



O PAPEL DA NUTRIÇÃO NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE DE MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

Maria das Graças Moraes de Araújo Souza¹

RESUMO

O papel da nutrição na manutenção da saúde de mulheres na pós-menopausa é muito importante, visto que através da alimentação pode-se evitar ou diminuir as consequências de síndromes metabólicas como: diabetes, hipertensão arterial, osteoporose, constipação, perda de apetite e desidratação. Este estudo objetiva verificar a associação entre o estado nutricional e a prevalência da síndrome metabólica em mulheres na pós-menopausa. Foi realizada pesquisa quantitativa, transversal para mensuração de variáveis em mulheres com 425 mulheres com idade entre 45 e 65 anos na pós-menopausa, que foram atendidas no Centro Clínico Dr. José Carlos Passos, em Natal/RN, no ano de 2016. A pesquisa trouxe como principais teóricos: Martins, Pelegrini, Matheus, & Petroski (2010); Pinheiro; Souza (2011); Fróis & Moreira (2010); Castro (2014); Levy (2014); Cardoso (2016). Para coleta de dados foi utilizado questionário elaborado pelo Sistema de Vigilância Alimentar Nutricional - SISVAN (Brasil, 2015), com questões de alimentação e nutrição cujas respostas, reunidas, indicam o consumo da alimentação. Nos resultados notou-se que quanto aos hábitos alimentares das participantes, 165 (38,8%) delas, têm hábito de realizar as refeições frente à televisão ou computador. Realizam em média 4,85 ($\pm 1,81$) refeições ao dia. Quanto ao consumo no dia anterior dos alimentos investigados, mostrou que 293 (68,9%) consumiram feijão, 315 (74,1%) consumiram frutas frescas e 249 (58,6%), verduras ou legumes. Por outro lado, o consumo de hambúrguer ou embutidos foi frequente para 99 (23,3%) delas assim como o consumo de bebidas adoçadas, 129 (30,4%), macarrão instantâneo ou salgadinho, 133 (31,1%) e biscoito recheado ou doce, 138 (32,5%). Nas considerações finais observa-se que a qualidade da alimentação foi bastante afetada com a globalização. A variedade de alimentos consumida principalmente pelas mulheres menopausa é menor, não havendo concomitante melhora na qualidade da dieta, que passa a ter menor valor nutricional, favorecendo assim o aparecimento das síndromes metabólicas.

Palavras-chave: Nutrição, Saúde da Mulher, Pós-Menopausa.

¹ Doutora pela Universidad Internacional Tres Fronteras – UNINTER – PY, gracizanut@gmail.com



INTRODUÇÃO

O presente artigo é exponenciado sobre a importância da nutrição na manutenção da saúde de mulheres na pós-menopausa, executando assim o papel de conscientização e educação através da alimentação, onde é possível evitar ou diminuir as consequências de síndromes metabólicas como: diabetes, hipertensão arterial, osteoporose, constipação, perda de apetite e desidratação.

A metodologia de estudo objetivou a associação entre o estado nutricional e a prevalência da síndrome metabólica em mulheres na pós-menopausa. A metodologia utilizada foi a pesquisa quantitativa transversal, foi mulheres com 425 mulheres com idade entre 45 e 65 anos na pós-menopausa, que foram atendidas no Centro Clínico Dr. José Carlos Passos, em Natal/RN, no ano de 2016.

A pesquisa trouxe como principais teóricos: Martins, Pelegrini, Matheus, & Petroski (2010); Pinheiro; Souza (2011); Fróis & Moreira (2010); Castro (2014); Levy (2014); Cardoso (2016). Para coleta de dados foi utilizado questionário elaborado pelo Sistema de Vigilância Alimentar Nutricional - SISVAN (Brasil, 2015). Nos resultados foi observado os hábitos alimentares das participantes 165 (38,8%) delas, têm hábito de realizar as refeições frente à televisão ou computador. Realizam em média 4,85 ($\pm 1,81$) refeições ao dia. Quanto ao consumo no dia anterior dos alimentos investigados, mostrou que 293 (68,9%) consumiram feijão, 315 (74,1%) consumiram frutas frescas e 249 (58,6%), verduras ou legumes. Por outro lado, o consumo de hambúrguer ou embutidos foi frequente para 99 (23,3%) delas assim como o consumo de bebidas adoçadas, 129 (30,4%), macarrão instantâneo ou salgadinho, 133 (31,1%) e biscoito recheado ou doce, 138 (32,5%).

Desse modo foi possível explanar nas considerações finais que a qualidade da alimentação é afetada com a globalização e o cuidado com a mulher na pré e pós-menopausa é importante para evitar doenças e o envelhecimento que se dá por conta do mal cuidado com a saúde no período da menopausa. O envelhecimento começa a aparecer com manchas na pele, flacidez, rugas e linhas facial, que deixa a mulher com problemas psicológicos, tudo isso causado pela falta de cuidado na pré e pós menopausa.

A saúde da mulher é traçada por cuidados que começa desde da sua infância até a velhice, com o início da menstruação a vida da mulher começa a se modificar, é necessário ter um cuidado prioritário com a saúde, seja com exames feitos periodicamente, consultas com profissionais especializados e uma alimentação de qualidade.



Porém, a imagem corporal é definida como a figura que temos em nossa mente a respeito do tamanho, da estrutura e da forma do nosso corpo e os sentimentos a respeito dessas características, da unidade do corpo e de suas partes constituintes. Pode-se dizer, assim, que a imagem corporal é constituída por dois componentes, perceptivo e atitudinal: o componente perceptivo refere-se a como o indivíduo percebe seu corpo; o atitudinal é composto por sentimentos, pensamentos e ações voltadas ao corpo (Costa, Torre & Alvarenga, 2015).

A variabilidade entre os resultados dos estudos sofre influência das muitas diferenças no modo como a imagem corporal e outras variáveis são medidas, quais variáveis são estudadas e de como são feitas as análises. Todavia, esta variabilidade pode refletir o verdadeiro efeito da relação entre imagem corporal e obesidade, uma vez que as análises de correlação realizadas entre obesidade e função psicológica não são sensíveis às complexas relações que parecem existir entre estes dois fatores (Leão, Nemer, Caran, Marliere, & Freitas, 2011).

A pós-menopausa é marcada para a mulher como uma etapa de vida que deixa marcas, podendo se dizer ser um caminho e a cada passo é deixado sua marca no chão, mas, a diferença é que esse passo quando é causado na vida da mulher e principalmente na sua beleza por muita das vezes não é possível reverter, seja por fatores de condições financeiras ou os hábitos alimentares. Além disso, o problema psicológico que muitas mulheres enfrentam por conta do envelhecimento acaba por deixar elas ainda mais frágeis é com isso o que antes poderia ser fácil de reverter, acaba mudando o cenário sendo preciso ter um apoio não só da área da nutrição, mas sim da estética e de psicólogos. Portanto, para se ter uma qualidade de vida saudável é preciso cuidar na pré e na pós-menopausa e só assim é possível passar por cada etapa saudável e sem envelhecer.

METODOLOGIA

O presente artigo trata-se de uma pesquisa epidemiológica analítica, com abordagem quantitativa e do tipo transversal, desse modo foi classificado como pesquisa descritiva haja vista que se buscou descrever e verificar a associação entre características socioeconômicas, imagem corporal, estado nutricional e prevalência da síndrome metabólica em mulheres na pós-menopausa que foram atendidas no Centro Clínico Dr. José Carlos Passos na cidade do Natal/RN.

As técnicas usadas para apresentar a metodologia e os dados corretos foram traçados de modo que demonstrassem a amostragem complexa, onde foi constituído na obtenção de

conglomerado, os quais foram, cada semana, necessários para a coleta de dados até completar a amostra ideal. Em cada semana, todas as mulheres no período pós-menopausa foram listadas e sorteadas. Houve seleção de 40 mulheres semanalmente. Como o universo de mulheres foi variável, a probabilidade de cada uma foi diferente entre as semanas do estudo. O planejamento amostral contemplou a técnica de amostragem aleatória simples para de escolha da unidade amostral (mulheres) de forma aleatória pela demanda semanal dos consultórios por um período de tempo fixado em 90 dias.

Para a obtenção de todos os dados foram utilizadas com informações sobre dados socioeconômicos, demográficos e hábitos de vida, avaliação antropométrica (peso, altura, IMC, circunferência de cintura e quadril, percentual de gordura e de massa magra), avaliação bioquímica, avaliação da percepção da imagem corporal, avaliação do consumo alimentar.

Ao fazer a coleta de dados dos questionários os dados obtidos foram tratados estatisticamente, possibilitando, desse modo, uma análise multivariada de correspondência múltipla para identificar possíveis associações significativas.

Colesterol total	Até 200 mg/dL
HDL-colesterol	> 50 mg/dL para mulheres > 40 mg/dL para homens
LDL-colesterol	Até 160 mg/dL
Triglicerídeos	Até 150 mg/dL

Quadro 5. Valores normais do perfil lipídico e frações
Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC, 2007, p. 387).

O estudo contou com variável independente que é a percepção da imagem corporal e outra independente que é a presença/ausência de Síndrome Metabólica, dessa forma, o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Internacional UNINTER, sob o registro CAAE 50363015.0.0000.5573 3.

Portanto, a saúde da mulher deve ser tratada com médicos especialistas e com exames de rotina, pois a principal consequência de ausência do cuidado na saúde da mulher, traz para a mesma, um envelhecimento físico e psicológico.



REFERENCIAL TEÓRICO

A presente pesquisa foi marcada com os principais teóricos: Martins, Pelegrini, Matheus, & Petroski (2010); Pinheiro; Souza (2011); Fróis & Moreira (2010); Castro (2014); Levy (2014); Cardoso (2016).

A imagem corporal pode ser influenciada por inúmeros fatores de origem física, psicológica, ambiental e cultural no âmbito da subjetividade de cada ser humano, tais como sexo, idade, meios de comunicação, crenças, raça e valores. Funciona como uma espécie de fotografia mental que a pessoa cria sobre a sua aparência física e pode ser construída ou destruída por tentativas que buscam uma imagem e um corpo ideais (Castro; Levy; Cardoso; Passos; Sardinha; Tavares; Dutra; Martins, 2010).

Diante disso, em cada ideia foi marcada por pensamentos que proporcionou a presente construção do artigo e demonstrou que a pré e a pós-menopausa não é mais um problema que todas as mulheres vão possuir, mas, com ajuda de profissionais especializados e com uma alimentação balanceada e realizando exames de rotina, as mulheres nesses períodos terão uma qualidade de vida adequada e assim a chance de possuir doença e ter um envelhecimento causado pela pós-menopausa seriam reduzidos.

A imagem corporal se processa a partir das experiências vividas pelo indivíduo no mundo, fazendo com que esse indivíduo construa uma definição de si mesmo. Vale destacar que a perspectiva desenvolvimentista não indica uma visão gradativa e linear, pois o desenvolvimento é descontínuo e se processa de modo indissociável a partir de aspectos fisiológicos, psíquicos e socioculturais (Fróis & Moreira, 2010).

A avaliação do estado nutricional possibilita determinar a saúde nutricional do indivíduo e pode ser realizada a partir de dados antropométricos, clínicos, bioquímicos e dietéticos. Nesse contexto, o Índice de Massa Corporal (IMC) é um indicador antropométrico do estado nutricional viável e confiável (Póvoa, Sanche, França, Lima, & Silva, 2012).

A presença de uma alimentação balanceada e o principal fator para se ter uma vida saudável, e com isso e apontado caminhos para melhorar, prevenir e minimizar efeitos e riscos, trazendo para as mulheres um bem-estar na sua imagem facial.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram coletados com a participação Participaram do estudo 425 mulheres com idade média de 54,93 ($\pm 6,00$) anos e idade média de início da menopausa de 46,80 ($\pm 6,92$) anos. Identificou-se que 275 (64,7%) das participantes entraram na menopausa naturalmente. Dentre essas mulheres, 103 (24,2%) não apresentaram os exames bioquímicos necessários à investigação da prevalência da síndrome metabólica. Assim, considerando os critérios de identificação da síndrome, observou-se a prevalência de 121 mulheres com Síndrome Metabólica, sendo correspondente a 37,6% do total válido.

Os dados socioeconômicos mostraram maior prevalência de mulheres casadas ou com união estável (45,2%). A amostra possui baixo nível de instrução, tendo um percentual de 40,9% (174) indivíduos com ensino fundamental incompleto, e ainda 28 mulheres (6,6%) sem escolaridade. A renda familiar média é de 1,78 ($\pm 0,84$) salários mínimos para 3,33 ($\pm 1,56$) pessoas residentes no domicílio, classificando a amostra como classe C1 ou C2 para 299 mulheres (68%).

As mulheres possuem uma percepção de imagem que vai de acordo com a saúde, uma má alimentação principalmente no período da pós-menopausa, faz com que a mulher envelheça radicalmente independentemente de idade trazendo para si problemas psicológicos por conta do envelhecimento precoce por conta da ausência de cuidado na pós-menopausa.

Visto que a pesquisa foi realizada com mulheres entre 45 e 55 anos, por isso devem-se considerar as constantes mudanças fisiológicas no metabolismo e na composição corporal que ocorrem nas mulheres em diferentes faixas etárias. Acredita-se que entre os indivíduos que preenchem os requisitos para o diagnóstico de SM, existem aqueles que apresentam maior risco e devem ser acompanhados adequadamente.

Tabela 2. Caracterização da menopausa e dados socioeconômicos de mulheres na pós-menopausa do Centro Clínico Dr. José Carlos Passos no ano de 2016.

	Frequência	%
Tipo de Menopausa		
Natural	275	64,7
Cirúrgica	148	34,8
Estado Civil		



Solteira	120	28,2
Casada	175	41,2
União Estável	17	4,0
Divorciada	38	8,9
Viúva	71	16,7
Escolaridade		
S/Escolaridade	28	6,6
EFI	174	40,9
EFC	39	9,2
EMI	31	7,3
EMC	118	27,8
ESI	11	2,6
ESC	23	5,4
Renda		
C2	191	44,9
C1	98	23,1
B2	74	17,4
B1	1	0,2

Fonte: Dados da pesquisa. S/Escolaridade: Sem escolaridade. EFI: Ensino Fundamental Incorreto. EFC: Ensino Fundamental Completo. EMI: Ensino Médio Incompleto. EMC: Ensino Médio Completo. ESI: Ensino Superior Incompleto. ESC: Ensino Superior Completo. C2: Renda Média Familiar até R\$ 1.446,24. C1: Renda Média Familiar até R\$ 2.409,01. B2: Renda Média Familiar até R\$ 4.427,36. B1: Renda Média Familiar até R\$ 8.695,88.

Fonte: ABEP (2008).

Tabela 5. Caracterização dos hábitos alimentares de mulheres na pós-menopausa do Centro Clínico Dr. José Carlos Passos no ano de 2016.

	Frequência	%
Você tem costume de realizar as refeições assistindo TV ou computador?		
Sim	165	38,8
Não	258	60,7



Ontem você consumiu Feijão?		
Sim	293	68,9
Não	131	30,8
Ontem você consumiu Frutas Frescas?		
Sim	315	74,1
Não	109	25,6
Ontem você consumiu Verduras e\ou legumes?		
Sim	249	58,6
Não	175	41,2
Ontem você consumiu Hambúrguer e\ou embutidos?		
Sim	99	23,3
Não	325	76,5
Ontem você consumiu Bebidas adoçadas?		
Sim	129	30,4
Não	295	69,4
Ontem você consumiu Macarrão instantâneo ou salgadinhos?		
Sim	132	31,1
Não	292	68,7
Ontem você consumiu Biscoito recheado ou doces?		
Sim	138	32,5
Não	285	67,1

Fonte: Dados da pesquisa.

As mulheres no período da menopausa e da pós-menopausa foram marcadas por envelhecimento facial como rugas, machas na pele e flacidez, diante disso, muitas possuem recursos para fazer plásticas e procedimento estéticos e já outras mulheres como não possui uma condição de vida financeira acessível, acaba ficando com problemas como o envelhecimento estético e problemas psicológicos.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os problemas causados pela pós-menopausa são marcados por desafios na vida das mulheres, a imagem facial em decorrência da menopausa traz para mulher uma tristeza no interior e no exterior. O envelhecimento vem por conta dos hábitos que as mulheres decidiu seguir no processo da pré e pós-menopausa, a alimentação compulsiva de alimentos prejudiciais é um fator que abala a saúde da mulher, o habito de evitar fazer exames e procurar profissionais adequados só faz com que esse processo de envelhecimento se reproduza no término da menopausa.

Sendo necessário um apoio psicológico e nutricional é proposto para as mulheres uma nova adequação de vida e de alimentação de modo a desacelerar o processo de envelhecimento e o apoio psicológico sendo necessário para fortalecer o psicológico das mulheres, onde muitas com a beleza fácil envelhecida começa a possuir problemas como a depressão, causados pelo envelhecimento.

As formas como as mulheres encaram o envelhecimento, as perdas da autonomia e da imagem facial, a perda do interesse pelo parceiro e também a tristeza e depressão, só demonstra como a imagem facial da mulher é importante em todas as etapas da vida. O auto cuidado é importante para a saúde e a beleza da mulher, sendo assim adotar hábitos alimentares adequados, exames realizados periodicamente, consultas com médicos especializados na saúde da mulher, tudo contribui para o não envelhecimento pós-menopausa

REFERÊNCIAS

CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de et al. Imagem corporal, estado nutricional e comportamento com relação ao peso entre adolescentes brasileiros. **Ciência & saúde coletiva**, v. 15, p. 3099-3108, 2010.

COSTA, Ana Carolina Pereira; TORRE, Mariana Carvalho de Moura Della; ALVARENGA, Marle dos Santos. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 29, p. 453-464, 2015.

FROIS, E. S.; MOREIRA, J. de O. A imagem corporal na criança e as novidades do brincar pela internet: um ensaio teórico. **Pesquisas e práticas psicossociais**, v. 5, n. 2, p. 238-247, 2010.



MINAYO, Maria Cecília de Souza; COIMBRA JR, Carlos E. A. **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Editora Fiocruz, 2002.

PÓVOA, Thaís Inacio Rolim et al. Imagem corporal e estado nutricional de idosas praticantes de exercícios físicos. **Revista Movimenta**, ISSN, v. 5, n. 4, p. 2012, 2012.

