



RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES E CONSUMO DE ÁCIDOS GRAXOS SATURADOS NOS DIFERENTES PERÍODOS DO CLIMATÉRIO

Paola Cristine de Bortoli dos Santos¹

Bruna Aparecida Ribeiro Rel²

Caroline de Maman Oldra³

Evayne de Barros⁴

Maiara Frigo⁵

Eloá Angélica Koehnlein⁶

Resumo: O climatério é o período no qual a mulher não possui mais fase reprodutiva, pois os hormônios estrogênio e progesterona deixam de ser produzidos. Durante essa fase ocorrem inúmeras alterações nas mulheres, dentre elas a maior susceptibilidade ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares devido ao hipoestrogenismo. As doenças cardiovasculares são multifatoriais, no entanto, estudos comprovam que o consumo excessivo de ácidos graxos do tipo saturados está intimamente ligado com o risco dessas doenças. O presente trabalho teve como objetivo verificar o consumo de ácidos graxos saturados e o risco de doenças cardiovasculares em mulheres nos diferentes períodos do climatério. A amostra foi constituída de 95 mulheres com idade entre 40 e 65 anos, residentes de 3 municípios do sudoeste do Paraná. A partir das características do ciclo menstrual, as participantes foram subdivididas como pré-menopáusicas, perimenopáusicas e pós-menopáusicas. O consumo alimentar foi obtido através do diário alimentar de 3 dias preenchido por cada participante, posteriormente foi calculado o consumo de ácidos graxos no software Nutrilife® e comparado aos padrões descritos pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (2017). Quanto ao risco de doenças cardiovasculares, este foi avaliado a partir da coleta da medida da circunferência da cintura e em seguida comparada com padrões da World Health Organization (2000). De acordo com a análise dos dados, o risco de doenças cardiovasculares divergiu entre os três grupos avaliados. As mulheres pré-

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da UFFS *Campus* Realeza. Bolsista PIBIC/CNPq do projeto de pesquisa aprovado no Edital N° 490/GR/UFFS/2018. E-mail: paola.cbs@outlook.com

² Acadêmica do Curso de Nutrição da UFFS *Campus* Realeza. Voluntária de projeto de Iniciação científica. E-mail: brunarel6@gmail.com

³ Nutricionista formada pela UFFS *Campus* Realeza. Mestranda do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências Aplicadas à Saúde. E-mail: carol_oldra@hotmail.com

⁴ Acadêmica do Curso de Nutrição da UFFS *Campus* Realeza. Voluntária de projeto de Iniciação científica. E-mail: evaynedebarrros1@gmail.com

⁵ Mestranda em Ciência e Tecnologia de Alimentos UFFS *Campus* Laranjeiras do Sul. E-mail: maiarafrigo29@gmail.com

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



menopáusicas tinham em média 46,05 anos e apresentaram 71,43% de risco de doenças cardiovasculares, sucessivamente o grupo das pós-menopáusicas, com idade média de 55,54 anos e 69,64% de risco, por fim o grupo das perimenopáusicas com média de 50,67 anos e 55,55% de risco de doenças cardiovasculares. Em relação ao consumo de ácidos graxos saturados notou-se que 38,09% das mulheres pré-menopáusicas, 72,22% das perimenopáusicas e 28,57% das pós-menopáusicas apresentavam ingestão excessiva destes. Salienta-se que um percentual significativo de mulheres apresentou risco de doenças cardiovasculares, bem como consumo excessivo de ácidos graxos saturados, principalmente durante o período da perimenopausa. Sendo assim, destaca-se a necessidade de desenvolver atividades para educação alimentar e nutricional de mulheres no período do climatério, promovendo alimentação balanceada e um estilo de vida mais saudável.

Palavras-chave: Lipídios. Dieta. Mulheres. Circunferência da cintura.

Categoria: Pesquisa

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral