

NUTRIÇÃO NO CLIMATÉRIO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Autores: SARAH EVELLIN ALVES DE JESUS, ANA AUGUSTA MACIEL DE SOUZA, MARIA APARECIDA VIEIRA, LUDMILA AGUIAR NUNES, MÉRCIA BEATRIZ MARTINS SILVA, THAIRINE DANIELLE OLIVA AGUIAR

Introdução

No Brasil, o Ministério da Saúde (MS) elaborou, em 2004, o Programa Nacional de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PNAISM), fundamentado nos princípios do direito à saúde, da integralidade da assistência, da equidade de gênero e em propostas de ações educativas inovadoras, almejando proporcionar às mulheres a apropriação de seus corpos e de sua saúde, por meio de medidas que as beneficiem em todas as fases de sua vida. O cuidado de enfermagem, nesse programa, se projeta efetivamente em várias ações, entre elas a assistência, prevenção, proteção e promoção a saúde da mulher no climatério (FERNANDES *et al.*, 2016).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o climatério é uma fase biológica da vida e não um processo patológico, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher, que acarreta transformações biológicas, psicológicas e sociais, além de fatores culturais, econômicos que exercem influência na maneira como ela irá vivenciar esse período (BRASIL, 2008).

Esse período ocorre entre 45 e 65 anos de idade. É caracterizado por uma série de mudanças relacionadas ao declínio da função ovariana, levando a um progressivo estado de hipoestrogenismo, ao qual está associado um conjunto de sinais e sintomas que constituem a síndrome do climatério, com grande impacto na vida da mulher inserida em um contexto biossociocultural próprio (GONÇALVES *et al.*, 2015).

As alterações hormonais que marcam o climatério são responsáveis pelo aumento de peso e da gordura abdominal, e pela alteração do perfil lipídico, estando já bem estabelecida a associação positiva entre esses fatores e doenças cardiovasculares. Também desencadeiam situações como ansiedade e nervosismo, que por sua vez levam a ingestão alimentar descontrolada e uma possível compulsão por alimentos, acentuando a obesidade (CONTE *et al.*, 2016).

O hipoestrogenismo tem forte influência sobre a composição corporal da mulher, principalmente entre os 50 e 59 anos, deixando-a vulnerável ao aumento do colesterol e perda de cálcio, o que leva ao aumento de peso e coloca as articulações dessas mulheres em uma situação de sobrecarga e desgaste (SANTOS *et al.*, 2013; CONTE *et al.*, 2016).

Para que essa transição vivenciada ocorra de forma mais pacífica, é necessário que as mulheres compreendam as mudanças somáticas, biológicas e psicológicas ocorridas nesse período, para assim amenizar os transtornos trazidos por essa nova fase. Para tanto, o profissional de enfermagem deve auxiliar com orientações e ações que envolvam o cuidado de si, a prática de atividades físicas regulares e principalmente a alimentação equilibrada, 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 (SANTOS *et al.*, 2013; GRAVENA *et al.*, 2013).

Visto que o climatério compreende um período relativamente longo da vida da mulher e a alimentação adotada possui impacto sobre sua saúde, este estudo objetivou abordar a prática da enfermagem no cuidado nutricional da mulher no climatério, por meio de achados da literatura referentes a este tema.

Metodologia

O presente estudo foi realizado a partir de uma revisão literária nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A coleta de dados foi realizada entre agosto e setembro de 2017. Os descritores da saúde utilizados foram “mulher”, “climatério”, “nutrição” e “enfermagem”. Os critérios de inclusão foram: artigos relacionados a alimentação, nutrição, climatério, enfermagem e textos completos disponíveis em língua portuguesa. Como critérios de exclusão, artigos publicados antes de 2012.



Somando-se as bases de dados, foram encontrados 17 artigos. Após a leitura dos títulos dos artigos, foi percebido que alguns deles se repetiam em diferentes bases, e outros que não se encaixavam nos critérios deste estudo. Foram selecionados nove artigos que compõem a amostra desta revisão, após a leitura dos resumos.

Resultados e discussão

A literatura científica tem demonstrado a relação de determinados padrões alimentares com a saúde da mulher no climatério, tanto como fator de proteção quanto de risco para comorbidades (HOFFMANN *et al.*, 2015).

No período do climatério, ocorre a diminuição do metabolismo em consequência da redução da lipase lipoproteica, responsável, em conjunto com o estrogênio, por regular o acúmulo de gordura e sua distribuição nos tecidos. O declínio do estrogênio interfere, entre outros “locais”, o metabolismo das lipoproteínas. O hormônio feminino é responsável por promover maior número de receptores para lipoproteínas de baixa densidade (LDL), resultando na redução da concentração plasmática do mesmo, e valores mais elevados de lipoproteínas de alta densidade (HDL). Essa redução promove reações contrárias possibilitando a inversão desses resultados: aumento do colesterol LDL e redução do colesterol HDL (GRAVENA *et al.*, 2013; CONTE *et al.*, 2016).

No entanto, para muitas mulheres o ganho de peso é visto de forma estética e raramente como um fator de risco aumentado para doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, alguns tipos de cânceres, dislipidemias e outras doenças (CONTE *et al.*, 2016, MARTINAZZO *et al.*, 2013).

Gravena *et al.* (2013), ao realizarem uma pesquisa transversal na cidade de Maringá- PR, em que foram avaliadas 456 mulheres com média de idade de 58,7 anos, constatou que, dessas, 327 eram sedentárias, 347 apresentavam comorbidades presentes, 331 estavam com excesso de peso e 371 apresentavam obesidade abdominal. O excesso de peso avaliado com uso do índice de massa corporal (IMC) esteve presente em 72,6% das mulheres, ao passo que a obesidade abdominal foi evidente em 81,4%. No entanto, 204 afirmavam se perceberem com a saúde boa.

Em estudo transversal realizado em Caxias do Sul- RS, com 200 mulheres, constatou-se na análise dos parâmetros antropométricos que a média de IMC foi de 30,1 quilogramas por metro quadrado (kg/m²)- obesidade grau um- e verificou-se uma associação significativa entre o IMC e o Escore Total de Qualidade de Vida (QV), ou seja, quanto maior o IMC, pior a QV das pacientes, principalmente em relação às questões psicológicas e somatovegetativas, cuja associação com o IMC também foi significativa (GALLON *et al.*, 2012).

Entre as principais morbidades que acometem a mulher no climatério inclui-se a osteoporose, doença relacionada aos baixos níveis de cálcio no organismo e que exerce grande impacto na área da saúde pública como no socioeconômico, em função de seus altos custos diretos e indiretos (MARTINAZZO *et al.*, 2013).

Estudos destacaram a associação do excesso de peso com baixos níveis de cálcio apresentados pelas mulheres climatéricas. O mineral é fundamental na regulação da temperatura corporal, além de ser importante por possuir um efeito de antiobesidade, por meio da ligação com os ácidos graxos, limitando sua absorção, evitando assim consequentemente, a obesidade (GALLON *et al.*, 2012; MARTINAZZO *et al.*, 2013).

Em pesquisa de Gallon *et al.* (2012), observou-se que a média de consumo calórico das entrevistadas foi de 1.588 quilocalorias/dia, distribuídas em média de 16,5% - 63 gramas (g) de proteínas, 26,5% de lipídios e 56,9% de carboidratos. Já a média de consumo de proteínas indicou inadequação, já que o recomendado é 46g por dia, assim como de alguns outros nutrientes, como fibras igual a 14,6 g, quando o indicado é entre 21 e 25g por dia, cálcio igual a 608,1 miligramas (mg), quando o consumo recomendado é de 1.200 mg por dia e vitamina D, cuja média de consumo foi de 3,19 microgramas (µg), quando o recomendado é de 5-10 µg por dia.



O consumo elevado de proteínas pode ser agravado se o consumo de cálcio for baixo na dieta, o que ocorreu em estudo ao mostrar que ingestão média de cálcio foi 50% do recomendado. Isso porque o nível de cálcio é um estado dinâmico influenciado por fluxos de ingestão de cálcio, a absorção intestinal de cálcio e conservação renal de cálcio. A base da exigência de cálcio e do impacto da vitamina D, proteína, fósforo, sódio e cafeína sobre o nível de cálcio são fundamentais (GALLON *et al.*, 2012).

A vitamina D é um hormônio esteroide essencial para a homeostase do cálcio e a manutenção da saúde óssea. É importante orientar as mulheres de todas as faixas etárias sobre como suprir as necessidades da vitamina D, que pode ser adquirida por meio da alimentação (carne vermelha, frango, peixes, leite, ovos), medicação e exposição ao sol, no mínimo 15 minutos ao dia, em horários e durante períodos adequados (final da manhã e início da tarde) (MARTINAZZO *et al.*, 2013).

Entretanto, acredita-se que a insuficiência de vitamina D não seja apenas indicador da menor exposição solar, mas também um dos fatores que desencadeia o acúmulo de gordura corporal. O processo pode estar relacionado ao depósito de vitamina D nos adipócitos, que diminui a sua biodisponibilidade e provoca uma cascata de reações pelo hipotálamo, resultando no aumento da sensação de fome e diminuição do gasto energético, o que predispõe ao consumo excessivo de gorduras saturadas (MARTINAZZO *et al.*, 2013; CONTE *et al.*, 2016).

Em pesquisa realizada com 656 mulheres na faixa etária de 40 a 65 anos, na cidade de Caxias do Sul - RS, acerca dos padrões alimentares no climatério, 293 mulheres estavam obesas e 226 com sobrepeso, 302 encontravam-se na perimenopausa. Concluiu-se que as mulheres adquiriram hábitos alimentares mais saudáveis com o aumento da idade, principalmente em relação ao consumo de frutas e verduras. Já as mulheres mais jovens faziam menos ingestão de alimentos como suco natural, peixe, frango, batata cozida, pão integral, sopa de legumes e farofa. Mulheres com baixa renda e escolaridade e em estado menopáusico ingeriam mais alimentos como carne de porco, bife de gado frito, macarrão, massas, batata frita, carne de gado grelhada, assada, ensopada, ovos frito e cozidos e mandioca (HOFFMANN *et al.*, 2015).

Como apresentado no estudo de Vidal *et al.* (2012), as ações básicas de saúde, realizadas pelo enfermeiro com mulheres no período da menopausa, devem promover saúde e melhor bem estar para essas mulheres. A recomendação principal concentra-se no desenvolvimento de ações educativas e conversas com a finalidade de refletir sobre sua saúde, para que as mulheres consigam maior autonomia no seu modo de agir, para aumentar sua capacidade de enfrentar as diversidades dessa fase com maior segurança, adotando práticas saudáveis e melhor adaptação a essa nova etapa da vida.

Na prática de Enfermagem devem ser implementadas ações e estratégias de educação em saúde tendo em vista a prevenção e promoção da saúde, com base nas percepções e experiências das mulheres. Tais ações visam a melhoria da qualidade de vida da mulher no climatério, e podem ser desenvolvidas em grupo ou individualmente considerando as peculiaridades, diferenças e a complexidade que envolve o comportamento de cada pessoa. Durante o período do climatério, o acompanhamento nutricional e atividades físicas como exercícios aeróbios praticados regularmente melhoram a qualidade de vida, e reduzem sintomas como depressão e ansiedade, auxiliando também no controle do peso corporal (GONÇALVES *et al.*, 2015).

Deve-se destacar também que parte da população feminina de maior faixa-etária, tem como característica não procurar o serviço para implementação de estratégias de prevenção, e realizam a busca nos serviços de saúde quando há agravos estabelecidos, devido às condições inadequadas de infraestrutura e de profissionais dos serviços de saúde. Para tanto, a assistência à saúde da mulher no climatério deve considerar as dimensões biopsicossociais, além de incentivar e capacitar os profissionais de saúde para realizarem estratégias específicas para mulheres que estão vivenciando esse período (FERNANDES *et al.*, 2016).

Conclusão

O PNAISM enfatiza as ações educativas de prevenção e promoção à saúde da mulher, principalmente no âmbito da atenção primária a saúde, o que faz necessário a assistência e intervenções de enfermagem voltadas a área de saúde da mulher no período do climatério; ao acompanhamento dos problemas que podem ocorrer, dando maior importância a alimentação e combate ao sedentarismo, de forma a proporcionar melhor qualidade de vida a essas usuárias.

Nesse contexto, o enfermeiro tem como responsabilidade, dar assistência integral à mulheres climatéricas, em uma perspectiva holística. Os achados do estudo possibilitaram enfatizar a importância da nutrição adequada no climatério e as funções do enfermeiro, essenciais para a harmonização no desenvolvimento do trabalho e na melhoria da qualidade da assistência à saúde da mulher. No entanto, percebeu-se a necessidade de um maior investimento em estudos e pesquisas que abordam o papel do enfermeiro na atenção à mulher no climatério, devido à escassez do assunto na literatura.

Referências bibliográficas

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de atenção a mulher no climatério e menopausa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 192p. Disponível em: <http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf> Acesso em: 07 set 2017.
- CONTE, F. A.; FRANZ, L. B. B.; BUSS, V.; IDALÊNCIO, V. H.; FREITAS, M. T. O climatério, o estado nutricional e perfil lipídico nas diferentes faixas de idade. XXI JORNADA DE PESQUISA UNIJUÍ, Ijuí, 2016. **Anais...** Ijuí: Salão do Conhecimento UNIJUÍ, 2016. Disponível em: <<https://www.publicacaoeventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/viewFile/6923/5690>>. Acesso em 07 set 2017.
- FERNANDES, L. T. B.; ABREU, S. S.; ROMÃO, T. A.; ARAÚJO, E. M. N. F.; COSTA, M. B. S. Atuação do Enfermeiro no Gerenciamento do Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 20, n. 3, p. 219-226, 2016. Disponível em: <<http://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/rbcs/article/view/22794/15864>>. Acesso em: 07 set 2017.
- GALLON, C. W.; WENDER, M. C. O. Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, [s.l.], v. 34, n. 4, p.175-183, abr. 2012. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032012000400007>. Acesso em 07 set 2017
- GRAVENA, A. A. F.; ROCHA, S. C.; ROMEIRO, T. C.; AGNOLO, C. M. D.; GIL, L. M.; CARVALHO, M. D. B.; PELLOSO, S. M.. Sintomas climatéricos e estado nutricional de mulheres na pós-menopausa usuárias e não usuárias de terapia hormonal. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, [s.l.], v. 35, n. 4, p.178-184, abr. 2013. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032013000400008>. Acesso em 07 set 2017.
- GONÇALVES, J. T. T.; SILVEIRA, M. F.; CAMPOS, M. C. C.; COSTA, L. H. R. Indicadores antropométricos, atividade física e intensidade de sintomas no climatério. **Revista de Enfermagem UFPE Online**, Recife, v. 9, n. 9, p. 9207-15, set. 2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/10719/11807>>. Acesso em 07 set 2017.
- HOFFMANN, M.; MENDES, K. G.; CANUTO, R.; GARCEZ, A. S.; THEODORO, H.; RODRIGUES, A. D.; OLINTO, M. T. A. 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). Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000501565&lng=pt>. Acesso em: 07 set 2017.
- MARTINAZZO, J.; ZEMOLIN, G. P.; SPINELLI, R. B.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação nutricional de mulheres no climatério atendidas em ambulatório de nutrição no norte do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 18, n. 11, p.3349-3356, nov. 2013. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013001100024>. Acesso em: 07 set 2017.
- SANTOS, J. S.; FIALHO, A. V. M.; RODRIGUES, D. P. Influências das famílias no cuidado às mulheres climatéricas. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 15, n. 1, p. 215-222, mar. 2013. Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-19442013000100025&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 08 set. 2017.
- VIDAL, C. R. P. M.; MIRANDA, K. C. L.; PINHEIRO, P. N. C.; RODRIGUES, D. P. Mulher climatérica: uma proposta de cuidado clínico de enfermagem baseada em ideias freireanas. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [s.l.], v. 65, n. 4, p.680-684, ago. 2012. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672012000400019>. Acesso em: 07 set 2017.