

ESTADO NUTRICIONAL EM MULHERES NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA: PROJETO DE EXTENSÃO “BEM ESTAR MULHER”

Área temática: Saúde

Coordenação da ação: Bárbara Correia Neves Sabino¹

Autores: Ana Cristina de Almeida², Ana Paula Fontana², Carolina Leão de Moraes²,
Isabela Verniano Pasqualotto², Isadora Maria de Oliveira Guimarães²

RESUMO: Introdução: As mulheres, devido ao processo de envelhecimento, sofrem algumas alterações fisiológicas, como o hipoestrogenismo, que contribui para a diminuição do metabolismo e predispõe ao ganho de peso. Além da queda hormonal, fatores sociodemográficos e hábitos de vida, também podem contribuir para o desenvolvimento do excesso de peso em mulheres no climatério e na menopausa.

Objetivos do estudo: Conhecer o perfil sociodemográfico das participantes do projeto de extensão Bem Estar Mulher e descrever o estado nutricional de mulheres no climatério e na menopausa. **Metodologia:** Tratou-se de um estudo transversal descritivo com amostra por conveniência, sendo composta por mulheres na faixa etária de 35 a 65 anos de idade. Foram aplicados questionários sobre avaliação socioeconômica, perfil clínico e problemas e percepção de saúde. **Resultados:** Participaram do projeto 36 mulheres com média de idade de 50,02. Em relação aos dados sociodemográficos, observou-se frequência de 75% (27/36) mulheres autodeclaradas não brancas, 61,11% (22/36) casadas, 63,89% (23/36) com ensino fundamental completo, 77,78% (28/36) não realizam trabalho remunerado e 41,67% (15/36) com renda familiar mensal é de um salário mínimo. Foi constatado que 50% (18/36) das participantes eram obesas, 69,44% (25/36) tiveram relação cintura-quadril com valores muito altos, 33,33% (12/36) eram hipertensas e 33,33% (12/36) possuíam dislipidemia. **Considerações finais:** O perfil sociodemográfico das participantes do projeto de extensão Bem Estar Mulher foi: idade menor ou igual a 50 anos de idade, cor não branca, casadas, com ensino fundamental completo, que não realizam trabalho remunerado, com

¹Mestre em Saúde, Interdisciplinaridade e Reabilitação, Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde – nevesbarbara@hotmail.com

²Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde.

renda familiar mensal de um salário mínimo, não etilistas e não tabagistas. Em relação ao estado nutricional, houve maior frequência de mulheres obesas, com relação cintura-quadril muito alta, não hipertensas e não dislipidêmicas. Entretanto, salienta-se que, todas as participantes que apresentaram hipertensão e/ou dislipidemia, estavam com excesso de peso (sobrepeso ou obesidade).

Palavras-chave: climatério, menopausa, saúde da mulher.

1 INTRODUÇÃO

As mulheres, devido ao processo de envelhecimento, sofrem algumas alterações fisiológicas, como o hipoestrogenismo, que contribui para a diminuição do metabolismo e predispõe ao ganho de peso. Além da queda hormonal, fatores sociodemográficos e hábitos de vida, também podem contribuir para o desenvolvimento do excesso de peso em mulheres no climatério e na menopausa (Gonçalves et al., 2016). É importante salientar que o excesso de peso está correlacionado a um maior desenvolvimento de doenças cardiovasculares, além de predispor a mulher ao desenvolvimento de alguns tipos de câncer, como o de endométrio e de mama, o que torna o excesso de peso no climatério e na menopausa, um problema de saúde pública (Meireles, et al., 2014; Melo, et al., 2017).

O projeto Bem Estar Mulher, desenvolvido pelas Faculdades de Medicina e Psicologia da Universidade de Rio Verde, foi criado ao verificar-se uma deficiência da assistência multiprofissional a mulheres no climatério e na menopausa, em um bairro carente da cidade de Rio Verde – GO. O objetivo da ação é estimular a promoção de saúde, através de uma assistência qualificada e de cunho interdisciplinar às mulheres nesta fase. Além disso, a coleta de dados durante a ação, possibilitará o subsídio de futuras ações de promoção, prevenção e educação em saúde de mulheres no climatério e na menopausa.

O presente trabalho apresenta parte dos resultados obtidos durante a ação de extensão Bem Estar Mulher. Sendo os objetivos deste trabalho: conhecer o perfil sociodemográfico das participantes do projeto de extensão Bem Estar Mulher e descrever o estado nutricional de mulheres no climatério e na menopausa. Ressalta-se que, os dados sociodemográficos das participantes do projeto Bem Estar Mulher serão

utilizados em todos os trabalhos originados a partir da referida ação de extensão, com o intuito de não descaracterizar a população-alvo do projeto.

2 DESENVOLVIMENTO

Tratou-se de um estudo transversal descritivo com amostra foi por conveniência, sendo composta por mulheres na faixa etária de 35 a 65 anos de idade que participaram da ação de extensão Bem Estar Mulher, em um bairro carente de Rio Verde – GO. Durante a ação de extensão Bem Estar Mulher, todas as participantes receberam orientações acerca das alterações físicas e psíquicas decorrentes do climatério, através da distribuição do “Manual da Mulher no Climatério”, adaptação da cartilha de Rodolpho e Hoga (2014), e da explicação dos estudantes e profissionais de saúde envolvidos. A adaptação da cartilha ocorreu para um melhor entendimento das orientações pela comunidade local.

Para uma melhor atenção à saúde, as participantes tiveram pressão arterial e glicemia aferidos. Também foram verificados peso e altura, em balança antropométrica, para o cálculo do índice de massa corpórea e realizada a medição da circunferência abdominal, para análise do risco cardiovascular. Participantes com resultados alterados foram encaminhadas para serviços médicos especializados. Participantes que demonstraram interesse em atendimento psicológico foram orientadas a procurarem a clínica escola da universidade, sendo informado sobre a gratuidade do serviço.

Foram aplicados questionários sobre avaliação socioeconômica, perfil clínico e problemas e percepção de saúde. Os dados obtidos através da avaliação médica (pressão arterial, glicemia, peso, altura e circunferência abdominal) foram registrados juntamente com os questionários de cada participante. Para esse trabalho, os dados sociodemográficos foram utilizados, relacionando-os aos dados obtidos através da avaliação médica, do questionário sobre perfil clínico e problemas e percepções da saúde. Todas as análises estatísticas foram executadas utilizando os *softwares* Microsoft Office Excel 2010 e IBM SPSS 22.

O projeto foi aprovado pela Câmara de Extensão e Cultura da Universidade de Rio Verde e pelo Comitê de Ética em Pesquisa da referida instituição, com o número de parecer 2.673.544. Todas as participantes foram informadas sobre a pesquisa e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Participaram do projeto 36 mulheres com média de idade de 50,02 anos, em que 66,67% (24/36) apresentavam idade menor ou igual a 50 anos. Em relação aos dados sociodemográficos, observou-se frequência de 75% (27/36) mulheres autodeclaradas não brancas (pardas ou pretas), 61,11% (22/36) casadas 61,11%, 63,89% (23/36) com ensino fundamental completo, 77,78% (28/36) não realizam trabalho remunerado e 41,67% (15/36) com renda familiar mensal é de um salário mínimo. Em relação aos hábitos, 75% não consumiam bebidas alcoólicas e 50% não fumavam.

Tabela 01. Perfil do estado nutricional de mulheres climatéricas participantes da ação de extensão Bem Estar Mulher. Rio Verde – GO. 2018.

	N	%
Idade		
≤50	24	66,67%
> 50	12	33,33%
Índice de massa corpórea		
Baixo peso	0	0%
Peso adequado	6	16,67%
Sobrepeso	12	33,33%
Obesidade	18	50%
Relação cintura-quadril		
Baixo	2	5,56%
Moderado	4	11,11%
Alto	5	13,89%
Muito alto	25	69,44%
<i>Muito alto e sobrepeso</i>	12	48% (12/25)
<i>Muito alto e obesidade</i>	13	52% (13/25)
Hipertensão		
Não	24	66,67%
Sim	12	33,33%
<i>Hipertensão e sobrepeso</i>	4	33,33% (4/12)
<i>Hipertensão e obesidade</i>	8	66,67% (8/12)
Dislipidemia		

Não	24	66,67%
Sim	12	33,33%
<i>Dislipidemia e sobrepeso</i>	5	41,67% (5/12)
<i>Dislipidemia e obesidade</i>	6	50% (6/12)
Total	36	100%

n: amostra

Observou-se que a relação cintura-quadril apresentou valores muito altos em 69,44% das mulheres participantes desta pesquisa, semelhante ao estudo realizado por Freitas et al. (2015), em que a frequência de mulheres com relação cintura-quadril foi muito elevada em 70% e 66,6%, respectivamente. É importante salientar que os valores elevados da relação cintura-quadril estão associados a alto risco cardiovascular (Gonçalves et al., 2016).

A frequência de hipertensão arterial na população estudada foi de 33,33%, diferentemente do valor apresentado no estudo de Conte e Franz (2015), cuja frequência foi de 58,42%. Estudos anteriores demonstraram que a baixa renda é fator de risco para o desenvolvimento de hipertensão arterial e doenças cardiovasculares associadas à obesidade (Meireles, et al., 2014; Melo, et al., 2017). Neste trabalho 41,67% das participantes possuíam renda menor que um salário mínimo, o que pode ter influenciado a maior frequência de mulheres com sobrepeso e obesidade observadas no presente estudo.

A associação entre dislipidemia e alto IMC é bastante frequente. O presente estudo não identificou uma frequência maior de obesidade e sobrepeso no grupo dislipidêmico, contrariamente ao estudo de Oliveira et al. (2008). Neste trabalho, mulheres com valores de IMC entre 25 e 29,9 foram classificadas como estando com sobrepeso, assim como no estudo de Stadler et al. (2011). Entretanto, alguns autores, como Oliveira et al. (2008), classificam essa faixa de IMC como obesidade grau I. Independentemente da classificação, tanto o estudo de Oliveira et al. (2008), quanto o estudo de Stadler et al. (2011) demonstraram maior frequência de dislipidemia em participantes com sobrepeso, diferentemente dos dados desta pesquisa, em que as mulheres obesas apresentaram maior frequência de dislipidemia. É importante ressaltar que a frequência de participantes com dislipidemia neste estudo pode ter sido subestimada, pois essa variável foi questionada e não avaliada mediante exames laboratoriais ou busca em prontuários.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O perfil sociodemográfico das participantes do projeto de extensão Bem Estar Mulher foi: idade menor ou igual a 50 anos de idade, cor não branca, casadas, com ensino fundamental completo, que não realizam trabalho remunerado, com renda familiar mensal de um salário mínimo, não etilistas e não tabagistas. Em relação ao estado nutricional, houve maior frequência de mulheres obesas, com relação cintura-quadril muito alta, não hipertensas e não dislipidêmicas. Entretanto, salienta-se que, todas as participantes que apresentaram hipertensão e/ou dislipidemia, estavam com excesso de peso (sobrepeso ou obesidade).

A análise dos dados da pesquisa mostra a necessidade de um acompanhamento nutricional adequado para a amostra estudada. A orientação cedida às mulheres que participaram do projeto de extensão “Bem Estar Mulher”, através do “Manual da Mulher no Climatério” e das explicações dos alunos, referente às alterações metabólicas e nutricionais advindas do climatério, podem ajudá-las a se adaptarem melhor às mudanças típicas dessa fase. Entretanto, observou-se a necessidade de serviços de atenção à essas mulheres, com a presença de nutricionistas e educadores físicos, para que a prática de hábitos saudáveis na alimentação e a prática de atividades físicas sejam constantemente estimuladas.

REFERÊNCIAS

- CONTE, F. A.; FRANZ, L. B. B. Estado Nutricional e de Saúde em Mulheres Pós-menopausa. Revista Ciência e Saúde, Santa Maria, Vol. 41, n. 1, p.85-92, Jan./Jul 2015.
- FREITAS, R. F. et al. Qualidade de Vida de Mulheres Climatéricas em Relação aos Valores da Circunferência Abdominal, Jornal Científico da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2014.
- GONÇALVES, J.T.T. et al. Sobrepeso e obesidade e fatores associados ao climatério. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, vol.21,n.4, p.1145-1155, 2016.
- MEIRELLES, R.M. R. Menopausa e síndrome metabólica. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, Rio de Janeiro (RJ), v. 58, n. 2, p.91-96, mar. 2014.
- MELO, J.B. et al. Cardiovascular Risk Factors in Climacteric Women with Coronary Artery Disease. International Journal Of Cardiovascular Sciences, India, p.4-11, 2017.

OLIVEIRA, T. R. et al. Fatores associados à dislipidemia na pós-menopausa. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, Rio de Janeiro, v. 30, n. 12, p.594-601, dez. 2008.

RODOLPHO, J.R.C.; HOGA, L.A.K. É tempo de se cuidar mais: material educativo para promover a saúde da mulher no climatério. Revista da Escola Estadual de Enfermagem da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.

STADLER, T. A. C. et al. Associação dos níveis de dislipidemia entre obesidade tipo I, II e III: Association of dyslipidemia levels among classes of obesity I, II and III. Arquivos Catarinenses de Medicina, Criciúma, v. 40, n. 3, p.21-24, jan. 2011.