



CONTRIBUIÇÕES DA NUTRIÇÃO EM MULHERES CLIMATÉRICAS

ANA BOLENA DE LUNA SIQUEIRA

INTRODUÇÃO: O climatério é a fase entre o período reprodutivo e não reprodutivo da mulher com progressiva redução da produção de hormônios ovarianos, particularmente do estrogênio e da progesterona, trazendo diversas alterações físicas, psíquicas, afetando a qualidade de vida e nesse contexto a alimentação é um item que merece bastante atenção. **OBJETIVOS:** Apresentar o papel da nutrição no auxílio da qualidade de vida para as mulheres em período climatérico. **METODOLOGIA:** Realizou-se revisão de literatura por meio de livros, sites governamentais, artigos científicos e materiais periódicos disponibilizados por meio eletrônico, retirados em bancos de dados científicos como o Scientific Electronic Library Online, a Biblioteca Virtual da Saúde, Plataforma de periódicos da CAPES, Google academics, aplicando as palavras chaves: menopausa, alimentação, terapia nutricional, qualidade, saúde. Utilizou-se como critério de inclusão as publicações dos últimos 10 anos e em língua portuguesa. Já os critérios de exclusão foram as publicações anteriores a 2013, aquelas em língua estrangeira e, durante a leitura dos resumos, aqueles que não atendessem ao objetivo buscado. Foram identificados 138 materiais e destes restaram 9, após empregar os critérios de exclusão. **RESULTADOS:** Além do parâmetro idade, que pode iniciar na casa dos 40 anos, as fases do climatério são identificadas pelos sintomas e exames laboratoriais, envolvendo desde irregularidades menstruais até ondas de calor (calorões ou fogachos), palpitações, bem como episódios de angústia e ansiedade, entre outros relatos. Nesse contexto a nutrição vem a colaborar pois, o acréscimo de alimentos contendo nutrientes importantes como derivados da soja, alimentos ricos em vitaminas A, E, B e C, e minerais como o cálcio, ferro, magnésio e fósforo e fontes de ômega 3, bem como a redução ou retirada de outros como os industrializados de todos os grupos, desde condimentos até preparações prontas para o consumo uma vez que contêm açúcares simples, farinha de trigo refinada, podem trazer benefícios nesse processo. **CONCLUSÃO:** O preparo do organismo para melhor lidar com os sintomas e os desconfortos dessa fase da vida da mulher são importantes e torna-se necessário buscar diretrizes e intervenções de educação nutricional direcionadas à promoção de medidas para amenizar os problemas desse período.

Palavras-chave: Menopausa, Alimentação, Terapia nutricional, Qualidade, Saúde.