

Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

CONSUMO ALIMENTAR DE MULHERES CLIMATÉRICAS¹ CONSUMPTIONS DIETARY FROM WOMEN CLIMATERIC

Venati Stuczynski², Angélica Rieth Samrsla³, Ligia Beatriz Bento Franz⁴

¹ Pesquisa Institucional do Departamento de Ciências da Vida (DCVida), pertencente ao grupo GERON.

² Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPq, vena.stuczynski@hotmail.com.br

³ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPq, angélica_rieth@live.com

⁴ Professora orientadora. Nutricionista. Doutora pela Universidade de São Paulo. Docente do Curso de nutrição e do programa de Pós-Graduação em Atenção Integral a saúde - mestrado UNIJUI/UNICRUZ, ligiafra@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

O climatério corresponde à transição da mulher do ciclo reprodutivo para o não reprodutivo, ocorrendo habitualmente entre os 40 e 65 anos. É uma fase biológica da vida da mulher é um período de mudanças psicossociais, de ordem afetiva, sexual, familiar, ocupacional, que podem afetar a forma como ela vive o climatério e responde a estas mudanças em sua vida. A menopausa, o marco de período climatérico, é a interrupção permanente da menstruação. Pode ocorrer de forma precoce, antes dos 40 anos, a chamada falência ovariana precoce (BRASIL, 2008).

Neste período ocorrem inúmeras mudanças biológicas, endócrinas e clínicas devido às alterações hormonais, as quais geram diversos sintomas que implicam na qualidade de vida, bem como tornam as mulheres mais vulneráveis a certos agravos à saúde. Dentre as principais disfunções orgânicas que podem ocorrer durante o período de climatério estão às alterações do metabolismo ósseo, facilitando a ocorrência da osteoporose; no metabolismo lipídico, com o aumento da lipoproteína de baixa densidade e diminuição da de alta densidade, tornando maior o risco de doenças cardiovasculares; e a substituição de musculatura por tecido adiposo, acarretando em maior propensão ao ganho de peso (HOFFMANN, 2015).

Segundo Hoofmann (2015), um fator que apresenta uma ação decisiva no estabelecimento dessas alterações é a alimentação, tornando-se de suma importância sua avaliação. Esta pode ser analisada por meio da identificação de padrões alimentares, que representam um retrato geral do consumo de alimentos e de nutrientes, caracterizados com base no hábito de ingestão usual.

Estudos sobre o padrão alimentar de mulheres no climatério vêm assumindo expressiva importância, uma vez que esta fase compreende um período relativamente longo da vida da mulher e a alimentação adotada possui impacto sobre sua saúde. Além disso, a literatura científica tem demonstrado a relação de determinados padrões alimentares com a saúde do indivíduo, tanto como fator de proteção quanto de risco para comorbidades (HOFFMANN. M. et al, 2015).

A alimentação adequada combinada com exercícios físicos, entre outros hábitos saudáveis como

Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

evitar o tabagismo e/ou o excesso de bebidas alcoólicas, manter o peso e alimentação saudável, ajudam diminuir o risco de desenvolver diversas doenças.

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo identificar os padrões alimentares de mulheres. O conhecimento dos hábitos alimentares das mulheres nesta fase pode ter importantes implicações para saúde, tendo com isso proposto ações de prevenção e tratamento de doenças, principalmente na formulação de orientações e intervenções de educação nutricional, visando contribuir para proposição de medidas que amenizem os agravos deste período.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal vinculado ao projeto de pesquisa institucional Envelhecimento Feminino - *Female Aging Study* - estudo de seguimento que se propõe a acompanhar a saúde de mulheres no climatério por um período de cinco anos, a partir de 2014, e vinculado ao Grupo de Pesquisa em Envelhecimento Humano (GERON), cadastrado no Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e aprovado em Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), sob parecer substanciado nº 864.988.

Estão incluídas nesta pesquisa mulheres na faixa etária de 35 a 65 anos de idade (contados na data do cadastramento na pesquisa), residentes na área urbana e que possuam vínculo de atendimento em uma Estratégia de Saúde da Família (ESF) do município de Ijuí, Rio Grande do Sul.

Os dados foram obtidos através de Questionário Geral de Saúde, cujo protocolo utilizado foi elaborado pelas pesquisadoras, na modalidade de auto relato. Os dados foram digitados no software *Statistical Program for Social Sciences* (SPSS), versão 18.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliadas 358 mulheres, com uma média de idade de 51,64 anos \pm 7,55 anos, entre 36 e 65 anos. Sobre a avaliação dos hábitos alimentares, pergunta-se qual em média, a quantidade de frutas (unidade/fatia/peça/copo de suco natural) que consome por dia, 49 (20,8%) não consome, não respondeu ou não toma suco de frutas natural todos os dias, 87 (24,3%) consome 3 ou mais unidades de frutas, 92 (25,7%) consomem 2 unidades e 130 (36,3%) consomem uma unidade. Já quando perguntada a média de legumes e verduras consumidas por dia 39 (13,6%) não consome ou não respondeu, 105 (29,3%) consomem 3 ou mais colheres de sopa, 135 (37,7%) consomem 4 a 5 colheres de sopa, 46 (12,8%) 6 a 7 colheres de sopa, 33 (9,2%) 8 ou mais colheres de sopa.

Já quando questionadas qual em média a quantidade de feijão de qualquer tipo ou cor, lentilha, ervilha, grão de bico, soja, fava, sementes ou castanhas, 13 (10,8%) não consome ou não respondeu, 200 (55,9%) consome 2 ou mais colheres de sopa/dia, 111 (31%) consome menos de 5 vezes por semana, e 34 (9,5%) consome uma colher de sopa ou menos/dia. Deve-se, orientar sobre a ingestão de fibras vegetais, importantes no funcionamento do trato gastrointestinal, promovendo regulação do tempo de trânsito, aumento de volume do bolo fecal, atuando também no

Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

metabolismo dos hidratos de carbono, controle da glicemia e, por mecanismos indiretos, levando à diminuição dos níveis de colesterol (BORTOLI, et. Al. 2011).

Quanto a quantidade, em média, que consome por dia em colheres de sopa de arroz, milho e outro cereais (inclusive os matinais) 14 (3,9%) consomem uma colher, 77 (21,5%) 2 colheres, 103 (28,8%) 3 colheres, 75 (20,9%) 4 colheres, 30 (8,4%) 5 colheres, 25 (7%) 6 colheres, 3 (8%) 7 colheres, 6 (1,7%) 8 colheres, 3 (8%) 9 colheres, 5 (1,4%) 10 colheres, 1 (3%) 12 colheres, 1 (3%) 15 colheres e 15 (11,4%) não consome ou não respondeu. Para o consumo de pães em unidades/fatias 133 (44,3%) consome uma unidade/fatia, 120 (36,2%) consome 2 unidades/fatias, 27 (7,5%) 3 unidades/fatias, 34 (9,5%) 4 unidades/fatias, 3 (8%) 5 unidades/fatias, 4 mulheres consomem 6,8, 9, 12 unidades/fatias e 37 (10,3%) não consomem ou não responderam.

No consumo de bolos sem cobertura e/ou recheio em fatias 102 (28,5%) consomem uma fatia, 62 (17,3%) 2 fatias, 25 (7%) consomem 3 fatias, 8 (2,2%) 4 fatias, 1 (3,3%) 5 fatias, 2 (6%) 6 fatias e 158 (51,3%) não consomem ou não responderam. Quanto a quantidade de biscoito ou bolacha sem recheio em unidades, 16 (4,5%) consome uma unidade, 42 (11,7%) 2 unidades, 33 (9,2%) 3 unidades, 40 (11,2%) 4 unidades, 36 (10,1%) 5 unidades, 16 (4,5%) 6 unidades, 1 (3%) 7 unidades, 5 (1,4%) 8 unidades, 11 (3,1%) 10 unidades. Dietas ricas em lipídeos e carboidratos, especialmente refinados, podem aumentar a incidência de sobrepeso e obesidade, favorecendo o agravamento da dislipidemia aterogênica, caracterizada pela elevação de triglicerídeos, redução dos níveis de colesterol de alta densidade (HDL-c) e aumento das concentrações de colesterol de baixa densidade (LDL-c) (BORTOLI, et. Al. 2011).

Para a média de quantidade de carne (gado, porco, aves, peixe e outras) ou ovos que consome por dia, 193 (53,9%) consome 1 pedaço/fatia/colher de sopa ou 1 ovo, 126 (35,2%) 2 pedaços ou 2 ovos, 30 (8,4%) mais de 2 pedaços ou mais de 2 ovos. Quando perguntado se costumar tirar a gordura aparente das carnes, a pele de frango ou outro tipo de ave, 263 (73,5%) confirma em tirar as gorduras, 88 (24,6%) não tira e 7 (19%) não consome nenhum tipo de carne. No consumo de peixe em frequência, 154 (43%) consome somente algumas vezes no ano, 46 (12,8%) consomem 2 ou mais vezes por semana, 134 (37,4%) consomem de 1 a 4 vezes ao mês.

Referente ao tipo de leite e derivados que consome habitualmente, 1 (3%) sem lactose, 232 (67,5%) integral, 59 (16,5%) com baixo teor de gorduras e 66 (26,6%) não sabe ou não consome. O baixo consumo de cálcio pode comprometer a saúde óssea das mulheres, já que a osteoporose é uma doença que pode acometer mulheres nesta faixa etária.

Quanto ao tipo de gordura que é mais utilizado para cozinhar alimentos, 49 (13,7%) diz utilizar banha animal ou manteiga, 270 (75,4%) óleo vegetal como: soja, girassol, milho, algodão ou canola, 1 (3%) margarina ou gordura vegetal, 34 (9,5%) banha e óleo e 4 (1,1%) não sabe ou não utiliza.

Sobre a quantidade de copos de água que bebe por dia, 96 (26,8%) consome menos de 4 copos, 81 (22,6%) 8 copos ou mais, 95 (26,5%) 4 a 5 copos, 82 (22,9%) 6 a 8 copos e 4 (1,1%) não consome ou não respondeu.

Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

Quanto a leitura da informação nutricional que está presente no rotulo dos alimentos industrializados antes de compra-los, 178 (59,6%) nunca lê, 27 (7,5%) quase nunca, 80 (22,3%) algumas vezes lê para alguns produtos, 73 (20,4%) sempre ou quase sempre lê para todos os produtos. A rotulagem nutricional é definida como toda a descrição destinada a informar o consumidor sobre as propriedades nutricionais de um alimento, compreendendo a declaração de valor energético e os principais nutrientes. Os rótulos são elementos de comunicação entre o produto e os consumidores, e devem auxiliá-los na decisão de compra, aumentando a eficiência do mercado e o bem-estar do consumidor. No entanto, o fato de a rotulagem ser obrigatória não significa que os consumidores a estejam utilizando como uma ferramenta para a escolha dos alimentos que devem compor sua dieta habitual e, assim, reduzir os excessos alimentares e, conseqüentemente, os danos ocasionados à saúde. Segundo dados do Ministério da Saúde, metade das pessoas que costumam ler os rótulos dos alimentos que consomem não compreendem adequadamente o significado destas informações (CAVADA, et al,2012).

O estudo de Molz (2013) diz que as mulheres no climatério devem ser orientadas a seguir uma alimentação com restrição de gordura para se adequar às mudanças decorrentes do hipostrogenismo e diminuir os fatores de risco para Doenças Cardiovasculares. Devem ser feitas orientações de forma prática e simples para que as mulheres climatéricas consigam adotá-las e serem beneficiadas por tal conduta, como por exemplo, incluir na sua refeição diária verduras cruas, legumes cozidos e frutas frescas e temperar as saladas com azeite de oliva, comer peixe (cozido, assado, grelhado, cru) pelo menos duas vezes por semana e reduzir a quantidade de carnes vermelhas, derivados e embutidos (linguiça, salame, mortadela, etc.), preferir os leites e derivados desnatados e evitar manteiga, margarina, banha vegetal e animal, maionese e preparações que utilizem estes alimentos bem como aquelas gordurosas (feijoadas, frituras).

CONCLUSÃO

No presente trabalho encontramos altos índices de consumo de industrializados, gorduras, carboidratos e pouca ingestão de frutas.

Com isso devemos orientar as mulheres climatéricas a fazer suas refeições variadas com uma alimentação adequada e saudável para diminuir os altos índices de consumo de industrializados, como comidas mais rápidas, gorduras, carboidratos, preconizando o consumo de frutas distribuídas durante o dia, e quando realizar as principais refeições como almoço e janta, que seja um prato variado de verduras e legumes para assim diminuir os sintomas do climatério.

PALAVRAS-CHAVES

Ingestão; nutrientes; saúde

KEYWORDS

Ingestion; nutrients; health

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Evento: XXV SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa**. Brasília, 2008. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf>. Acesso em: 24 jun.2017

BORTOLI, Celiana; BONATTO, Simone; BRUSCATO, M. Neide; SIVIERO, Josiane. Ingestão Dietética de Gordura Saturada e Carboidratos em Adultos e Idosos com Dislipidemias Oriundos do Projeto Veranópolis. **Revista Brasileira de Cardiologia**, Caxias do Sul, v.24, n.1, p.33-41, fev. 2011. Disponível em: < <http://www.rbconline.org.br/wp-content/uploads/revista-01-04-ao-celiana-2011.pdf> >. Acesso em: 25 jun. 2017.

CAVADA, S. Giovanna; PAIVA, F. Flavia; HELBIG, Elizabete; BORGES, R. Lúcia. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? **Brazilian Journal of Food Technology**, Campinas, v. 15, p. 84-88, maio 2012. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198167232012000500015&lng=pt&tlng=pt >. Acesso em: 25 jun.2017.

HOFFMANN, Maichelei; MENDES, G. Karina; CANUTO, Raquel; GARCEZ, S. Anderson; THEODORO, Heloisa; RODRIGUES, D. Alice; OLIONTO, A. T. Alice; Padrões alimentares de mulheres no climatério em atendimento ambulatorial no Sul do Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.20, n5, p. 1565-1574, maio 2015. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000501565>. Acesso em: 25 jun. 2017.

MOLZ, P. A, POLL, A. Fabiana. Avaliação nutricional, estilo de vida e consumo alimentar relacionados com risco cardiovascular em mulheres na menopausa. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc**. Santa Cruz do Sul, v.14, n.4 p. 186-192, maio 2013. Disponível em: < <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/4147/3511> >. Acesso em: 25 jun. 2017.

MONTILLA, G. N. Regina; MARUCCI, N. F. Maria; ALDRIGHI, M. José. Avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar de mulheres no climatério. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v.49, n.1, p. 91-95, Jan./Mar. 2013. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302003000100040 >. Acesso em: 23 jun. 2017.