

AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR DE MULHERES NO PERÍODO CLIMATÉRIO ATENDIDAS EM UMA CLÍNICA ESCOLA DE NUTRIÇÃO.

Amanda Rocha Fujita¹

Ana Lia Salbego Rutkankis²

Márcia Fernandes Nishiyama³

Eloá Angélica Koehnlein⁴

Késia Zanuzo⁵

Mariana Arent Pawlak⁶

Daniela Denize Klein⁷ Jeferson Alencar Carlini⁸

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a definição de climatério é uma fase biológica da vida da mulher e não um processo patológico, na qual compreende a transição entre o estágio reprodutivo e o não reprodutivo. Esse período se inicia aos 35 anos de idade e termina aos 65 anos. Nessa fase, encontram-se alterações endócrinas, visto que há um declínio da atividade ovariana e mudanças clínicas consequentes de alguns sintomas, como cefaleia, redução da libido, cansaço, depressão, entre outros. O consumo alimentar adequado é de suma importância para a promoção da saúde da mulher climatérica, uma vez que, a alimentação inadequada consiste como um dos fatores de risco para o desenvolvimento de patologias, sendo que várias patologias prevalentes no climatério relacionam-se direta ou indiretamente com o consumo alimentar. Com o intuito de diminuir o risco do desenvolvimento de várias patologias, como a obesidade e dislipidemias, é fundamental o acompanhamento nutricional por um profissional da saúde, havendo uma adequação da dieta às necessidades nutricionais das mulheres climatéricas,

1 Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza- PR-Brasil. amanda.fujitaa@gmail.com

2 Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. salbegoanalina@gmail.com

3 Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira (UFFS), campus Realeza-PR. marcia.nishiyama@uffs.edu.br

4 Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR. eloa.koehnlein@uffs.edu.br

5 Nutricionista Responsável Técnica da Clínica-Escola de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR. kesia.zanuzo@uffs.edu.br

6 Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. marianaarentpawlak@gmail.com

7 Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. deniseklein2010@hotmail.com

8 Acadêmico do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. jefercarlini@gmail.com

promovendo assim, melhor qualidade de vida. A OMS recomenda pesquisas nessa área com o interesse de conhecer relações entre distúrbios alimentares e agravos à saúde. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo de avaliar o estado nutricional e consumo alimentar de mulheres no período do climatério, atendidas em uma Clínica Escola de Nutrição. O estudo realizado foi descritivo, com abordagem retrospectiva e foram avaliados 103 prontuários de atendimentos realizados entre os meses de março a novembro de 2015. O estado nutricional encontrado foi: 2% apresentou desnutrição, 1% magreza, 14,6% eutrofia, 40,8% sobrepeso, 3% obesidade, 18,4% obesidade grau I, 17,5% obesidade grau II e 3% obesidade grau III. Da amostra total, 78% eram casadas, 7,8% divorciadas, 6,8% viúvas, 5,8% solteiras e 1% separadas, com idade média de 49 anos. Dentre os parâmetros avaliados, observou-se quanto à escolaridade, 33% possuíam o ensino médio completo, 25% o ensino superior completo, 22,3% o ensino fundamental incompleto, 11,6% o ensino fundamental completo, 4,85% o ensino superior incompleto e 3% o ensino médio incompleto. Em relação ao hábito alimentar, encontrou-se características de um consumo insuficiente de frutas, legumes e verduras, já que a OMS recomenda o valor de referência de ingestão de 400 gramas/dia e na população analisada, 66% destes não atingiram o valor sugerido. Quanto ao consumo de leite, 98% dos avaliados ingeriram quantidade abaixo do recomendado pelo Guia Alimentar da População Brasileira (2008), que indica 600 ml diário. Sobre o consumo adequado de feijão, que seria de 85 g/dia, 72% não o realizaram. A respeito da ingestão de arroz, constatou-se que, 98% tiveram consumo inadequado, ficando abaixo do recomendado pelo Guia Alimentar, que seria de 260g/dia. Diante do exposto, notou-se que as pacientes atendidas estavam acima do peso, com ingestão alimentar inadequada em frutas, legumes, verduras e leite, chamando atenção para o baixo consumo de arroz e feijão, hábito este que já é citado em literaturas, onde a alimentação básica está sendo descaracterizada em razão de um consumo maior de alimentos industrializados.

Palavras-chave: Consumo alimentar. Menopausa. Mulher.