

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

NUTRIÇÃO NO CLIMATÉRIO: UMA REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA

Nicole Cianni (nicoleciannig@gmail.com)

Mariana De Oliveira Gonçalves (red.estudosmariana@gmail.com)

Mateus Siqueira (mateusvrsiqueira@gmail.com)

Priscila R Maia Avellar (rmaiapriscila@gmail.com)

Dennes Lima Antonio (dennesantonio@gmail.com)

Sérgio Gomes Da Silva (Sergio.gomes@afya.com.br)

Sarah Jane De Souza Domingues (sarah.domingues@afya.com.br)

Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)

INTRODUÇÃO: O climatério representa uma fase natural e inevitável da vida da mulher, caracterizada por intensas transformações hormonais que repercutem em diversos aspectos do organismo. Essas mudanças influenciam o metabolismo, a composição corporal e o equilíbrio emocional, podendo afetar significativamente a saúde e a qualidade de vida. Diante disso, a alimentação equilibrada e a nutrição adequada assumem papel essencial na manutenção do bem-estar físico e psicológico durante esse período. **OBJETIVO:** O presente estudo teve como objetivo avaliar a relevância da nutrição e da alimentação adequadas no climatério, identificando evidências sobre seus benefícios na prevenção de doenças crônicas e na melhora da qualidade de vida feminina. **METODOLOGIA:** Foi conduzida uma revisão narrativa da literatura, incluindo publicações entre 2015 e 2024, disponíveis na base de dados PubMed e

Google Scholar. A busca utilizou descritores padronizados do vocabulário MeSH, relacionados aos termos “climatério” e “nutrição”, combinados por operadores booleanos. Foram selecionados artigos em inglês e português que abordassem diretamente a temática proposta, e excluídos aqueles duplicados e estudos sem relação com o objetivo do trabalho. RESULTADOS: A análise qualitativa dos estudos, totalizando 11 artigos, evidenciou o resultado de que uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes como cálcio, ferro e triptofano, exerce impacto positivo sobre sintomas do climatério, como ondas de calor, alterações de humor, osteoporose e ganho de peso, além de contribuir para a prevenção de doenças metabólicas e cardiovasculares. CONCLUSÃO: Dessa forma, o cuidado nutricional se mostra fundamental para promover saúde, autonomia e qualidade de vida durante essa fase de transição feminina.

Palavras-chave: alimentação; climatério; menopausa; nutrição na gestação.