



<http://raf.emnuvens.com.br/>

MENOPAUSA E ALIMENTAÇÃO: PRÁTICAS NUTRICIONAIS PARA UMA SINTOMATOLOGIA SATISFATÓRIA

Maria Betânia Araújo da Silva¹;
Danielle Cássia de Oliveira^{2*}

¹ Discente do curso de Nutrição na Faculdade FACOTTUR

² Docente do curso de Nutrição na Faculdade FACOTTUR, Mestre em Ciências da Saúde

*Autor(a) para correspondência – e-mail: daniellecassiao@yahoo.com.br

RESUMO

A menopausa é, categoricamente, um evento de grande relevância na maturidade da vida humana feminina. Esse indispensável evento, no entanto, apresenta condicionantes incômodos e insatisfatórios quando associado a regimes alimentares desequilibrados, amplificando sintomas desagradáveis e desconfortáveis dessa fase da vida. Objetivo: Descrever os alimentos atenuadores dos sintomas da menopausa através de busca literária. Método: Revisão integrativa da literatura nas bases de dados da CAPES, MEDLINE e PubMed, no período entre 2010 e 2021, investigando as melhores práticas alimentares para reduzir a sintomatologia da menopausa. Resultados: O consumo de proteínas foi um fator amplamente apresentado como fator preponderante na redução da sintomatologia insatisfatória do período menopáusico, sendo um dado que em destaque soma-se às boas práticas nutricionais nesse período. Conclusão: Uma dieta rica em proteínas, fibras e a ingestão equilibrada de carboidratos despontam como padrões alimentares corretos para uma sintomatologia satisfatória da menopausa.

Palavras-Chave: nutrição; dieta e alimentos; mudança de vida feminina; menopausa.

INTRODUÇÃO

O climatério é um período importante durante o processo de envelhecimento da mulher, sendo caracterizado pelo estabelecimento de mudanças fisiológicas e hipoestrogenismo progressivo, ocasionando a interrupção permanente de ciclos menstruais. Normalmente, tem início com idade compreendida entre 35 e 40 anos

de idade, sendo estendida até os 65 anos de idade, comumente sendo acompanhada por alguns sintomas característicos de pacientes em menopausa, tais como sudorese e variações no estado de humor e sono do paciente. Ademais, cita-se sintomas relacionados a fadiga, diminuição da elasticidade da pele bem como resistência de ossos e o surgimento de um momento emocional complexo

na vida de pacientes, interferindo na qualidade de vida destas mulheres (Batista, 2010). Marcada por modificações na função ovariana da mulher, a menopausa representa redução das variações de níveis de estrogênio circulante, sendo considerado como um processo natural e bem determinado, caracterizado pela perda de capacidade reprodutiva e pela cessação da menstruação (Tomás, 2018).

Esse importante evento, no entanto, está à mercê de fatores incômodos para a figura feminina quando uma alimentação desequilibrada condiciona o organismo a absorver refeições pouco nutritivas (Nunes, 2018). A partir do início do climatério, especialmente nos anos que antecedem a menopausa, as mulheres tendem a ganhar 0,8 kg/ano, o que aumenta ainda mais o risco de aparecimento das doenças crônicas não-transmissíveis. Esse aumento, no final da menopausa, pode corresponder a 20% da gordura total do corpo (Souza, 2018).

Os principais fatores que influenciam no aumento de peso em mulheres na menopausa são os maus hábitos alimentares e a quantidade de atividade física. Outros fatores têm sido relacionados ao ganho de peso nas mulheres, como os genéticos, étnicos, situação conjugal, tabagismo, experiência reprodutiva e uso de métodos anticoncepcionais hormonais. Por esse motivo, as intervenções que mais afetam a qualidade de

vida no envelhecimento estão centradas na eliminação do fumo, no aumento da atividade física habitual e na melhora dos padrões nutricionais (Fogaça, 2019).

Embora a menopausa, assim como o próprio envelhecimento, seja um evento fisiológico, a diminuição do estrógeno e da progesterona, decorrente, associa-se a inúmeras repercussões negativas sobre o organismo feminino. Os principais problemas que são apresentadas pelas mulheres no climatério são: irregularidades menstruais, sintomas vasomotores, insônia, instabilidade do humor, atrofia urogenital, osteoporose, doenças cardiovasculares, câncer e problemas cognitivos (Almeida, 2018).

O ser humano necessita diariamente de fornecimento de energia para o metabolismo basal, o qual efetua suas funções a partir do efeito térmico de alimentos e também a partir da atividade física. Nessa perspectiva, a obesidade decorre em um desequilíbrio entre a energia gasta e a ingestão calórica, caracterizada como uma síndrome de etiologia multifatorial. Com isso, o componente genético se faz um importante fator, de modo que poderá, ao longo da vida do indivíduo, interagir com fatores ambientais e decorrer no acometimento de sobrepeso ou obesidade no indivíduo (Oliveira, 2017).

O presente trabalho justifica-se pela importância em reconhecer comportamentos alimentares

que contribuam para uma sintomatologia satisfatória durante os eventos da menopausa, de maneira a contribuir para a vivência desse período sem sofrimentos. Considerar este assunto permitirá identificar caminhos que otimizem os cuidados médicos em tratamentos nutricionais da menopausa, a fim de reconhecer a adoção de estratégias e soluções que se distanciem de práticas desumanas e antiéticas. Esse estudo teve por objetivo geral analisar os padrões alimentares contribuintes para uma satisfatória experiência durante o fenômeno da menopausa.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão da literatura integrativa, nas bases de dados PubMed, MEDLINE e CAPES. Os descritores utilizados nas buscas realizadas nas bases de dados foram os seguintes: Nutrição, Dieta e Alimentos. Mudança de Vida Feminina. Menopausa.

Foram incluídos no estudo artigos científicos publicados entre o período de 2010 a 2021 baseados em critério temporal, bem como a partir dos seguintes descritores utilizados nas buscas realizadas nas bases de dados foram os seguintes: Nutrição, Dieta e Alimentos. Mudança de Vida Feminina. Menopausa. Baseado nos critérios de inclusão do

estudo, optou-se por estudos primários, os quais são correspondentes às pesquisas originais (POLIT; BECK, 2011), delimitando-se para relatos de casos, estudos de caso e controle, ensaios clínicos e estudos controlados randomizados. A coleta desse material ocorreu eletronicamente, gratuitamente e de forma correspondente à questão norteadora do estudo. Como critérios de exclusão de estudo foi estabelecido que estudos secundários.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os cruzamentos usados para a busca de trabalhos acadêmicos nas bases de dados da Pub-Med., MEDLINE e CAPES somaram juntas 87 produções acadêmicas encontradas, sendo aplicáveis aos interesses do presente estudo somente 11 delas. A seguir, no Quadro 1, apresenta-se os resultados a partir da análise de dados. O Quadro 1 é composta por uma apresentação das principais informações analisadas dos artigos selecionados, possuindo a respectiva referência do material bibliográfico, o objetivo da pesquisa, resultados obtidos e conclusão da pesquisa. Posteriormente a esta apresentação, apresenta-se a discussão dos dados.

Quadro 1 – Apresentação das principais informações analisadas nos artigos selecionados.

REFERÊNCIA	OBJETIVO	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Ferreira (2019)	Avaliar a associação entre a presença de DCV subclínica e a ingestão dietética de micronutrientes e polifenóis com ação antioxidante	A prevalência de doença cardiovascular foi de 35%. A mediana do tempo de menopausa foi de 5,8 (3 – 10) anos, a média de idade de 55,5 ± 5,0 anos e IMC 27,2 ± 5 kg/m ² .	Mulheres com pós-menopausa que realizam maior ingestão dietética de isoflavonas possuem menor risco de doença cardiovascular subclínica.
Martins (2018)	Investigar a associação entre o escore de aderência à dieta mediterrânea, a composição corporal e a DMO em mulheres pós-menopáusicas.	Existe uma associação positiva entre a adoção da Dieta Mediterrânea, todavia os dados positivos só foram observados em mulheres que possuíam hábitos saudáveis anteriormente a intervenção realizada.	A ingestão de um padrão alimentar de dieta estilo mediterrânea pode ser considerado como um fator de estilo de vida associado a melhor massa muscular.
Ferreira (2017)	Avaliar a associação entre composição corporal, variáveis metabólicas e risco cardiovascular com a ingestão dietética de antioxidantes.	As maiores ingestões de zinco na dieta resultaram na associação de maior massa magra apendicular com menores níveis de pressão arterial sistólica e triglicédeos, de forma que os participantes. A ingestão de polifenóis indicou escore de diminuição de risco cardiovascular, de forma que é significativa a importância do controle de pressão arterial no pós-menopausa.	O consumo de zinco e polifenóis pode ser associado ao menor risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares em mulheres pós-menopausa consideradas saudáveis, sem doença clínica evidente.
Hoffman (2015)	Identificar os padrões alimentares e sua relação com o estado menopáusicos.	O estudo identificou cinco padrões alimentares, sendo eles frutas e verduras, brasileiro, prudente e regional. Apenas idade, escolaridade e renda mostraram-se associadas	O padrão alimentar das mulheres no climatério possui influência significativa da idade, escolaridade e renda e que não

		com padrões alimentares.	sofre influência do estado menopáusico.
Conte (2015)	Avaliar o estado nutricional e de saúde em mulheres pós-menopausa	44,12% estavam acima do peso e 39,71% com algum grau de obesidade, a hipertensão arterial foi a doença crônica prevalente. A alimentação pode ser considerada deficiente em alimentos protetores.	A inserção de hábitos alimentares saudáveis e o acompanhamento do estado nutricional da população estudada com ações de intervenção são necessários a fim de reduzir a predominância das doenças crônicas no período menopáusico.
Steiner (2015)	Avaliar o hábito alimentar e nutricional de mulheres na pós-menopausa e compará-los com o perfil antropométrico, faixa etária e tempo de menopausa.	A ingestão e a adequação calórica foram significativamente mais apropriadas entre as mulheres eutróficas e com CA < 88 cm. O mesmo ocorreu quanto ao consumo de proteínas ($p < 0,001$ e $p = 0,006$, respectivamente).	O modelo nutricional de alimentação em conformidade com uma dieta rica em proteínas como ferramenta de combate aos riscos e agravos à saúde da mulher no período da menopausa.
Mortinazzo (2013)	Realizar a avaliação nutricional de mulheres no climatério com idades entre 40 e 65 anos.	Resultados demonstram que IMC da população foi tido como elevado e a circunferência da cintura apresentou risco muito alto para desenvolver doenças cardiovasculares.	Mulheres no climatério apresentaram risco muito elevado para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares em razão do consumo de gordura.
Cunha (2012)	Avaliar as implicações metabólicas associadas à menopausa e a forma como a	Resultados demonstram que a menopausa é associada a um risco de aumento de obesidade, hipertensão, alterações lipídicas pró-	A intervenção nutricional pode fornecer benefícios importantes para um

	nutrição e a alimentação podem influenciar a qualidade de vida e a saúde da mulher	aterogênicas, diabetes, doenças cardiovasculares, osteoporose e deposição seletiva da massa gorda.	envelhecimento saudável, tratando e prevenindo o desenvolvimento de patologias.
Jesse (2012)	Examinar as principais mudanças que ocorrem com o organismo das mulheres no período de climatério e menopausa, e as principais patologias que podem estar associadas nessa fase de transição.	Os sintomas presentes na síndrome climatérica são: ondas de calor, insônia, irritabilidade, parestesias, palpitações, vertigens, fadiga, cefaléia, artralgia e mialgia; a médio prazo o hipoestrogenismo resulta em atrofia urogenital, dispareunia, polaciúria e incontinência urinária.	É importante que a população de estudo tenha condições de desenvolver hábitos saudáveis, assim como e uma alimentação equilibrada com a participação dos macros e micronutrientes necessários para a manutenção da saúde e da qualidade de vida de mulheres no período de climatério e menopausa.
Valença e Germano (2010)	Identificar informações de mulheres no climatério, seus sinais e sintomas e medidas de autocuidado realizadas.	84% já ouviram falar o que é o climatério e 94% sobre menopausa, mas confundiam climatério com menopausa, terceira idade e doença. O climatério revelou-se como ansiedade, artralgias/mialgias e fogachos. Consideraram medidas importantes para a qualidade de vida: atividade física, alimentação saudável e evitar o tabagismo.	O público-alvo precisa ter acesso a informação sobre saúde da mulher e as mudanças do climatério e menopausa, consequentemente prevenindo e amenizando a síndrome climatérica e promovendo o autocuidado nessa população.

Fonte: Autores (2021).

O estudo de Ferreira (2019) analisou a atuação das dietas baseadas na ingestão de

flavonoides como forma de prevenir o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e

avaliar a relação ou não desta dieta com outros parâmetros relacionados a patologias em mulheres em pós-menopausa. De acordo com o estudo, a menopausa, sendo caracterizada por mudanças hormonais bem como metabólicas e de composição corporal podem favorecer em maior risco o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, sendo essa a principal causa de mortalidade nessa população. Todavia, a ingestão de isoflavonas pode em determinados casos agir como um método de prevenção, diminuindo o risco de patologias relacionadas ao miocárdio em mulheres em pós-menopausa. Dessa forma, o estudo defende que a alimentação possui papel importante na prevenção de doenças cardiovasculares, cabendo avaliar o padrão de consumo alimentar de mulheres no que tange a ingestão de nutrientes e compostos antioxidantes que podem influenciar ou não o desenvolvimento de patologias. A investigação científica de Martins (2018) revela que o índice de massa muscular é associado positivamente a proposta de dieta mediterrânea no público de mulheres saudáveis em pós-menopausa. Por sua vez, os resultados sugerem que a ingestão de um padrão alimentar mediterrâneo pode ser considerada como uma estratégia não farmacológica para a prevenção primária de osteoporose no período pós-menopausa.

Para Ferreira (2017) mulheres em pós-menopausa que realizem uma dieta e alimentação baseada na ingestão de alimentos ricos em cinzo e polifenóis poderão ter menores riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Por esse lado, no que tange a prevenção de doenças do miocárdio, a ingestão de vitamina C e vitamina E não se mostraram significativamente eficientes, não verificando-se variação significativa na diminuição de riscos de doenças do coração. Por sua vez, mulheres em pós-menopausa que ingeriram cinzo apresentaram menor pressão arterial sistólica, variando de baixa a moderada. A ingestão de polifenóis implicou na diminuição de escore de risco cardiovascular. Ademais, a ingestão de zinco demonstrou associar-se a resultados positivos na variação de composição de massa magra apendicular na população do estudo. Dessa forma, esse estudo que a alimentação de mulheres em pós-menopausa deve ser baseada em alimentos antioxidantes, os quais têm a capacidade de impactar positivamente na prevenção de doenças e diminuição/perda de massa magra.

Hoffmann (2015) defende a necessidade de promover a Educação voltada a mulheres no período menopáusico, tendo-se em vista que a condição de sobrepeso ou obesidade pode afetar negativamente a qualidade de vida das

pacientes, assim como decorrer em doenças prejudiciais à saúde de mulheres, tais como problemas cardiovasculares, fadiga, insônia, indisposição, depressão dentre outros problemas físicos e psicológicos. Para Conte (2015) “A pós-menopausa propicia mais facilmente o aparecimento de obesidade geral (obesidade através do percentual de gordura e pelo índice de massa corporal)”. Nessa perspectiva, o autor destaca a hipertensão arterial enquanto doença crônica que predomina na população analisada. Sobre a influência da obesidade, a pesquisa revela que existem uma série de fatores que podem agravar o quadro de ganho de peso de mulheres, associando questões sociais e ambientais, e mencionando que uma mulher na condição clínica de obesidade pode ser acometida por comorbidades. Por essa razão, os resultados apresentados dão indícios de que fatores associados às condições sociais e econômicas das pacientes estão diretamente relacionados com os resultados obtidos no estudo, demonstrando que o consumo de alimentos economicamente baratos e calóricos influenciaram na manifestação de doenças crônicas em mulheres. Steiner (2015) observou-se que o autor voltou sua investigação científica para os hábitos alimentares de mulheres que vivenciavam a etapa de menopausa. Como fatores associados ao aumento do

sobrepeso e obesidade, o autor menciona que mudanças na rotina da mulher e transições físicas e psicológicas podem decorrer em um estado em que ocorre a mudança de hábitos alimentares. Conforme o estudo, mulheres no período de pós-menopausa ocorre aumento do consumo calórico, o qual conseqüentemente gera um desequilíbrio entre o consumo e gasto energético, decorrendo em quadro cínico de obesidade ou sobrepeso. A partir disso, o autor enfatiza que fatores como o acúmulo de gordura na região abdominal podem ser compreendidos como potenciais problemas de saúde.

Mortinazzo (2013) aponta em seu estudo que resultado médio encontrado para o Índice de Massa Corporal (IMC) entre as mulheres é considerado elevado, caracterizando excesso de peso. Estes dados são preocupantes, demonstrando que existe influência do sobrepeso e obesidade na saúde de mulheres no período de menopausa, uma vez que o risco de morbimortalidade aumenta com a obesidade. O estudo indica que o consumo de calorias por parte das mulheres em período menopáusico deve ser ajustado conforme as necessidades individuais de cada uma, haja vista que a demanda por energia decresce com o avanço da idade. Com isso, os resultados demonstram que mulheres apresentam risco muito elevado para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares em razão do consumo de gordura

decorrente da obesidade, sendo essa uma questão a ser enfrentada pelas pacientes, visto que a obesidade implica diretamente na qualidade de vida e saúde do paciente.

No que tange a influência da menopausa na prevalência de menopausa, Cunha (2012) faz algumas considerações: "A menopausa acompanha-se de um aumento na prevalência da obesidade visceral e de um perfil metabólico cada vez mais aterogênico e inflamatório." Dessa forma, o autor defende que a obesidade é uma das principais causas para o desenvolvimento de complicações metabólicas, de modo que a obesidade prevalece no sexo feminino. Ademais, o estudo aponta que a obesidade influencia em alterações metabólicas decorrentes do processo de menopausa na mulher, enfatizando a necessidade de que pacientes que vivenciem essa etapa busquem, através do auxílio profissional, o equilíbrio alimentar durante a menopausa, o qual deve ser baseado em uma dieta rica em nutrientes com baixo consumo de gorduras. Dentre as principais considerações do autor, tem-se a relação entre a prevalência de obesidade e menopausa.

Por sua vez, Jesse (2012) propõe uma alternativa para o combate a obesidade, tendo-se em vista que essa condição tem a capacidade de prejudicar o funcionamento do organismo, implicando em problemas metabólicos, cardiovasculares,

psicológicos dentre outras doenças que se associam a obesidade. Como método combativo, Jesse enfatiza que "exercícios físicos praticados regularmente e com orientação podem combater a obesidade e a hipertensão". Nesse sentido, o autor menciona a importância de terapia nutricional para mulheres no início da etapa menopáusica, destacando a importância de uma alimentação equilibrada a partir da inclusão e macro e micronutrientes importantes para a manutenção da saúde em mulheres.

Conforme Valença e Germano (2010) discorre sobre a influência da obesidade a essas mulheres, o autor esclarece que podem ocorrer implicações sérias na saúde da mulher, agravando a sua saúde e comprometendo a sua qualidade de vida, e aumentando a chance de agravamento da saúde psicológica da paciente. Com base na análise de dados desse estudo, mulheres em menopausa possuem dificuldades em compreender o que de fato acontece nesse período, ocasionando o autocuidado prejudicial e danoso para saúde destas mulheres. Outrossim, o autor menciona a essencialidade da experiência da menopausa por meio de atividade física regularmente, buscando estabelecer uma alimentação saudável periodicamente. Nessa pesquisa, também são mencionadas as questões familiares e o estado emocional das mulheres enquanto fatores

propulsores de situações-problemas, dificultando a promoção da qualidade de vida durante o período da menopausa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As mulheres, em face ao período menopáusico, devem buscar desenvolver uma dieta nutricionalmente equilibrada, a qual proporcionará melhor convivência com os já conhecidos sintomas desse momento da vida feminina. A repressão ao consumo de gorduras saturadas por uma dieta rica em proteínas foi um padrão alimentar amplamente aconselhado como prática nutricional de cunho altamente benéfico durante a menopausa. Em combinação ao consumo de proteínas, a prática de atividade física regular soma-se aos meios atenuantes dos sintomas do período menopáusico. Questões socioemocionais do universo feminino também figuram como aspectos que devem ser tomados em consideração, haja vista que influem diretamente na escolha dos alimentos consumidos pelas mulheres. O presente estudo encontrou dados sobre o fato de que o combate à predominância das doenças crônicas dar-se-á pela inserção de hábitos alimentares saudáveis e o acompanhamento do estado nutricional das mulheres. Verificou-se também que a promoção de intervenções por parte dos órgãos públicos de saúde fomentará à conscientização de

boas práticas alimentares no período de menopausa enfrentado pela mulher, uma vez que o cuidado atual com a alimentação garantirá que o presente e o futuro feminino não sejam comprometidos com práticas que fazem mal ao que deve ser praticado da melhor forma: alimentar-se.

REFERÊNCIAS

Batista, R. L. de A., Souza, F. de O., Dias, L. A. R., Silva, A. C. J. de S. R. e, Freitas, M. M. S. de, Sá, M. F. S. de, & Ferreira, C. H. J. (2010). **Revisão sistemática das influências do hipoestrogenismo e do treinamento sobre a incontinência urinária.** *Femina*, 38(3), 135-140.

Conte, F. A.; Franz, L. B. B. **Estado nutricional e de saúde em mulheres pós-menopausa.** (2015). *Revista Saúde (Santa Maria)*, 41(1), 13-44. DOI: <http://dx.doi.org/10.5902/2236583412837>

Cunha, D. S. (2012). **Obesidade e outras alterações metabólicas na menopausa. Intervenção nutricional.** 1º Ciclo em Ciências da Nutrição. Monografia. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. Porto, Portugal.

De Almeida Rocha, Bruna Maria; Pereira, Maria do Socorro Vieira; Carneiro, Jefferson Queiroz. (2018). **Terapias complementares: fitoterapia como opção terapêutica no climatério e menopausa.** *Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança*, 16(1). 25-55. ISSN 2317-7160.

Fogaça, S, Theodoro, E. M., H., Mendes, K. G., & Anselmo, O. M. T. (2019). **Prevalência de obesidade em mulheres na pós-menopausa atendidas em um ambulatório no sul do Brasil.** *Revista Da Associação Brasileira De Nutrição - RASBRAN*, 10(1), 46-52. Recuperado de <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/663>

Hoffmann, M. et al. (2015). **Padrões alimentares de mulheres no climatério em atendimento ambulatorial no Sul do Brasil.** Ciênc. saúde coletiva. 20(5), 1565-1574.

DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015205.07942014>.

Jesse, C. S. **Terapia nutricional durante o climatério e menopausa.** (2012). Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Rio Grande do Sul, RS, Brasil. Recuperado de <http://hdl.handle.net/123456789/821>.

Ferreira, L. L. (2017). **Associação entre ingestão alimentar de antioxidantes, composição corporal e variáveis metabólicas em uma amostra de mulheres na pós-menopausa.** Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. Recuperado de: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/188640>

Ferreira, L. L. (2019). **Associação entre ingestão dietética de antioxidantes e doença cardiovascular subclínica em mulheres.** Dissertação (Mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Porto Alegre. Recuperado de: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/206007>.

Mariga, J. T. **Vivendo no Feminino: percepções da menopausa.** (2019). Tese de Doutorado. Universidade do Vale do Rio Sinos, São Leopoldo, RS, Brasil. Recuperado de <http://www.repositorio.jesuita.org.br/handle/UNISINOS/8868>

Mortinazzo, J. et al. (2013). **Avaliação nutricional de mulheres no climatério atendidas em ambulatório de nutrição no norte do Rio Grande do Sul, Brasil.** Ciência & Saúde Coletiva, 18(11), 3349-3356.

DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001100024>

Martins, C. C. (2018). **Avaliação do escore de aderência à dieta estilo**

mediterrânea e suas associações com composição corporal e densidade mineral óssea em uma amostra de mulheres na pós-menopausa. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. Recuperado de: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/188621>

Nunes, P. R. P. et al. (2018). **Comparação do efeito do treinamento combinado e do treinamento intervalado de alta intensidade com peso corporal sobre a composição corporal, função física e perfil inflamatório em mulheres obesas na pós-menopausa: um ensaio clínico controlado e randomizado.** Tese de Doutorado, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2018. Recuperado de <http://bdtd.ufmt.edu.br/handle/tede/648>

Polit, D. F. Beck, C. T. (2006). **Using research in evidence-based nursing practice.** In: Essentials of nursing research. Methods, appraisal and utilization. Lippincott Williams & Wilkins.

Oliveira, P. G. **Composição corporal de mulheres no climatério.** (2017). Tese de Doutorado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10183/171363>

Silva, V. H.; Rocha, J. S. B.; Caldeira, A. P. (2018). **Fatores associados à autopercepção negativa de saúde em mulheres climatéricas.** Ciência & Saúde Coletiva. 23(5), 1611-1620. ISSN 1678-4561

Souza, M. K. B. et al. (2018). **Estado nutricional e prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis em mulheres na fase da menopausa.** Atena Editora. Recuperado de <https://atenaeditora.com.br/uploads/2018/07/e-book-ciencias.pdf>

Steiner, M. L. et al. (2015). **Avaliação de consumo alimentar, medidas antropométricas e tempo de menopausa de mulheres na pós-menopausa.** Revista Brasileira de

Ginecologia e Obstetrícia. 37(1), 16-23.
DOI: <https://doi.org/10.1590/SO100-720320140005138>

Valença, C. N.; Germano, R. M. (2010).
Concepções de mulheres sobre menopausa e climatério. Rev. Rene, Fortaleza, v. 11, n. 1, p. 161-171.
Recuperado de <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/12315>

Tomás, C.C. et al. (2018).
Representações e consequências percebidas da menopausa e andropausa: resultados preliminares do Evisa. Psicologia, Saúde & Doenças. 19(1), 87-93. DOI: 10.15309/18psd190113