



# PADRÕES ALIMENTARES E SINTOMAS DO CLIMATÉRIO: ANÁLISE ENTRE COLABORADORAS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

*Mirelle Eloisa Santos da Silva<sup>1</sup>, Fernanda Aparecida Vicente Magalhães<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI - UniCesumar. estudosmirelles@gmail.com

<sup>2</sup>Orientadora, Mestre em Promoção da Saúde, Docente nos Cursos de Graduação, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. fernanda.vicente@unicesumar.edu.br

## RESUMO

O climatério representa uma fase de transição fisiológica na vida da mulher, caracterizada pela diminuição da produção de estrogênio e pelo surgimento de sintomas físicos e emocionais, como ondas de calor, alterações no sono e maior risco de doenças crônicas. A alimentação tem sido apontada como estratégia não farmacológica relevante para o manejo desses sintomas, sobretudo quando rica em nutrientes. Este estudo tem como objetivo analisar possíveis associações entre os hábitos alimentares e a presença de sintomas climatéricos em mulheres de 40 a 65 anos que trabalham na UniCesumar. Trata-se de um estudo observacional, transversal, com abordagem mista e amostra de aproximadamente 50 participantes. A coleta de dados será realizada por meio de formulário eletrônico contendo informações sociodemográficas, Questionário de Frequência Alimentar (QFA) e duas escalas validadas para avaliação dos sintomas: MRS e CS-10, além de três questões abertas para análise qualitativa. Os dados quantitativos serão tratados por estatística descritiva e testes de associação, e os qualitativos, por análise temática de conteúdo. Espera-se identificar padrões alimentares associados à intensidade dos sintomas, possibilitando a construção de estratégias nutricionais mais eficazes para a promoção da saúde e qualidade de vida de mulheres climatéricas em contexto laboral.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação saudável; climatério; saúde da mulher.

## 1 INTRODUÇÃO

O climatério é uma fase natural da vida da mulher, geralmente ocorrendo entre 40 e 65 anos, marcada pela diminuição gradual da produção hormonal e por manifestações físicas e emocionais, como ondas de calor, insônia, irritabilidade, alterações na composição corporal e maior risco de doenças crônicas (Taechakraichana *et al.*, 2002). A alimentação tem se mostrado um fator importante na modulação desses sintomas, sendo nutrientes como cálcio, magnésio, fibras e fitoestrógenos associados ao alívio das manifestações climatéricas (Sourouni *et al.*, 2021).

A qualidade da dieta é determinante para a saúde em todas as fases da vida, estando diretamente associada à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. No contexto da menopausa e perimenopausa, a adoção de uma alimentação saudável pode auxiliar no alívio dos sintomas e ainda reduzir o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer, reforçando o papel essencial da intervenção nutricional nesse período (Erdélyi *et al.*, 2023).

O cuidado integral à saúde de mulheres na menopausa deve priorizar a avaliação e o aconselhamento do estilo de vida, a fim de reduzir os efeitos da deficiência estrogênica e prevenir complicações, como síndrome metabólica, osteoporose e doenças cardiovasculares. Entre os diversos fatores, os hábitos nutricionais assumem papel central por serem modificáveis e influenciarem diretamente a qualidade de vida e a longevidade (Silva *et al.*, 2021).

Embora reconhecida a influência da alimentação sobre sintomas climatéricos, poucos estudos exploram essa relação em mulheres inseridas no contexto laboral.



Considerando a rotina intensa desse grupo, compreender como a alimentação é percebida e praticada pode subsidiar estratégias de promoção da saúde mais aplicáveis à realidade. Assim, este estudo objetiva analisar associações entre hábitos alimentares e sintomas climatéricos em mulheres de meia-idade que atuam na UniCesumar, fornecendo subsídios para a prática clínica e para políticas de saúde voltadas ao envelhecimento saudável.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo terá delineamento observacional, transversal e abordagem mista, de caráter descritivo e exploratório. A população será composta por aproximadamente 50 mulheres, de 40 a 65 anos, colaboradoras da UniCesumar, selecionadas por conveniência. Serão excluídas aquelas que utilizem suplementos que alterem a dieta ou apresentem condições clínicas que interfiram diretamente no climatério ou na alimentação.

A coleta de dados será realizada por formulário eletrônico (*Google Forms*), o formulário incluirá um questionário estruturado com informações sociodemográficas, como idade, escolaridade, renda, estilo de vida e histórico de saúde. Serão utilizadas duas escalas validadas para avaliação dos sintomas do climatério: a Escala de Avaliação da Menopausa (MRS) e a Escala de Cervantes (CS-10). Para o levantamento dos hábitos alimentares, será aplicado um Questionário de Frequência Alimentar (QFA) validado para a população brasileira. Ao final do formulário, as participantes responderão a três perguntas abertas: “Você acredita que sua alimentação influencia no seu bem-estar durante o climatério?”, “Você percebeu alguma mudança nos seus hábitos alimentares nos últimos anos?” e “Existe algum alimento que você sente que melhora ou piora seus sintomas no dia a dia?”, o que permitirá complementar os dados com uma análise qualitativa.

Os dados quantitativos serão organizados em planilhas eletrônicas e analisados por meio de estatística descritiva. As respostas abertas serão analisadas por meio da técnica de análise temática de conteúdo, buscando compreender percepções recorrentes sobre alimentação, bem-estar e climatério a partir da própria participante. Todo o projeto será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UniCesumar e a coleta de dados somente terá início após a devida aprovação.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Espera-se identificar padrões alimentares distintos entre mulheres que relatam sintomas climatéricos e aquelas que não os apresentam. A análise deve revelar possíveis relações entre determinados grupos alimentares e a intensidade dos sintomas, apontando a alimentação como fator modulador relevante do bem-estar nessa fase.

Além disso, a pesquisa poderá fornecer dados aplicáveis à realidade de mulheres climatéricas em contexto laboral, incentivando o desenvolvimento de estratégias nutricionais personalizadas e fundamentadas em evidências. Os resultados também poderão contribuir para ampliar a produção científica sobre a saúde da mulher, especialmente no campo da nutrição preventiva.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo busca preencher uma lacuna científica sobre a relação entre hábitos alimentares e sintomas climatéricos em mulheres ativas no mercado de trabalho. Espera-se que os resultados possam fundamentar estratégias nutricionais acessíveis e eficazes,



fortalecendo a nutrição preventiva e contribuindo para a promoção da saúde e qualidade de vida dessa população.

## REFERÊNCIAS

ERDÉLYI, Aliz; PÁLFI, Erzsébet; TÚÚ, László; NAS, Katalin; SZŰCS, Zsuzsanna; TÖRÖK, Marianna; JAKAB, Attila; VÁRBÍRÓ, Szabolcs. The Importance of Nutrition in Menopause and Perimenopause – A Review. *Nutrients*, v. 16, n. 1, p. 27, 2023

SILVA, Thais R.; OPPERMANN, Karen; REIS, Fernando M.; SPRITZER, Poli Mara. Nutrition in menopausal women: a narrative review. *Nutrients*, v. 13, n. 7, p. 2149, 2021.

SOUROUNI, M. et al. Nutrition and menopause. *Climacteric*, v. 24, n. 2, p. 123-130, 2021.

TAECHAKRAICHANA, N. et al. The menopausal transition and quality of life. *Maturitas*, v. 42, p. 103-109, 2002.

YELLAND, L. N. et al. Dietary patterns and menopausal symptoms: A review. *Menopause*, v. 30, n. 5, p. 512-520, 2023.