

## O PAPEL DA NUTRIÇÃO NA SAÚDE REPRODUTIVA FEMININA

Isabelle Teixeira Zambrzycki<sup>1</sup>; Amanda Jazra Brandão<sup>2</sup>; Mirelle Oliveira Noronha Luz<sup>3</sup>; Andree Joseline Michel Martinez<sup>4</sup>; Mariana Almeida Alvim<sup>5</sup>; Heyde Pollyanna Alves Silva<sup>6</sup>; Helene Raquel Freitas de Lucena<sup>7</sup>; Helton Rui Cavaletti<sup>8</sup>; Natielly Emily Lebelein Paloski<sup>9</sup>; Clara Barbosa Martins<sup>10</sup>

medicinaembolus@gmail.com

**Introdução:** A nutrição desempenha um papel fundamental na saúde reprodutiva feminina, influenciando a fertilidade, a gravidez e a saúde geral do sistema reprodutivo. Deficiências nutricionais e desequilíbrios alimentares podem afetar negativamente a função reprodutiva e a capacidade de concepção. **Objetivo:** O objetivo desta revisão integrativa é explorar como diferentes aspectos da nutrição impactam a saúde reprodutiva feminina e identificar intervenções dietéticas eficazes para melhorar a fertilidade e a saúde geral do sistema reprodutivo. **Metodologia:** Foi realizada uma busca abrangente nas bases de dados eletrônicas PubMed, Scopus e Web of Science, abrangendo publicações dos últimos dez anos. Foram incluídos estudos que investigaram a relação entre nutrição e saúde reprodutiva feminina, incluindo fertilidade, gravidez e saúde menstrual. Foram excluídos estudos repetidos em base de dados. A seleção e análise dos estudos foram conduzidas por dois revisores independentes, que extraíram dados sobre nutrientes específicos, dietas e intervenções e seus efeitos na saúde reprodutiva. **Resultados e Discussão:** Dos 250 artigos inicialmente identificados, 45 atenderam aos critérios de inclusão e foram analisados detalhadamente. Os resultados indicam que nutrientes como ácido fólico, ferro, zinco, vitamina D e ácidos graxos ômega-3 desempenham papéis cruciais na saúde reprodutiva feminina. O ácido fólico é essencial para a prevenção de defeitos do tubo neural e pode melhorar a fertilidade. Deficiências de ferro e zinco estão associadas a distúrbios menstruais e problemas de fertilidade. A vitamina D é importante para a regulação hormonal e a função ovariana. Ácidos graxos ômega-3 têm propriedades anti-inflamatórias que podem beneficiar a saúde reprodutiva. Dietas equilibradas, que incluem uma variedade de alimentos ricos em nutrientes, são recomendadas para promover a saúde reprodutiva. Intervenções dietéticas, como o aumento da ingestão de frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, demonstraram ser eficazes em melhorar a função reprodutiva e a fertilidade. Além disso, estratégias de controle de peso e abordagens para tratar a síndrome dos ovários policísticos (SOP) também são importantes. **Conclusão:** A nutrição desempenha um papel vital na saúde reprodutiva feminina, influenciando a fertilidade, a gravidez e a saúde geral do sistema reprodutivo. A adoção de uma dieta equilibrada e rica em nutrientes essenciais pode melhorar significativamente os resultados reprodutivos. A personalização das intervenções dietéticas e a educação nutricional são fundamentais para promover a saúde reprodutiva das mulheres.

**Palavras-chave:** Saúde Reprodutiva, Fertilidade Feminina, Dieta, Nutrientes Essenciais

**Área Temática:** Temas Livres em Medicina.