



Nutrição: Climatério e menopausa

Jaynara Karlla Lima Silva Angelo¹, Alexandra Perdigão²

¹Acadêmica do Curso de Nutrição; Campus Maringá/PR; Universidade Cesumar - UniCesumar; jaynarakarlla@hotmail.com. ²Orientadora, Docente no Curso de Nutrição, UniCesumar. alexandra.souza@docentes.unicesumar.edu.br

RESUMO

Introdução: O climatério e a menopausa, embora frequentemente usados como sinônimos, possuem significados distintos. O climatério é definido como o período de transição na vida da mulher, caracterizado pela progressiva redução na produção dos hormônios estrogênio e progesterona pelos ovários, marcando a passagem da fase reprodutiva para a não reprodutiva. Este período geralmente ocorre entre os 40 e 50 anos de idade e é acompanhado por uma série de alterações fisiológicas e sintomas. A menopausa, por sua vez, é um evento específico dentro do climatério, referindo-se ao último ciclo menstrual da mulher, após o qual a menstruação cessa definitivamente. Os principais sintomas do climatério incluem ondas de calor, que são sensações súbitas de calor intenso, normalmente acompanhadas de sudorese e palpitações. Diante disso, é de suma importância que a mulher, ao entrar no climatério ou até mesmo antes de chegar à fase de transição, tenha alguns cuidados ou até mesmo faça algumas mudanças. **Objetivo:** Dessa forma, este estudo visa não apenas ampliar o conhecimento científico sobre a importância da nutrição durante o climatério e a menopausa, mas também fornecer ferramentas práticas para que as mulheres possam adotar hábitos alimentares saudáveis e eficazes, promovendo assim uma melhor qualidade de vida e saúde a longo prazo. **Metodologia:** Este estudo consiste em uma revisão literária baseada em análise qualitativa das referências encontradas nas bases de dados bibliográficos Google Acadêmico, PubMed, MEDLINE, LILACS e Scielo, considerando o período dos últimos 10 anos de publicação. **Resultados:** Espera-se que os resultados obtidos a partir da revisão da literatura forneçam insights valiosos sobre as melhores práticas alimentares e nutricionais para mulheres durante o climatério e a menopausa. Além disso, espera-se que este estudo forneça orientações práticas e embasadas cientificamente para ajudar as mulheres a adotar hábitos alimentares saudáveis e eficazes, promovendo assim uma melhor qualidade de vida e saúde a longo prazo. **Considerações finais:** Estilo de vida, dieta, prática de atividade física e o uso de terapia hormonal são algumas alternativas para minimizar os efeitos da menopausa e melhorar a qualidade de vida durante esse período. Além disso, as aplicações práticas desses conhecimentos aliviam os sintomas associados ao climatério e menopausa; previne o aparecimento de doenças crônicas e proporciona uma melhor composição dietética para mulheres nessa fase.

Palavras-chaves: Nutrição; Climatério; Atividade física; Menopausa.