

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.