

ASPECTOS FISIOLÓGICOS DA MENOPAUSA

Congresso Online de Nutrição Integrativa., 1ª edição, de 30/11/2020 a 02/12/2020

ISBN dos Anais: 978-65-86861-59-4

NASCIEMTNO; Thais Maria ¹, SOUZA; Angélica Stephanie Inácio de ², NASCIMENTO; Ingrid Natally dos Santos ³

RESUMO

Introdução: A menopausa é um processo biológico que acontece como parte do envelhecimento da mulher. Nessa fase da vida ocorre o fim da menstruação espontânea, alterações na estrutura e função do ovário. As idades variam muito, porém, geralmente ocorre por volta dos 50 anos onde inicia-se um processo denominado de pré-menopausa. Tal

processo pode ser desencadeado principalmente por fatores genéticos, mas também pode estar associado a fatores ambientais como tabagismo, exposição química e radiação pélvica. Em contrapartida, a multiparidade, o alcoolismo e o excesso de peso parecem estar relacionados com o seu aparecimento tardio.

Objetivo: Discutir as modificações causadas pela menopausa, além de tentar compreender como a ciência experimental pode contribuir para o melhor entendimento deste cenário.

Material e métodos: Foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados Periódicos Capes, PubMed, Scielo com os artigos publicados nos últimos anos. Para a seleção dos artigos, foram considerados os títulos e os resumos, visando a obtenção de prováveis trabalhos de interesse.

Resultados: Ao longo da vida, a mulher tende a perder ou consumir maior parte dos folículos estimulantes que são liberados pelos ovários até à menarca. Porém, com o envelhecimento, esse número chega a uma redução brusca de folículos (falência ovariana), ocasionando irregularidades menstruais e assim caracterizando a amenorreia. Essa fase de transição, entre o período reprodutivo e o não reprodutivo, é definida como climatério e pode ser dividida em dois períodos: o período pré-menopausa e o pós-menopausa. O período da Pré-menopausa é caracterizado por toda a fase reprodutiva anterior à menopausa. Já a Pós-menopausa é o período de tempo após a última menstruação. Estudos têm demonstrado que mulheres que entram na fase transitória tem o consumo insuficiente das vitaminas A, C, D e nutrientes como o ferro e o cálcio, gerando-as uma deficiência junto com a falta de hormônios específicos como o estrogênio. A depender da susceptibilidade da mulher, podem se manifestar doenças crônicas degenerativas (DCNT) à exemplo da obesidade, diabetes, osteoporose e doenças cardíacas. Vale ressaltar que os dados publicados até o momento sugerem que o aumento dos sintomas e problemas da mulher neste período refletem circunstâncias sociais e pessoais, e não somente em eventos endócrinos do climatério e menopausa.

Nos últimos anos, a menopausa passou a ser vista como mais uma condição fisiológica da mulher, porém pode trazer inúmeras consequências das quais podem ser controladas por meio da reposição hormonal. Além disso, há o tratamento por meio da prática regular de

¹ Universidade Salgado de Oliveira, thaismaria.tm0@gmail.com

² Universidade Salgado de Oliveira, angelica.phanie36@gmail.com

³ Universidade Salgado de Oliveira, inatally061@gmail.com

atividade física associada a uma alimentação. Conclusão: Diante do presente estudo, percebe-se que é de extrema importância ter um nutricionista a fim de que ele possa enfatizar o consumo adequado de cálcio, ferro e das vitaminas A, C e D através da inclusão dos principais alimentos fontes na fase transitória (o Climatério), visando uma alimentação adequada e equilibrada para a manutenção da saúde e da qualidade de vida de mulheres no período da menopausa.

PALAVRAS-CHAVE: menopausa, menopausa precoce, fogacho, alimentação e climatério