

# **AValiação Nutricional de Mulheres no Climatério (Apoio UNIP)**

**Aluna:** Beatriz Teixeira Brasil

**Orientadora:** Profa. Dra. Luara Bellinghausen Almeida

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Vergueiro

O climatério é a fase da fisiologia feminina caracterizada pelo início da cessação do ciclo reprodutivo. Está associada a diversos sinais e sintomas característicos. Em relação aos distúrbios que a fase do climatério traz às mulheres, a obesidade é um fator de extrema importância a ser abordado. Este estudo teve por objetivo realizar uma análise nutricional de mulheres no climatério. Este trabalho fez parte de um grupo de projetos que possuem a mesma metodologia, mas que abordaram diferentes aspectos dos resultados. Foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Paulista (2.089759). O presente estudo foi do tipo transversal retrospectivo, de cunho qualitativo e quantitativo. Foram compilados dados da primeira consulta do prontuário nutricional. A amostra foi composta por 69 mulheres, com idade média de  $49,46 \pm 6,61$  anos, peso médio de  $74,91 \pm 17,34$  kg, altura média de  $158,40 \pm 0,06$  cm e IMC médio de  $29,80 \pm 6,55$ . Os dados coletados referiram-se ao consumo alimentar, energia e macronutrientes, com ênfase nos diferentes tipos de lipídios, como colesterol, gordura saturada, gordura monoinsaturada e gordura poli-insaturada, bem como os micronutrientes cálcio e vitamina D. Foram também analisados dados antropométricos referentes ao índice de massa corporal (IMC). Verificou-se que mulheres no início do climatério apresentaram aumento de peso e foram classificadas como sobrepeso em cerca de 75% da amostra. A intervenção nutricional, que visa corrigir ou melhorar o consumo alimentar e o perfil antropométrico, poderá resultar em benefícios relativos à saúde da mulher no climatério.