



MARCADORES DO CONSUMO ALIMENTAR DE MULHERES NO CLIMATÉRIO

Nayanne Christina Silva da Costa¹, Ana Caroline da Fonseca Nunes², Ana Caroline de Araújo Silva³, Laiane Santos Eufrásio⁴, Ligia Rejane Siqueira Garcia⁵

¹ Estudante do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). E-mail: nayannechristina05@gmail.com

² Estudante do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). E-mail: carolfonsecanunes2000@gmail.com

³ Estudante do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). E-MAIL: carolnutri2901@gmail.com

⁴ Docente da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). E-mail: laiane.eufrasio@ufrn.edu.br

⁵ Doutora em Saúde Coletiva, Docente da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). E-mail: ligiarejane@yahoo.com.br

RESUMO

O climatério é caracterizado por mudanças fisiológicas que trazem alterações comportamentais, físicas e hormonais. A alimentação possui ação determinante nessas mudanças, o que torna sua avaliação de grande importância. Portanto, este trabalho objetivou avaliar os marcadores de consumo alimentar de mulheres climatéricas. Trata-se de um estudo transversal de abordagem quantitativa. A coleta de dados aconteceu por meio de entrevistas com 25 mulheres, que responderam ao formulário de Marcadores do Consumo Alimentar adotado pelo Ministério da Saúde. Os resultados mostraram que 12% das entrevistadas realizavam as refeições usando aparelhos eletrônicos. Em relação aos alimentos saudáveis, 88% haviam consumido feijão, frutas e verduras/legumes no dia anterior. Já para os ultraprocessados, houve maior prevalência (40%) no consumo de biscoito recheado, doces ou guloseimas e nas bebidas adoçadas. Os resultados mostraram que as mulheres alimentam-se de forma saudável, principalmente considerando o grupo das frutas e verduras/legumes.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um evento que acontece em todo o mundo e isso se dá pelas mudanças que vêm acontecendo de alguns indicadores de saúde que geram um aumento da expectativa de vida, além disso, a queda da fecundidade e da mortalidade contribui para esse fenômeno. Observa-se uma mudança no padrão etário e também pelas questões das políticas públicas dirigidas para garantir o envelhecimento ativo da população (MARTINS et al., 2014).



Existem diversas diferenças no processo de envelhecimento nos homens e nas mulheres. O envelhecimento feminino é indicado por diversas mudanças fisiológicas que acontecem de forma natural, trazendo alterações comportamentais, físicas e hormonais. Entre estas, destaca-se a menopausa e o climatério, sendo classificada como marco do envelhecimento da mulher (MORAES e SCHNEID, 2015). A genética parece determinar a idade em que a menopausa acontece para cada mulher, no entanto, também pode ser influenciada por fatores socioeconômicos e culturais, tabagismo, altitude e nutrição (FEBRASGO, 2010).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o climatério como não sendo uma doença e sim um conjunto de mudanças biológicas que lhes alcança, sendo caracterizado pela passagem da etapa reprodutiva e da não reprodutiva (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008). Esse período normalmente tem início entre os 40 e 55 anos, e pode ter como consequência um conjunto de alterações no estilo de vida da mulher, que pode atingir psicologicamente, influenciados pela família e o meio em que vivem (PITOMBEIRA R, et al., 2011; SOARES GRDS, et al., 2018).

Mesmo existindo políticas públicas de atenção à saúde da mulher, com propostas para uma abordagem integral, ainda faltam bastantes serviços para abranger todas as fases da vida. Na maioria das vezes, as ações de cuidado integral e direcionado à população feminina acontece para a fase reprodutiva, como o pré-natal, parto, puerpério, planejamento familiar, prevenção de câncer de mama e colo de útero. Dessa forma, o período do climatério fica sendo pouco abordado (SILVA; MAMEDE, 2020).

Embora as mudanças físicas, metabólicas e hormonais tenham influência sobre a saúde, é importante dar atenção aos fatores externos. Nesse caso, a alimentação é um fator que possui uma ação determinante para essas alterações, o que faz com que sua avaliação seja de extrema importância (HOFFMANN et al., 2015). A alimentação equilibrada é essencial para proporcionar a saúde da mulher climatérica, visto que o consumo alimentar desajustado é considerado um grave fator de risco para o desenvolvimento de doenças comuns nessa fase da vida, como doenças cardiovasculares, osteoporose, dislipidemias, entre outras (MARTINAZZO et al., 2013).



Conhecer e acompanhar os hábitos alimentares das mulheres nesse período pode trazer consequências significativas para a saúde pública e contribuir para o manejo correto das ações de prevenção e tratamento de doenças e nas orientações e intervenções de educação nutricional. Isso vai favorecer a realização de medidas que diminuem os agravos desta fase e vai assegurar uma maior qualidade de vida à mulher, logo, um envelhecimento tranquilo e sem possíveis complicações (BRASIL, 2008).

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo avaliar os marcadores de consumo alimentar de mulheres durante o período do climatério, considerado o marco inicial no processo de envelhecimento feminino.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo com delineamento transversal e abordagem quantitativa, realizado no período de junho de 2022, na Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí - UFRN. O estudo foi vinculado ao projeto de pesquisa Florescer: Práticas Corporais para Mulheres no Climatério: ensaio clínico randomizado, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CAAE: 4.132.799).

A amostra foi resultante de um processo de amostragem do tipo não-probabilístico. No processo de amostragem, incluíram-se mulheres residentes na cidade de Santa Cruz/RN e cidades vizinhas, com idade de 40 a 65 anos, que aceitaram participar da pesquisa, mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a realização da pesquisa, foi feita a divulgação do projeto na própria universidade, nas Unidades Básicas de Saúde, nos hospitais da cidade e por meio das redes sociais. A coleta de dados foi realizada por três estudantes do curso de nutrição, na Clínica Escola de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí, e foram entrevistadas 25 mulheres, que responderam o formulário de Marcadores do Consumo Alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), do Ministério da Saúde.

Por meio do questionário, verificou-se a ingestão dos seguintes alimentos no dia anterior: feijão; frutas frescas; verduras e/ou legumes; hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha); bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco



em pó, água de coco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar); macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados e biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina). Além disso, também foi questionado sobre comportamentos de risco, como realizar as refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular. As opções de resposta foram ‘sim’, ‘não’ e ‘não sabe’.

Para a análise dos dados da amostra, foi utilizado o Microsoft Excel® versão 2016. Para caracterização da população, os dados foram apresentados de forma descritiva e foi feita a média e desvio padrão para caracterização da população e frequência absoluta para os dados dos marcadores de consumo alimentar. Além disso, o consumo alimentar das mulheres foi comparado ao preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 25 mulheres, com média de idade de $50,32 \pm 4,79$ anos. Em relação a renda, a maioria (48%) recebia menos que 1 salário mínimo e 28% recebia de 1 a 2 salários mínimos. Referente à escolaridade, a maioria (52%) cursou o ensino médio completo e 20% teve o ensino superior completo. Quanto à situação conjugal, as mulheres eram em sua maioria casadas (60%).

O resultado mostrou que 12% (n=3) das mulheres tinham o hábito de realizar as refeições assistindo algo na TV, mexendo no computador e/ou celular.

Com relação ao consumo de alimentos saudáveis no dia anterior ao da realização da entrevista, 88% (n=22) tinham consumido feijão; 88% (n=22) relataram terem consumido frutas e 84% (n=21) afirmaram terem consumido verduras/legumes.

Já em relação aos alimentos ultraprocessados, apenas 8% (n=2) das entrevistadas relataram que tinham consumido hambúrguer e/ou embutidos; 20% (n=5) das mulheres afirmaram terem ingerido bebidas adoçadas; 4% (n=1) afirmaram ter consumido macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados e 40% (n=10) das mulheres haviam consumido biscoito recheado, doces ou guloseimas.



DISCUSSÃO

Os resultados apresentados permitiram identificar marcadores de consumo alimentar saudável e não saudável entre mulheres em período de climatério, residentes na cidade de Santa Cruz/RN.

Observou-se que para os marcadores de alimentos saudáveis, mais da metade das mulheres haviam consumido feijão, frutas e verduras/legumes. O resultado foi maior que o valor levantado pelo estudo feito com mulheres em uma região no Sul do Brasil, em que a prevalência do consumo de feijão foi de 71,2%, para o consumo de frutas frescas foi de 52,9% e para o consumo de verduras e/ou legumes foi de 55,1% no dia anterior à entrevista (SILVEIRA; SUSIN; MEUCCI, 2020).

Dessa forma, podemos considerar que o consumo alimentar das mulheres participantes da pesquisa está condizente com o preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, na qual orienta o consumo de pelo menos 1 porção de leguminosas (feijões) por dia e a adoção de alimentos in natura ou minimamente processados como base para uma alimentação nutricionalmente balanceada (BRASIL, 2014).

Segundo dados do VIGITEL, a frequência do consumo de frutas e hortaliças nas capitais brasileiras é maior em mulheres e tende a aumentar com o avançar da idade e a escolaridade (BRASIL, 2017), corroborando os achados deste estudo, que identificaram um gradiente de maior consumo desses marcadores entre mulheres em processo de envelhecimento e com escolaridade avançada. Estas mudanças de comportamento alimentar ao longo da vida possivelmente podem estar relacionadas a uma maior preocupação com o cuidado com a saúde, haja vista que uma alimentação adequada e balanceada é capaz de condicionar uma melhor qualidade de vida e longevidade (COELHO et al., 2017).

Ainda, de acordo com Hoffmann et al. (2015) em seu estudo, observou-se o maior consumo de frutas e verduras por parte das mulheres de idade mais avançada, associando a adoção de hábitos saudáveis para prevenção ou tratamento de alguma morbidade, por exemplo, hipertensão ou obesidade.

Em relação aos marcadores não saudáveis, destacou-se maior prevalência no consumo de biscoito recheado, doces ou guloseimas e na ingestão de bebidas adoçadas pelas mulheres



entrevistadas. Estes produtos alimentares fazem parte do grupo de alimentos ultraprocessados, uma vez que são pobres em vitaminas e minerais e ricos em açúcares e gorduras, e estão relacionados ao consumo excessivo de calorias; além de serem pobres em fibras, que são essenciais para a prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes e vários tipos de câncer (BRASIL, 2014). Nesse sentido, a recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira é que se deve evitar o consumo de alimentos ultraprocessados e preferir sempre alimentos in natura ou minimamente processados.

Cabe ressaltar que por meio do formulário do SISVAN só foi possível analisar o consumo alimentar das mulheres relacionado ao dia anterior à entrevista, fator este que pode limitar a avaliação da ingestão dietética de maneira criteriosa, pois pode não refletir o hábito alimentar da população estudada.

CONCLUSÕES

Com a avaliação dos marcadores do consumo alimentar, o estudo mostra que as mulheres no climatério se alimentaram de forma saudável, de acordo com o estabelecido pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, principalmente levando em consideração o grupo das frutas e verduras/legumes. Vale evidenciar que é necessário que seja dada atenção e orientação quanto ao consumo de açúcares como as bebidas adoçadas, biscoito recheado e guloseimas por ainda terem apresentado alto índice de consumo por parte da população estudada. Reitera-se que os programas de orientação e acompanhamento nutricional são essenciais para o cuidado da mulher no climatério e menopausa.

PALAVRAS-CHAVE: Padrão alimentar; Saúde da mulher; Climatério; Qualidade de vida.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigilância Brasil 2016 Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico / Ministério da Saúde, Agência Nacional de Saúde Suplementar. – Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2014 [citado 2019 out 7]. 2. ed. 158 p. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/ Menopausa. 1º ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2008.

COELHO, C. N. V. et al. Consumo alimentar de idosos atendidos em um programa de reabilitação da saúde bucal de unidades de saúde da família na cidade de Pelotas - RS. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, n. 2, p. 43-49, 2017.

FEBRASGO. Federação Brasileira de Associações de Ginecologia e Obstetrícia. Manual de Orientação Climatério. São Paulo; 2010.

HOFFMANN, M. et al. Padrões alimentares de mulheres no climatério em atendimento ambulatorial no Sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 5, p. 1565-1574, 2015.

MARTINAZZO, J. et al. Avaliação nutricional de mulheres no climatério atendidas em ambulatório de nutrição no norte do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.18, n.11, p.3349-3356, 2013.

MARTINS, A.B.; D'AVILA, O. P.; HILGERT, J.B. HUGO, F. N. Atenção Primária a Saúde voltada as necessidades dos idosos: da teoria à prática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.19, n.8, p.3403-3416, 2014. DOI: 10.1590/1413-81232014198.13312013

MORAES, T. O. S., SCHNEID, J. L. Qualidade de vida no climatério: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Amazônia Science & Health**, Tocantis, v. 3, n. 3, p. 34-40, Jul/Set., 2015.



PITOMBEIRA, R. et. al. SINTOMATOLOGIA E MODIFICAÇÕES NO COTIDIANO DAS MULHERES NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO. **Revista Cogitare Enfermagem**, v. 16, n. 3, p. 517 – 523, Jul/Set 2011.

SILVA, L. D. C., MAMEDE, M.V. Prevalência e intensidade de sintomas climatéricos em mulheres com doença arterial coronariana. **Revista Online de Pesquisa Cuidado é Fundamental**, v. 12, p. 305-312. Jan/Dez, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.6755>.

SILVEIRA, F. C.; SUSIN, L. R. O.; MEUCCI, R. D. Marcadores de consumo alimentar em mulheres da zona rural de Rio Grande, Rio Grande do Sul, 2017. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 29, n. 1, 2020.

SOARES, G. R. S. SIGNIFICADOS E SENTIDOS DO FAMILIAR DA MULHER QUE VIVENCIA O CLIMATÉRIO: POSSIBILIDADE DE CUIDADO NA PERSPECTIVA HEIDEGGERIANA. Niterói – RJ, [s.n], 2018. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/9140/Glaucimara%20Riguede%20de%20Souza%20Soares.pdf?sequence=1&isAllowed=y>