaminas. O papel proativo dos profissionais de enfermagem torna-se crucial nesse contexto, promovendo a compreensão e o manejo adequado dos sintomas associados. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é analisar as estratégias de enfermagem para orientação sobre a reposição de vitaminas durante a menopausa, explorando a literatura científica dos últimos 5 anos nas bases de dados SCIELO e LILACS. Buscamos compreender as práticas eficazes, considerando a personalização do cuidado e a promoção da qualidade de vida. **Método:** Realizou-se uma revisão de literatura criteriosa, selecionando estudos pertinentes publicados nos últimos 5 anos. A pesquisa foi concentrada nas bases de dados SCIELO e LILACS, considerando artigos que abordassem estratégias de enfermagem relacionadas à orientação sobre a reposição de vitaminas durante a menopausa. A análise focou em intervenções educativas, programas de acompanhamento e resultados associados. **Resultado e Discussão:** Os resultados indicam que a interação contínua por profissionais de enfermagem, através de programas de acompanhamento, melhora significativamente a adesão à reposição de vitaminas. Abordagens que consideram holisticamente preocupações como osteoporose e ganho de peso mostraram-se eficazes na promoção de hábitos saudáveis. A literatura destaca a necessidade de discussões sobre benefícios, riscos e escolhas informadas durante a orientação. **Conclusão:** Concluimos que estratégias de enfermagem desempenham um papel crucial na promoção da saúde durante a menopausa. Investir em educação em saúde, personalização do cuidado e programas de acompanhamento são fundamentais para otimizar resultados e melhorar a qualidade de vida. A pesquisa contínua e o desenvolvimento de práticas baseadas em evidências são essenciais para aprimorar os cuidados de enfermagem, garantindo uma transição saudável e bem-sucedida para as mulheres nessa fase da vida.

Palavras-chave: Menopausa, Educação em saúde, Reposição de vitaminas, Estratégia de orientação, Adesão ao tratamento.