

CONSUMO DIETÉTICO DE ÔMEGA-3 E FREQUÊNCIA DE SINTOMAS DEPRESSIVOS EM MULHERES CLIMATÉRICAS DO SUDOESTE DO PARANÁ

Caroline De Maman Oldra¹

Maiara Frigo²

Bruna Aparecida Ribeiro Rel³

Eloá Angélica Koehnlein⁴

Eliani Frizon⁵

O climatério é uma fase natural da vida da mulher, em que há o declínio da produção dos hormônios ovarianos. Durante este período, grande parte das mulheres enfrentam sintomas psicológicos que interferem na sua qualidade de vida, sendo a depressão o que mais se destaca. Uma das substâncias bioativas da dieta que contribuem para a redução do risco de depressão é o ômega-3. Diante disso, este estudo teve como objetivo estimar o consumo dietético de ômega-3 e a frequência de sintomas depressivos em mulheres climatéricas do sudoeste do Paraná. Foram avaliadas 104 mulheres com idade entre 40 a 65 anos residentes nas cidades de Realeza, Ampére e Salto do Lontra/PR, que procuraram atendimento ginecológico ou nutricional nas Unidades Básica de Saúde (UBS). Realizou-se a aplicação de dois questionários, sendo o primeiro um questionário sociodemográfico e clínico, que investigou dados como: idade, características do ciclo menstrual, histórico pregresso de depressão e uso de medicamentos; e o segundo questionário aplicado foi a Escala de Rastreamento Populacional para Depressão (Center for Epidemiological Studies Depression Scale – CES-D), que avaliou a presença de sintomas depressivos, sendo o nível de corte >12 pontos considerado como indicativo de sintomas depressivos e >15 pontos como indicativo de sintomas depressivos significativos. Ainda, foi realizada a aplicação de um Diário Alimentar de 3 dias, o qual deveria ser preenchido em dois dias de semana e um dia de final de semana, sendo que as mulheres deveriam anotar todos os alimentos e bebidas consumidos ao longo dos respectivos dias, para que assim fosse possível avaliar seu consumo alimentar e estimar do consumo de ômega-3. A média de idade apresentada pelas mulheres avaliadas foi de 52,9±5,86 anos. Das participantes, 36,5% apresentaram histórico prévio de depressão e 25% utilizavam medicamentos antidepressivos. Através da aplicação da CES-D, pode-se observar que 35,6% das mulheres apresentaram indicativo de sintomas depressivos e sintomas depressivos

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da UFFS *Campus* Realeza. Voluntária PIBIC/Fundação Araucária do projeto de pesquisa aprovado no Edital Nº 437/UFFS/2015. E-mail: carol_oldra@hotmail.com.

² Acadêmica do Curso de Nutrição da UFFS *Campus* Realeza. Bolsista PIBIC/Fundação Araucária do projeto de pesquisa aprovado no Edital Nº 437/UFFS/2015. E-mail: maiarafrigo29@gmail.com.

³ Acadêmica do Curso de Nutrição da UFFS *Campus* Realeza. Voluntária PIBIC/Fundação Araucária do projeto de pesquisa aprovado no Edital Nº 437/UFFS/2015. E-mail: brunarel6@gmail.com.

⁴ Docente do Curso de Nutrição da UFFS *Campus* Realeza. E-mail: eloa.koehnlein@uffs.edu.br.

⁵ Docente do Curso de Nutrição da UFFS *Campus* Realeza. E-mail: eliani.frizon@uffs.edu.br.

significativos. Quanto ao consumo de ômega-3, 71,2% das mulheres não ingeriram a recomendação de 1,1 grama/dia para mulheres que encontram-se na faixa etária que corresponde ao climatério, fato este que pode estar fortemente relacionado à baixa ingestão de alimentos fonte, como a linhaça (19,81 gramas de ômega-3 para cada 100 gramas de linhaça) e a chia (62,02 gramas de ômega-3 para cada 100 gramas de chia), pois nos diários alimentares em que estes alimentos foram relatados, o consumo apresentou-se superior à recomendação. Foi possível concluir que 1/3 das mulheres climatéricas avaliadas apresentaram sintomas depressivos e que uma baixa ingestão de ômega-3 foi frequente na amostra estudada. À vista disso, destaca-se a importância de incentivar o consumo de alimentos fonte deste nutriente por mulheres que encontram-se nessa fase da vida, a fim de reduzir a ocorrência de sintomas depressivos e contribuir para qualidade de vida das mesmas.

Palavras chave: Climatério; Sintomas depressivos; Consumo alimentar; Ômega-3.