



INGESTÃO DE MICRONUTRIENTES ANTIOXIDANTES POR MULHERES CLIMATÉRICAS ADULTAS E IDOSAS DO SUDOESTE DO PARANÁ

Evayne de Barros¹

Bruna Aparecida Ribeiro Rel²

Caroline de Maman Oldra³

Paola Cristine de Bortoli⁴

Maiara Frigo⁵

Eloá Angélica Koehnlein⁶

Resumo: O climatério é um período natural da vida da mulher que acontece entre os 40 e 65 anos, em que ocorrem modificações hormonais, e consequentemente alterações morfológicas, psíquicas e metabólicas, podendo ser definida como a fase do ciclo biológico que envolve a passagem do período reprodutivo e não reprodutivo feminino. É comum que nesse período as mulheres apresentem aumento de peso e maior risco para doenças cardiovasculares, em função do hipoestrogenismo. Compostos com atividade antioxidante possuem papel fundamental na redução do estresse oxidativo que está associado às doenças cardiovasculares. Esse trabalho teve como objetivo avaliar a ingestão de nutrientes antioxidantes por mulheres climatéricas. A amostra foi constituída por 95 mulheres com idade entre 40 a 65 anos, residentes em 3 municípios do sudoeste do Paraná. Foram coletados dados sociodemográficos e clínicos e de consumo alimentar, por meio de um Diário Alimentar de 3 dias. Os micronutrientes avaliados foram: vitamina A, vitamina C,

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da UFFS *Campus* Realeza. Voluntária de projeto de iniciação científica. Contato: evaynedebarrros1@gmail.com.

² Acadêmica do Curso de Nutrição da UFFS *Campus* Realeza. Voluntária de projeto de iniciação científica. Contato: brunarel6@gmail.com.

³ Nutricionista formada pela UFFS *Campus* Realeza. Mestranda em Ciências Aplicadas à Saúde pela Unioeste. Contato: carol_oldra@hotmail.com.

⁴ Acadêmica do Curso de Nutrição da UFFS *Campus* Realeza. Bolsista PIBIC/CNPq do projeto de pesquisa aprovado no Edital Nº 490/GR/UFFS/2018. Contato: paola.cbs@outlook.com

⁵ Nutricionista formada pela UFFS *Campus* Realeza. Mestranda em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela UFFS *Campus* Laranjeiras do Sul. E-mail: maiaafrigo29@gmail.com.

⁶ Docente do Curso de Nutrição da UFFS *Campus* Realeza. E-mail: eloa.koehnlein@uffs.edu.br.



zinco e selênio. A quantificação foi realizada por meio do Software Nutrilife® e da Tabela de Composição de Alimentos do IBGE – POF (2011). Observou-se para os minerais antioxidantes que a ingestão média de zinco foi de $11,2 \pm 4,60$ mg, sendo que 82,14% das mulheres apresentaram consumo adequado e 17,86% consumo insuficiente; já a ingestão média de selênio foi de $87,47 \pm 31,03$ mcg, sendo que 91,07% apresentaram consumo adequado e 8,93% insuficiente. Com relação as vitaminas antioxidantes verificou-se que a ingestão média de vitamina A foi de $169,0 \pm 117,24$ mcg, sendo que 96,42% das mulheres apresentaram consumo insuficiente e 3,58% consumo adequado; já a ingestão média de vitamina C encontrada foi de $97,89 \pm 73,75$ mg, sendo que 60,71% das mulheres apresentaram ingestão adequada e 39,29% ingestão insuficiente. Concluiu-se que a ingestão de vitaminas antioxidantes foi mais frequente na amostra estudada. Destaca-se a importância da ingestão adequada dos micronutrientes antioxidantes, que associada a hábitos saudáveis e a prática de exercício físico, contribuem para redução do estresse oxidativo, promovendo longevidade com maior qualidade de vida.

Palavras-chave: Vitaminas. Minerais. Doenças cardiovasculares. Climatério.

Categoria: Pesquisa

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral