



**USO DE BEBIDA ENRIQUECIDA COM LINHAÇA COMO TRATAMENTO
COMPLEMENTAR DOS SINTOMAS DO CLIMATÉRIO: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Viviane Ferreira de Melo², Paula Lorenzoni Nunes³, Júlia Pess dos Santos⁴, Andressa Jungbeck⁵, Isabella Stivanin Lacerda⁶, Christiane de Fátima Colet⁷

¹ Projeto de pesquisa desenvolvido junto ao PLAMEDIC/UNIJUI

² Nutricionista – Mestranda em Sistemas ambientais e Sustentabilidade – Unijuí. viviane.melo@sou.unijui.edu.br

³ Farmacêutica, Mestre em Sistemas Ambientais e Sustentabilidade - Unijuí. Residente em saúde da Família UNIJUI/FUMSSAR;

⁴ Nutricionista, Mestre em Sistemas Ambientais e Sustentabilidade – Unijuí, Especialista em Saúde da Família;

⁵ Acadêmica do curso de Medicina Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí;

⁶ Acadêmica do curso de Medicina da Unijuí, bolsista CNPQ/Unijuí;

⁷ Farmacêutica - Professora Dra. De graduação da UNIJUI e professora do Mestrado em Sistemas Ambientais e Sustentabilidade e do Mestrado em Atenção Integral à Saúde. christiane.colet@unijui.edu.br

Introdução: O climatério é uma fase natural e inevitável da vida da mulher, apresentando mudanças importantes, físicas ou emocionais, trazendo consequências à saúde feminina. A fase do climatério é caracterizada por um conjunto de sinais e sintomas, como: menstruação irregular, fogachos, sudorese, calafrios, cefaleia, tonturas, parestesia, palpitações, depressão, insônia, fadiga, perda de memória, secreção vaginal, pele seca e com perda de elasticidade e queda de cabelos. Para promover saúde e auxiliar na qualidade de vida é necessário nutrir o organismo, ou seja, ingerir alimentos a fim de que o corpo receba todos os nutrientes essenciais, ou seja, a alimentação representa uma alternativa à terapia hormonal de mulheres que se encontram na fase climatérica. Alguns alimentos funcionais e nutracêuticos estão se tornando alternativas sustentáveis aos tratamentos farmacológicos, proporcionando benefícios à saúde, pois além de seu valor nutricional, auxiliam na promoção da saúde. Dentre os alimentos funcionais que apresentam nutrientes e compostos bioativos, cita-se a semente de linhaça (*Linum usitatissimum*), a qual possui em sua composição os fitoestrógenos, destacando-se por ser fonte de lignanas, as quais ajudam a diminuir os sintomas da fase climatérica. **Objetivos:** Avaliar a eficácia de uma bebida enriquecida com semente de linhaça para tratamento dos sintomas climatéricos. **Metodologia:** Trata-se de um relato de



experiência, apresentando parte dos dados do trabalho de conclusão de curso (TCC), que teve como objetivo avaliar o efeito do uso de bebida em pó enriquecida com semente de linhaça, no tratamento ou diminuição dos sintomas da fase do climatério. A amostragem foi intencional, com seis voluntárias entre 40 e 55 anos, as quais foram acompanhadas por 60 dias. As voluntárias foram avaliadas no início, após 30 dias e ao final da pesquisa. A ferramenta utilizada para a avaliação foi: o índice de Kupperman, que tem como objetivo avaliar os sintomas climatéricos como: fogachos, parestesias, insônia, formigamento, palpitação, mialgia ou artralgia, nervosismo, melancolia, vertigem e fraqueza. Ainda, a presente pesquisa faz parte do Grupo de Pesquisa em Plantas Medicinais e Medicamentos (PLAMEDIC). O projeto foi aprovado pelo CEP da UNIJUÍ com parecer substanciado nº 5.521.193/2022. **Resultados:** Iniciaram o estudo seis mulheres, com faixa etária entre 45 e 55 anos de idade, casadas, apenas uma das voluntárias não possui filhos, possuíam empregos remunerados, ensino superior completo, e residiam na cidade de Ijuí. Através do uso da bebida enriquecida com linhaça foi possível avaliar os sintomas climatéricos através do índice de Kupperman, as quais 5 (83,33%) das voluntárias referiram melhora, com redução e/ou isenção de alguns sintomas do climatério após o término da pesquisa. Através do questionário final, as voluntárias relataram uma diminuição dos sintomas do climatério. “Percebi uma diminuição dos suores noturnos, mas ainda tenho os sintomas de calorões, e percebi que não tenho mais os formigamentos nas mãos”. - Voluntária 1. “Tive uma diminuição dos calorões e não tive mais os suores noturnos”. - Voluntária 2. “Nos últimos dias tenho dormido melhor, e percebi uma diminuição da quantidade de calorões e suores noturnos, e percebi uma maior saciedade e um aumento no número de evacuações por dia”. - Voluntária 3. “Senti uma maior saciedade, melhora no intestino, evacuando mais vezes e maior quantidade, e não tenho mais os suores noturnos” .- Voluntária grupo 4. “Estou conseguindo dormir melhor, não tenho mais insônias e não tive mais sintomas de fogachos”. - Voluntária 5. Através dos relatos foi possível verificar que o uso de bebida em pó enriquecida com semente de linhaça pode ter impacto positivo na diminuição ou até mesmo ausência de alguns sintomas como: os fogachos, as parestesias, insônia, melancolia e palpitações, sendo que o período climatérico que antecede a menopausa é acentuado por alterações endócrinas, decorrentes da falência da função ovariana. **Conclusões:** Portanto, o cuidado nutricional tem como objetivo auxiliar a reduzir os sinais e sintomas de mulheres que se encontram na fase do climatério, além de atuar como prevenção e no tratamento de sintomas associados a essa nova etapa da vida da mulher. **Palavras-chave:** “alimentos funcionais”; “aveia branca”; “*Linum usitatissimum*”; “menopausa”.