

## Conhecimento do público feminino sobre as estratégias nutricionais utilizadas no climatério

*Knowledge of the female audience about the nutritional strategies used in climacteric*

Isabella Fernanda Ferreira Pereira<sup>1</sup>, Adriana Sousa Rêgo<sup>2</sup>, Maria Tereza Silva de Medeiros<sup>3</sup>, Allanne Pereira Araújo<sup>4</sup>, Gabrielle Vieira da Silva Brasil<sup>5</sup>, Elizângela França Teixeira<sup>6</sup>, Larissa Bandeira de Melo Muniz<sup>7</sup>, Janaina Maiana Abreu Barbosa<sup>8</sup>.

### RESUMO

**Introdução:** O climatério é uma longa fase na vida da mulher marcada pela baixa produção e alteração de hormônios que acarretam diversos sintomas podendo representar um ponto crítico na vida das mulheres. **Objetivo:** Verificar o conhecimento do público feminino sobre climatério e as estratégias nutricionais utilizadas. **Métodos:** Estudo transversal com abordagem quantitativa, realizado com mulheres de 19 a 65 anos, através da plataforma *Google Forms*, por meio de um questionário. A análise descritiva foi realizada no programa *Stata*® versão 16.0. **Resultados:** Das 109 mulheres entrevistadas, 85,32% tinham de 20 a 39 anos. Em relação ao conhecimento do climatério, 79,82% sabiam o significado do climatério, 50,46% sabiam identificar os sintomas do climatério e 72,48% relataram saber que as alternativas não farmacológicas podem auxiliar na melhoria dos sintomas do climatério. Com relação ao consumo de fitoestrógenos, 48,62% consumiam raramente alimentos ricos em isoflavonas e 56,88% consumiam diariamente alimentos ricos em coumestanos. **Conclusão:** Observa-se que as entrevistadas possuíam conhecimento sobre o significado do climatério e as estratégias utilizadas. Portanto, quanto maior a visibilidade desse tema e a elaboração de políticas públicas efetivas para promoção da saúde feminina nos diversos ciclos de vida, mais mulheres serão beneficiadas.

**Palavras-chaves:** Conhecimento. Climatério. Mulheres. Qualidade de vida.

### ABSTRACT

**Introduction:** Climacteric is a long phase in a woman's life marked by low production and alteration of hormones that cause several symptoms and may represent a critical point in women's lives. **Objective:** To verify the knowledge of the female public about climacteric and the nutritional strategies used. **Methods:** Cross-sectional study with a quantitative approach, carried out with women aged 19 to 65 years, through the *Google Forms* platform, through a questionnaire. Descriptive analysis was performed using *Stata*® version 16.0. **Results:** Of the 109 women interviewed, 85.32% were between 20 and 39 years old. Regarding knowledge of climacteric, 79.82% knew the meaning of climacteric, 50.46% knew how to identify climacteric symptoms and 72.48% reported knowing that non-pharmacological alternatives can help to improve climacteric symptoms. Regarding the consumption of phytoestrogens, 48.62% rarely consumed foods rich in isoflavones and 56.88% consumed foods rich in coumestans daily. **Conclusion:** It is observed that the interviewees had knowledge about the meaning of climacteric and the strategies used. Therefore, the greater the visibility of this issue and the elaboration of effective public policies to promote women's health in the different life cycles, the more women will benefit.

**Keywords:** Knowledge. Climacteric. Women. Quality of life.

<sup>1</sup>Nutricionista. Bacharel, Faculdade Santa Terezinha – CEST. Orcid: 0000-0001-7446-9838.

<sup>2</sup>Fisioterapeuta. Doutora em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Maranhão - UFMA. Docente do Mestrado em Gestão de Programas e Serviços de Saúde da Universidade Ceuma. Orcid: 0000-0002-2494-030X.

<sup>3</sup>Nutricionista. Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade Santa Terezinha-CEST. Orcid: 0000-0002-1653-8804.

<sup>4</sup>Nutricionista. Doutora em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Maranhão. Docente do Curso de Nutrição da Faculdade Santa Terezinha-CEST. Orcid: 0000-0003-3697-1629.

<sup>5</sup>Nutricionista. Doutora em Biotecnologia pela Rede Nordeste de Biotecnologia (RENORBIO/UFMA). Docente do Curso de Nutrição da Faculdade Santa Terezinha – CEST. Orcid: 0000-0003-3386-5679.

<sup>6</sup>Nutricionista. Mestre em Educação para Saúde pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico de Coimbra – Portuga. Docente do Curso de Nutrição da Faculdade Santa Terezinha – CEST. Orcid: 0000-0001-7093-2872.

<sup>7</sup>Nutricionista. Bacharel, Faculdade Santa Terezinha-CEST. Orcid: 0000-0003-1214-3335.

<sup>8</sup>Nutricionista. Doutora em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Maranhão. Docente do Curso de Nutrição da Faculdade Santa Terezinha-CEST. Orcid: 0000-0001-5263-6586.

## 1. INTRODUÇÃO

O termo climatério deriva do grego *klimakterikos* e representa o período de transição entre o período reprodutivo (menacme) e o período não reprodutivo (senectude) da mulher, inicia-se normalmente entre os 35 e 40 anos estendendo-se até os 65 anos (BARACAT; FERNANDES; LIMA, 2004). O climatério é dividido em três fases: pré-menopausa, perimenopausa e pós-menopausa. A menopausa acontece entre a perimenopausa e pós-menopausa, a amenorreia (ANDRADE *et al.*, 2013).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia Estatística, em 2019, a população feminina brasileira totalizava mais de 109 milhões, a expectativa de vida estava em torno de 80,1 anos (IBGE, 2020). Após o climatério, as mulheres dispõem cerca de 1/3 de sua vida, que pode e deve ser vivida de forma saudável, prazerosa, lúcida e produtiva, proporcionando a elas qualidade de vida. Por isso, é tão importante que as mulheres tenham conhecimento dos períodos que compõem o ciclo vital feminino, principalmente, do climatério que representa um momento de importantes transformações. Através do conhecimento, poderão reconhecer os sinais e sintomas com mais facilidade e buscarão estratégias que podem ajudar viver melhor neste período (BALEEIRO *et al.*, 2019).

A falta de assistência para as mulheres no período do climatério pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais e afetar de maneira significativa a autoestima da mulher, repercutindo de forma negativa no seu cotidiano (MORAES; SCHNEID, 2015). O Ministério da Saúde instituiu a Política Nacional de Atenção Integral à Mulher (PNAISM) que tem como objetivo ampliar o foco da assistência à saúde da mulher que, até então, era muito limitada apenas as demandas voltadas para gravidez e puerpério (BRASIL, 2019).

As fases do climatério estão associadas ao aumento do peso corporal, do percentual de gordura na região abdominal e, conseqüentemente, aumento do risco de desenvolver doenças cardiovasculares; além da alteração na distribuição de gordura corporal e redução do gasto energético relacionada a menor frequência de prática de exercício físico. A alimentação nesse período pode assumir vários significados e quando realizada de maneira adequada e saudável pode impactar positivamente na vivência do climatério (IDALENCIO, 2017).

O climatério é vivido de forma singular por cada mulher, muitas passam por este período sem apresentar queixas relacionadas à saúde, porém, outras apresentam sinais e sintomas intensos que necessitam de ajuda profissional (BALEEIRO *et al.*, 2019). Dessa forma, ao perceber que a expectativa de vida está aumentando e muitas mulheres

vivenciarão o climatério, surgiu a necessidade de estudar sobre conhecimento que as mulheres possuem sobre o climatério e as estratégias utilizadas para melhoria dos sintomas, pois é um tema que ainda não possui visibilidade adequada. Portanto, o objetivo deste estudo consiste em verificar o conhecimento do público feminino de uma Instituição de Ensino Superior sobre o climatério e as estratégias nutricionais utilizadas.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo observacional, transversal e de campo, com abordagem quantitativa. Realizado de forma eletrônica através de um questionário anônimo virtual desenvolvido na plataforma *Google Forms* e disponibilizado por meio de link para mulheres vinculadas a uma Instituição de Ensino Superior (IES), nos turnos matutino, vespertino e noturno durante os meses de setembro e outubro de 2022.

Essa pesquisa faz parte do projeto intitulado “Conhecimento do público feminino sobre as estratégias nutricionais utilizadas no climatério”, o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão - UFMA, conforme preconiza a Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde, sob o número de protocolo 5.743.968.

A população foi composta por todas as funcionárias e discentes do gênero feminino da IES com idade de 19 a 65 anos e a amostra foi do tipo não probabilística, totalizando 109 mulheres. Foram incluídas funcionárias do corpo administrativo, docentes e discentes do sexo feminino que trabalhavam ou estudavam nos turnos matutino, vespertino e/ ou noturno e que aceitaram participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Não foram incluídas mulheres que não se enquadraram na faixa etária pré-estabelecida e aquelas que não possuíam ensino médio completo e não tinham vínculo com a instituição.

Foram excluídas da pesquisa mulheres com faixa etária superior ao pré-estabelecido (n= 1) e aquelas utilizadas no estudo piloto (n= 5). O estudo piloto foi realizado para testagem do link e nível de dificuldade e entendimento das perguntas. As participantes receberam o link via WhatsApp®, acessaram e responderam às perguntas, depois repassaram o feedback sobre o que acharam do questionário, dificuldades existentes e facilidade de acesso.

A coleta de dados foi realizada por um questionário anônimo via *Google Forms*, utilizando uma estratégia de amostragem de bola de neve, em que o link para pesquisa inicialmente foi divulgado para os coordenadores de cursos e repassados às funcionárias do setor administrativo, no grupo de professores para as professoras e no grupo de líderes de turmas para repassarem as demais discentes dos cursos. O link do questionário ficou disponível para preenchimento durante os meses de setembro e outubro de 2022.

O instrumento utilizado para coleta de dados foi o questionário “Avaliação do conhecimento do público feminino sobre o climatério” adaptado do questionário “Mulheres no climatério: qualidade de vida em seu cotidiano” (NASCIMENTO, 2016), composto por dados sociodemográficos, conhecimento sobre o climatério e sintomas e estratégias aplicadas. As questões eram objetivas e claras, para que as mulheres conseguissem responder de forma precisa, sem ambiguidade, incerteza ou dúvidas. O questionário era composto por 15 questões objetivas divididas em assertivas com sim ou não e assertivas com múltipla escolha. O modo de aplicação foi autoaplicável tendo duração média de 5 minutos.

O questionário foi dividido em 3 etapas, estabelecidas da seguinte forma: a 1ª etapa abordava os dados socioeconômicos e demográficos com perguntas sobre ocupação, idade, estado civil e renda; a 2ª etapa tinha perguntas referentes aos hábitos de vida, como a entrevistada definia sua alimentação, ingestão de alimentos ricos em fitoestrógenos, ingestão de ultraprocessados, prática de exercício físico e realização de cirurgias ginecológicas; a 3ª etapa possuía perguntas referente ao conhecimento das mulheres sobre o climatério, da sintomatologia e das estratégias utilizadas durante o climatério com perguntas sobre o significado do climatério, sintomas do climatério, probabilidade desses sintomas interferirem nas atividades cotidianas, conhecimento de estratégias não farmacológicas utilizadas para melhoria dos sintomas e os fatores que interferem na intensidade dos sintomas.

Após a obtenção dos resultados, os dados foram agrupados em planilhas no programa Microsoft Office Excel®, versão 2011, e posteriormente analisados no programa Stata® versão 16.0. A análise descritiva das variáveis qualitativas foi descrita por frequências absolutas e relativas.

### 3. RESULTADOS

Das 109 mulheres entrevistadas, 85,32% (n=93) tinham idade de 20 a 39 anos e 65,14% (n=71) se declararam solteiras. Em relação a profissão ou ocupação, 75,23% (n=82) eram estudantes e 7,34% (n=8) trabalhavam no setor administrativo. Cerca de 32,11% (n=35) das mulheres não possuíam renda e 25,69% (n=28) tinham renda acima de 3 salários-mínimos. Levando em consideração o estilo de vida, 67,89% (n=74) relataram não fazer consumo de bebidas alcoólicas e, apenas 1,83% (n=2) fumavam. Com relação a prática de exercício físico, 55,05% (n=60) afirmaram serem ativas e apenas 8,26% (n=9) realizaram cirurgias ginecológicas (histerectomia e retirada de miomas) (Tabela 1).

**Tabela 1.** Características socioeconômicas, demográficas, estilo de vida e clínicas de funcionárias e discentes de uma instituição particular de ensino superior. São Luís – MA, 2023.

Variáveis	N	%
<b>Idade</b>		
19 – 39	93	85,32
40 – 59	16	14,68
<b>Estado civil</b>		
Casada	27	24,77
Solteira	71	65,14
União estável	11	10,09
<b>Profissão ou Ocupação</b>		
Docente	19	17,43
Estudante	82	75,23
Setor administrativo	8	7,34
<b>Renda</b>		
≤ 1 salário-mínimo	24	22,02
2 a 3 salários-mínimos	22	20,18
> 3 salários-mínimos	28	25,69
Sem renda	35	32,11
<b>Bebida alcoólica</b>		
Não	74	67,89
Sim	35	32,11
<b>Tabagista</b>		
Não	107	98,17
Sim	2	1,83
<b>Prática de exercício físico</b>		
Não	49	44,95
Sim	60	55,05
<b>Procedimentos cirúrgicos (histerectomia total ou parcial, retirada de miomas)</b>		
Não	100	91,74
Sim	9	8,26
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100</b>

Fonte: Elaborada pelos autores, 2022.

Neste estudo, 44,95% (n=49) das mulheres relataram que tinham uma boa alimentação e apenas 5,50% (n=6) consideravam sua alimentação ruim. Nesse sentido, em relação ao consumo de alimentos que contenham isoflavonas, como a soja e seus subprodutos, apenas 10,09% (n=11) afirmaram consumir diariamente e 19,27% (n=21) semanalmente. Quanto ao consumo de alimentos ricos em lignanas, como aveia, linhaça, gergelim e grãos integrais, cerca de 36,70% (n=40) das mulheres afirmaram consumir diariamente e 25,69% (n=28) consumiam semanalmente. Em relação ao consumo de alimentos ricos em coumestanos, como feijão, ervilha e outras leguminosas, 56,68% (n=62) consumiam diariamente e 34,86% (n=38) semanalmente. E quanto ao consumo de alimentos ultraprocessados como *fast food*, refrigerantes e guloseimas, 9,17% (n=10) afirmaram realizar o consumo diário desses alimentos e 32,11% (n=35) consumiam alimentos ultraprocessados semanalmente (Tabela 2).

**Tabela 2.** Hábitos alimentares de funcionárias e discentes de uma instituição particular de ensino superior. São Luís – MA, 2023.

Variáveis	N	%
<b>Alimentação</b>		
Boa	49	44,95
Excelente	3	2,75
Ótima	8	7,34
Regular	43	39,45
Ruim	6	5,50
<b>Consumo de alimentos que contêm isoflavonas</b>		
Diariamente	11	10,09
Semanalmente	21	19,27
Mensalmente	10	9,17
Raramente	53	48,62
Nunca	14	12,84
<b>Consumo de alimentos ricos em lignanas</b>		
Diariamente	40	36,70
Semanalmente	28	25,69
Mensalmente	8	7,34
Raramente	28	25,69
Nunca	5	4,59
<b>Consumo de alimentos ricos em coumestanos</b>		
Diariamente	62	56,88
Semanalmente	38	34,86
Mensalmente	4	3,67
Raramente	5	4,59
Nunca	0	0
<b>Consumo de alimentos ultraprocessados</b>		

Diariamente	10	9,17
Semanalmente	35	32,11
Mensalmente	25	22,94
Raramente	37	33,94
Nunca	2	1,83
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100</b>

**Fonte:** Elaborada pelos autores, 2023.

Em relação ao conhecimento sobre o climatério, os dados dispostos mostram que 79,82% (n=87) das entrevistadas conceituaram o termo como final da fase reprodutiva da mulher e 15,60% (n=17) não souberam informar; 49,54% (n=54) afirmaram desconhecer os sintomas do climatério e 94,50% (n=103) consideraram que os sintomas podem interferir nas atividades cotidianas. A maioria das entrevistadas (72,48%; n=79) relataram saber que as alternativas não farmacológicas (estratégias nutricionais, exercício físico, massoterapia, aromaterapia, yoga etc.) podem auxiliar na melhoria do climatério. Em relação aos fatores que podem influenciar na intensidade da sintomatologia do climatério, os mais citados foram alimentação (90,83%; n=99) e falta de exercício físico (77,06%; n=84); as mulheres consideraram que o fator que menos influencia é a genética (40,37%; n=44) (Tabela 3).

**Tabela 3.** Conhecimento de funcionárias e discentes de uma instituição particular de ensino superior sobre o climatério e estratégias utilizadas. São Luís – MA, 2023.

Variáveis	N	%
<b>Conceito de climatério</b>		
Doença dos ovários	2	1,83
Final da fase reprodutiva da mulher	87	79,82
Doença do útero	3	2,75
Não sei informar	17	15,60
<b>Conhecimento sobre os sintomas do climatério</b>		
Não	54	49,54
Sim	55	50,46
<b>Alternativas não farmacológicas que podem auxiliar na melhoria do climatério</b>		
Não	30	27,52
Sim	79	72,48
<b>Fatores que podem influenciar na intensidade sintomatologia do climatério</b>		
Alimentação	99	90,83
Falta de exercícios físicos	84	77,06
Bebidas alcoólicas	64	58,72
Genética	44	40,37
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100</b>

**Fonte:** Elaborada pelos autores, 2023.

## 4. DISCUSSÃO

Em relação ao conhecimento das mulheres sobre o climatério, a maioria das entrevistadas do presente estudo mostrou ter conhecimento sobre o significado da terminologia. No entanto, resultados de uma pesquisa descrita por Aranha *et al.* (2016) realizada com mulheres cadastradas em uma Unidade de Estratégia de Saúde da Família em Jardim de Queiroz, Parnaíba, se difere do presente estudo, constatando que 89% das entrevistadas não possuíam conhecimento sobre o climatério. Entretanto, em um estudo realizado com 100 mulheres usuárias da Unidade Integrada de Estratégia Saúde da Família Nova União, 63% afirmaram possuir algum conhecimento sobre o climatério e 77% não o consideravam uma doença (JOVENTINO *et al.*, 2020).

Ressalta-se que o climatério representa o período de transição entre o ciclo reprodutivo e não reprodutivo da mulher. Nesse período ocorre a menopausa, considerada um dos principais acontecimentos deste período, que representa a interrupção permanente da menstruação. No climatério ocorre a diminuição da fertilidade e progressivamente o declínio da produção dos hormônios sexuais femininos, como o estrogênio. A falta da busca de informações acerca dessa temática pode afetar a qualidade de vida das mulheres e a vivência deste período (FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA, 2010).

No que diz respeito ao conhecimento dos sintomas do climatério, as entrevistadas do presente estudo mostraram-se bem divididas; a maioria também considerou que a sintomatologia pode interferir na qualidade de vida. Resultados de uma pesquisa, realizada com mulheres de 35 a 65 anos com vínculo estudantil ou trabalhista da Universidade Federal de São João Del-Rei, Campus Centro-Oeste (UFSJ/CCO), constatou que os principais sintomas relatados foram labilidade de humor, fogachos, perda da libido e irregularidade do ciclo menstrual e as participantes também consideravam que os sintomas podem interferir na qualidade de vida e impactar negativamente na vida conjugal (ALCÂNTARA; NASCIMENTO; OLIVEIRA, 2019).

Em relação às estratégias não farmacológicas utilizadas para melhoria dos sintomas climatéricos, a maioria das participantes consideraram que as estratégias podem trazer efeitos benéficos e contribuir para redução dos sintomas. Um estudo de revisão de literatura, no qual foram selecionados 11 artigos, traz achados que se assemelham ao do presente estudo, tornando evidente que a prática de exercício físico fornece a mulher menor

esgotamento físico, melhora dos sintomas vasomotores (fogachos, sudorese e dor), menor tendência a depressão e melhora da autoestima (FRETТА *et al.*, 2017). Em outro achado, também realizado por meio de revisão de literatura, é possível observar semelhança com o presente estudo no que diz respeito às estratégias nutricionais na melhoria do climatério, pois uma alimentação adequada e saudável com o consumo de alimentos ricos em fitoestrógenos permitem que sintomas como irritabilidade, ondas de calor, ganho de peso e ansiedade sejam minimizados (CONTE *et al.*, 2016).

O acompanhamento nutricional em todas as fases da vida aumenta as chances de manter uma vida saudável e melhor qualidade de vida. O nutricionista é o profissional responsável por avaliar o consumo alimentar e as necessidades energéticas e desenvolver juntamente com o cliente/paciente um plano alimentar singular e o desenvolvimento de hábitos que promovam saúde física, mental, emocional e social (CONSELHO FEDERAL DOS NUTRICIONISTAS, 2018).

O ciclo vital feminino é repleto de diversas fases e em todas o acompanhamento nutricional é essencial para prevenção de doenças, promoção de saúde, autocuidado, melhora da autoestima, construção de uma alimentação adequada e saudável, manutenção da fertilidade, desenvolvimento de uma gestação saudável, melhores condições físicas e biológicas para vivência do puerpério e aleitamento materno, melhor vivência do climatério e manutenção da saúde ao longo da vida (MAGANHA *et al.*, 2022).

As participantes do presente estudo consideraram que os hábitos de vida, principalmente alimentação, falta de exercício físico e consumo de bebidas alcoólicas interferem negativamente na sintomatologia do climatério. Resultados de um estudo realizado com 100 participantes com idade de 40 a 65 anos dos municípios de Aragarças-Go, Pontal do Araguaia e Barra do Garças-MT, mostram semelhança com o presente estudo, no que diz respeito aos fatores que influenciam no climatério como alimentação inadequada, sedentarismo, tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas interferindo na intensidade dos sintomas e proporcionando o aparecimento precoce deles, além de contribuir para o risco do desenvolvimento de diversas patologias, principalmente as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (ANDRADE, 2018).

No que diz respeito aos hábitos alimentares, 68% das participantes consideraram sua alimentação regular e em relação ao consumo de ultraprocessados como *fast food*, refrigerantes, doces e guloseimas a maioria das participantes relatou consumir semanalmente ou raramente esses alimentos. O hábito alimentar saudável e mantido de

forma contínua será um diferencial no climatério, pois a conduta alimentar pode impactar nos sintomas individuais de cada mulher (NORTH AMERICAN MENOPAUSE SOCIETY, 2013; SOARES *et al.*, 2022).

Alimentos ricos em açúcares, gordura saturada, sódio e aditivos alimentares, comumente encontrados nos ultraprocessados podem interferir na qualidade de vida, no desenvolvimento de doenças metabólicas, ganho de peso excessivo e no aumento dos sintomas do climatério por possuírem substâncias que promovem inflamação e interferem nas reações metabólicas do organismo. Ressalta-se que os hábitos alimentares começam a ser formados desde a concepção e vão se estabelecendo ao longo da vida de acordo com escolhas e vivência de cada pessoa. O poder de escolha e compra, a faixa etária, renda e grau de escolaridade interferem diretamente nas escolhas alimentares (PEREIRA *et al.*, 2020).

Em se tratando do consumo de alimentos ricos em fitoestrógenos, a maioria das mulheres consumia raramente alimentos ricos em isoflavonas, em contrapartida, consumiam diariamente alimentos ricos em lignanas como linhaça e grãos integrais e alimentos ricos em coumestanos como o feijão, ervilha e grão de bico, porém neste estudo não foi possível afirmar se o consumo realizado pelas entrevistadas atendia as recomendações nutricionais. Uma revisão de literatura realizada com 32 artigos observou os efeitos dos alimentos ricos em fitoestrógenos no climatério, concluindo que eles possuem ação benéfica ao organismo humano quando alinhados à uma dieta balanceada, consumo adequado e hábitos saudáveis (DAMÁZIO *et al.*, 2016).

Os fitoestrógenos são compostos bioativos que se assemelham ao estrogênio e possuem ações estrogênica e antiestrogênica (RIETJENS; BEEKMANN, 2017). São nutrientes naturais derivados de plantas e, embora não sejam produzidos pelo corpo humano, são semelhantes ao hormônio estrogênio e sofrem diminuição no período do climatério. Os principais grupos dos fitoestrógenos são as isoflavonas, lignanas, prenilflavanóides e coumestanos. Eles estão bem distribuídos nos alimentos, mas possuem expressivas variações em relação a quantidade. São mais comuns em ervas e temperos (salsa, orégano, alho), grãos (trigo, arroz, aveia), frutas (tâmara, cereja, romã, maçã), vegetais (soja, cenoura, batata) e bebidas (café). Ademais, é necessário que as mulheres consumam diariamente alimentos *in natura* ou minimamente processados (DESMAWATI; SULASTRI, 2019).

Das mulheres entrevistadas, a maioria possuía idade de 19 a 39 anos, era solteira e discentes de curso superior e não possuíam renda. Uma pesquisa realizada com 100 mulheres acompanhadas na Unidade Integrada de Estratégia Saúde da Família Nova União em João Pessoa, diverge dos achados do presente estudo, no que diz respeito aos dados sociodemográficos ao constatar que 100% das mulheres estavam na faixa etária de 45 a 65 anos e 56% eram casadas, assemelhando-se apenas ao quesito renda, no qual 50% relataram não ter renda; quanto a escolaridade, 57% das mulheres afirmaram ter ensino médio completo (SILVA *et al.*, 2020). Uma das possíveis justificativas para a diferença no que diz respeito à situação conjugal no estudo citado, pode ser a faixa etária que também se diferencia.

A situação socioeconômica e demográfica mais favorável contribui para que as mulheres sejam mais vigilantes e proativas no que diz respeito ao autocuidado e à saúde, podendo ter mais qualidade de vida. Em contrapartida, é necessário olhar com atenção para as mulheres que não possuem essa mesma realidade, melhorando o acesso a informações e programas de saúde (SIMÕES; LUIZ; MORAIS, 2018).

No que diz respeito ao estilo de vida, a maioria das participantes não fazia uso de bebidas alcoólicas e nem era tabagista, porém praticavam exercício físico. Um estudo realizado com 75 mulheres cadastradas na Unidade de Saúde em Família (USF) Galo I, em Belém, encontraram que 73% relataram não praticar exercício físico, 72% apresentaram ansiedade e 70% irritabilidade moderada (ASSUNÇÃO *et al.*, 2017).

Em relação ao climatério e estilo de vida, o maior desafio a ser superado pela mulher climatérica é manter a boa aparência, afastar o sedentarismo e exercer sua sexualidade de forma saudável. Por isso, é tão importante incentivar as mulheres desde a juventude a buscar desenvolver hábitos de vida saudáveis que possam lhe proporcionar qualidade de vida e longevidade para viver com naturalidade seus ciclos vitais minimizando os desconfortos físicos e psicológicos (ZAMPIERI *et al.*, 2013).

Uma das principais limitações encontrada foi a grande quantidade de estudos referente apenas a faixa etária das mulheres no climatério. São poucas pesquisas desenvolvidas com mulheres mais jovens para análise do conhecimento sobre este importante período. O que pode representar um dos principais motivos para que muitas mulheres cheguem ao climatério despreparadas para vivenciá-lo.

Por conseguinte, foi possível verificar no presente estudo uma maior participação de mulheres jovens, nos levando a concluir que quanto mais cedo as mulheres possuírem

conhecimento com as temáticas voltadas para saúde da mulher maior será a probabilidade de optarem por um estilo de vida mais saudável. Observou-se que boa parte da amostra realizava exercício físico, não era etilista e nem tabagista e considerava, a partir de uma análise subjetiva, sua alimentação regular, o que mostra a importância de incentivar as mulheres ao autocuidado e a manutenção da saúde.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permite concluir que um percentual expressivo das entrevistadas possui conhecimento sobre o significado do climatério, sua sintomatologia e as estratégias utilizadas. Através do conhecimento do climatério e suas fases, as mulheres podem aumentar a probabilidade de identificar os sintomas, as mudanças que ocorrem no seu corpo e as estratégias disponíveis que auxiliam na melhoria dessa vivência. Quanto maior a visibilidade dessa temática e a elaboração de políticas públicas efetivas para promoção da saúde feminina nos diversos ciclos de vida, mais mulheres serão beneficiadas. Por fim, é necessário corroborar a importância do acompanhamento nutricional no período do climatério, pois, um planejamento alimentar individualizado, adequado e adaptado para este período aliado aos fitoterápicos e suplementação adequada podem prevenir doenças e auxiliar na melhoria dos sintomas climatéricos e na qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, L. L.; NASCIMENTO, L. C.; OLIVEIRA, V. A. C. Conhecimento das mulheres e dos homens referente ao climatério e menopausa. **Enfermagem em Foco**, [S.l.], v. 11, n. 1, p. 44-49, jun./ago. 2019.

ANDRADE, C. L. M. **Intensidade dos sintomas apresentados em dois grupos etários de mulheres climatéricas**. 2018. 35f. Monografia (Graduação em Ciências Biológicas) - Universidade Federal do Mato Grosso, Campus Universitário do Araguaia, Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde, Pontal do Araguaia, 2018. Disponível em: <[https://bdm.ufmt.br/bitstream/1/464/1/TCC\\_2018\\_Christyelle%20Lima%20Mendes%20AnAndra.pdf](https://bdm.ufmt.br/bitstream/1/464/1/TCC_2018_Christyelle%20Lima%20Mendes%20AnAndra.pdf)>. Acesso em: 17 jan. 2023.

ANDRADE, W. L., et al. Mulher no climatério: informação e conhecimentos acerca da qualidade da assistência. **Revista Enfermagem**. UFPE on line. Recife, v. 7, n. 1, p. 688-696, mar. 2013.

ARANHA, J. S. et al. Climatério e menopausa: percepção de mulheres usuárias da estratégia saúde da família. **Revista Temas em Saúde**, João Pessoa, v. 16, n. 2, 2016.

ASSUNÇÃO, D. F. S. et al. Qualidade de vida de mulheres climatéricas. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, São Paulo v. 15, n. 2, p. 80-83, abr./jun. 2017.

BALEIRO, C. G. B. et al. Percepção das mulheres cadastradas em uma estratégia saúde da família acerca do climatério. **Revista Uningá**, v. 56, n. S2, p. 100-106, 2019.

BARACAT, E. C.; FERNANDES, E. C.; LIMA, G. R. **Manual do climatério**. FEBRASGO. São Paulo, p. 72, 2004. Disponível em: <<http://pt.scribd.com/doc/64633943/Manual-climaterio-FEBRASGO>> Acesso em: 17 jan. 2023.

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos; Secretaria Nacional de Políticas para as Mulheres (SNPM). **Relatórios das Conferências Nacionais de Políticas para as Mulheres**. [Brasília, DF]: Ministério da Mulher; 2019. [acesso em 2020 ago. 21]. Disponível em: <<https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/politicas-para-mulheres/conferencias/conferencias> > <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/politicas-para-mulheres/conferencias/conferencias>>. Acesso em: 17 jan. 2023.

CONSELHO FEDERAL DOS NUTRICIONISTAS. **Resolução nº 100/2008, de 25 de fevereiro de 2018**. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. 2018. Disponível em: <<http://sisnormas.cfn.org.br:8081/viewPage.html?id=600>>. Acesso em: 17 jan. 2023.

CONTE, F. A.; FRANZ, L. B. B. Mulheres no climatério e os fatores interferentes sobre a saúde. **Revista Contexto & Saúde**, [S.l.], v. 17, n. 33, p. 111-120, jul./dez. 2017.

DAMÁZIO, L. S. et al. Fitoestrogênios na saúde da mulher: menopausa. **Revista Inova Saúde**, Criciúma/SC, v. 5, n. 1, p. 87-99, jul. 2016.

DESMAWATI, D., SULASTRI, D. A phytoestrogen and their health effect. **Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences**, [S.l.], v. 7, n. 3, p. 495–499, fev. 2019.

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA. **Manual de orientação Climatério**. São Paulo. 220 p. 2010. Disponível em: <[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5195884/mod\\_resource/content/1/Manual\\_Climate\\_Cli.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5195884/mod_resource/content/1/Manual_Climate_Cli.pdf)>. Acesso em: 06 jan. 2023.

FRETTA, T. B. et al. Melhora dos sintomas do climatério por meio da atividade física: uma revisão sistemática. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v. 17, n. 46, p. 67-78, maio/ ago. 2017.

IDALENCIO, V. H. **Perfil alimentar e estado nutricional de mulheres no climatério**. 2016-2017, 35 f., Monografia (Graduação em nutrição) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), Ijuí, maio. 2017. Disponível em: <<https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/4058/Vanessa%20Huber%20%20Idalencio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 08 jan. 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. (IBGE). **Em 2019, expectativa de vida era de 76,6 anos** [homepage internet]. Estatísticas Sociais, [s.l.], 2020.

Disponível em: < <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/29502-em-2019-expectativa-de-vida-era-de-76-6-anos>>.  
Acesso em: 6 jan. 2023.

JOVENTINO, M. L. S. et al. Conhecimento do climatério entre usuárias da estratégia saúde da família. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, [S. l.], v. 18, n. 3, p. 166–175, 2020.

MAGANHA, C. et al. **Alimentação e saúde da mulher nas fases da vida**. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz): Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <<https://www.iff.fiocruz.br/index.php?view=article&id=45:alimentacao-frases-da-vida&catid=8>>. Acesso em: 17 jan. 2023.

MORAES, T. O. Z; SCHINEID, J. L. Qualidade de vida no climatério: revisão sistemática de literatura. **Revista Amazônica Science & Health**, v. 3, n. 3, p. 34-40, jul./set. 2015.

NASCIMENTO, S. S. **Mulheres no climatério: qualidade de vida em seu cotidiano**. 2016. 56f. Monografia (Bacharelado em Enfermagem) - Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, 2016. Disponível: <<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/bitstream/riufcg/8233/3/SIMONE%20DA%20SILVA%20NASCIMENTO.%20TCC.%20BACHARELADO%20EM%20ENFERMAGEM.2016.pdf>>. Acesso em: 17 jan. 2023.

NORTH AMERICAN MENOPAUSE SOCIETY. The 2012 hormone therapy position statement of the North American Menopause Society. **Menopause (New York, NY)**, v. 19, n. 3, p. 257, mar. 2012.

PEREIRA, J. C. N. et al. Efeitos da Alimentação no Climatério. **Revista Científica Online**, [S.l.], v. 12, n. 2, 2020.

RIETJENS, I. M. C. M; LOUISSE, J.; BEEKMANN, K. The potential health effects of dietary phytoestrogens. **British journal of pharmacology**, [S.l.], v. 174, n. 11, p. 1263-1280, jun. 2017.

SILVA, J. K. M. et al. O conhecimento como estratégia de enfrentar os desafios de conviver com o climatério. **Almanaque multidisciplinar de pesquisa**, [S.l.], v. 6, n. 1, 2020.

SIMÕES, A. L. B.; LUIZ, L. N. S.; MORAIS, F. C. **Integralidade na assistência à saúde da mulher no climatério**. 2018. 32 f. Monografia (Graduação em enfermagem) - Centro Universitário de Anápolis Unievangélica, Anápolis, dez. 2018. Disponível em: <<http://repositorio.aee.edu.br/bitstream/aee/985/1/INTEGRALIDADE%20NA%20ASSIST%C3%80NCIA%20C3%80%20SA%20ADE%20DA%20MULHER%20NO%20CLIMAT%C3%89RIO.pdf>>. Acesso em: 10 jan. 2023.

ZAMPIERI, M. F. M. et al. O processo de viver e ser saudável das mulheres no climatério. **Escola Anna Nery**, [S.l.], v. 13, n. 2, p. 305-312, set. 2013.