

## ***A importância dos cuidados à mulher climatéria na Atenção Básica de Saúde: uma abordagem nutricional e biopsicossocial***

Thaís Marciel de Sousa <sup>1</sup>, Ludimila de Sousa de Araújo <sup>2</sup>, Thiago Ruam Nascimento<sup>3</sup>, Ana Cristina Moron Gagliardi<sup>4</sup>, Cristiane Lira Santana<sup>5</sup>, Luma Stefania Macri Ohara<sup>6</sup>, Vitor Matheus Orlando Sampaio<sup>7</sup>, Pâmela Brandão da Silva<sup>8</sup>, Thaís Peixoto Alves Ramos<sup>9</sup>, Olivia David Pacheco de Faria Rodrigues<sup>10</sup>, Felipe Santos Alves<sup>11</sup>, Ana Luiza Rilko Mattar<sup>12</sup>

### **REVISÃO DE LITERATURA**

#### **RESUMO**

**Introdução:** A menopausa é a fase que corresponde ao último ciclo menstrual, em geral por volta de 48 a 50 anos de idade. Em alguns casos, as mulheres buscam pela reposição hormonal (TRH) por meio de medicações, tratamento no qual é favorável em amenizar os sintomas. Entretanto, vale ressaltar que a alimentação merece uma atenção especial, junto com o acompanhamento de uma equipe multiprofissional na Atenção Básica de Saúde, pois é uma grande aliada nessa fase da vida das mulheres, favorecendo uma maior eficiência do organismo e melhorando os sintomas e desconfortos causados pelo momento. **Objetivo:** Identificar como o acompanhamento multiprofissional junto a atenção básica pode ajudar de forma qualitativa na vida de mulheres que estão no período da menopausa. **Metodologia:** Uma revisão de literatura integrativa por meio do uso de palavras-chaves: Acompanhamento Nutricional; Menopausa; Climatério; Nutrição; Saúde da mulher; Atenção Básica. Foram encontrados 114 artigos usando as bases de dados *Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)*, *Public MEDLINE (PubMed)*, *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS)*, aplicando critérios de inclusão e exclusão restaram 12 artigos. **Resultados:** Os estudos apontaram que uma dieta rica em grãos, vegetais, fibras e frutas melhoram os sintomas da menopausa e reduz o risco de doenças cardíacas e distúrbios hormonais. Além de destacar que, apesar de existirem protocolos e recomendações para pacientes no climatério, que visam garantir o acesso e o acolhimento integral pela equipe multiprofissional, ainda há uma fraca articulação entre os profissionais da Assistência Básica de Saúde e uma falta de integralidade no cuidado com essas mulheres. **Conclusão:** A Atenção Básica a Saúde possui um papel fundamental no acolhimento dessas mulheres em período climatério, junto a equipe multiprofissional, no qual uma alimentação saudável combinada a terapia funcional com foco biopsicossocial, seja de homeopáticos ou fitoterápicos poderiam auxiliar na diminuição de sintomas que causam desconforto de grandes proporções tanto no período pré quanto pós menopausa. No



entanto, é importante investir em ações que possam mudar essas práticas, com atividades individuais e coletivas, envolvendo os parceiros e a rede de apoio.

**Palavras-chave:** Acompanhamento Nutricional; Menopausa; Climatério; Nutrição; Saúde da mulher; Atenção Básica.

## ***The importance of care for climacteric women in Primary Health Care: a nutritional and biopsychosocial approach***

### **ABSTRACT**

**Introduction:** Menopause is the phase that corresponds to the last menstrual cycle, generally around 48 to 50 years of age. In some cases, women seek hormone replacement therapy (HRT) through medication, a treatment that helps alleviate symptoms. However, it is worth highlighting that nutrition deserves special attention, along with the monitoring of a multidisciplinary team in Basic Health Care, as it is a great ally at this stage of women's lives, favoring greater efficiency of the body and improving symptoms and discomforts. **caused by the moment.** **Objective:** To identify how multidisciplinary monitoring in primary care can qualitatively help the lives of women who are going through menopause. **Methodology:** An integrative literature review using **keywords:** Nutritional Monitoring; Menopause; Climacteric; Nutrition; Women's health; Basic Care. 114 articles were found using the Virtual Health Library (VHL), Public MEDLINE (PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS) databases, applying inclusion criteria and exclusion, 12 articles remained. **Results:** Studies have shown that a diet rich in grains, vegetables, fiber and fruits improves menopause symptoms and reduces the risk of heart disease and hormonal disorders. In addition to highlighting that, although there are protocols and recommendations for climacteric patients, which aim to guarantee access and comprehensive care by the multidisciplinary team, there is still weak coordination between Basic Health Care professionals and a lack of comprehensive care with these women. **Conclusion:** Basic Health Care plays a fundamental role in welcoming these women in the climacteric period, together with a multidisciplinary team, in which a healthy diet combined with functional therapy with a biopsychosocial focus, whether homeopathic or herbal, could help reduce the symptoms that cause discomfort of great proportions both in the pre- and post-menopausal period. However, it is important to invest in actions that can change these practices, with individual and collective activities, involving partners and the support network.

**Keywords:** Nutritional Monitoring; Menopause; Climacteric; Nutrition; Women's health; Basic Care.



**A importância dos cuidados à mulher climatéria na Atenção Básica de Saúde: uma abordagem nutricional e biopsicossocial**

Sousa et. al.

**Instituição afiliada** – Universidade Santo Agostinho (UNIFSA)<sup>1</sup>, Universidade Estadual do Piauí (UESPI)<sup>2</sup>, Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU)<sup>3</sup>, Faculdade Ceres (FACERES)<sup>4</sup>, Pós- Graduada em Gerontologia pela Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS)<sup>5</sup>, Faculdade Ceres (FACERES)<sup>6</sup>, Universidade Federal do Amazonas (UFAM)<sup>7</sup>, Centro Universitário dos Guararapes (UNIFG)<sup>8</sup>, Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL)<sup>9</sup>, Universidade Federal de Uberlândia (UFU)<sup>10</sup>, Universidade Federal de Uberlândia (UFU)<sup>11</sup>, Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)<sup>12</sup>.

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 13 de Novembro e publicado em 23 de Dezembro de 2023.

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p6191-6208>

**Autor correspondente:** *Thaís Marciel de Sousa* [thays.marciel02@gmail.com](mailto:thays.marciel02@gmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





## **INTRODUÇÃO**

O climatério é um período que todas as mulheres passam, é o resultado da mudança entre o período reprodutivo e o não, esse período de tempo é caracterizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma fase biológica que ocorre naturalmente e acometem mulheres entre os 35 e 40 anos, podendo se estender até os 65 anos de idade (Ministério da Saúde, 2008). Nessa fase, são observadas diversas mudanças como biológicas, endócrinas e clínicas devido à redução progressiva dos hormônios ovarianos, em especial dos hormônios estrogênio e progesterona, onde ambos resultam de forma significativa no perfil físico e psíquico na qual por sua vez acaba afetando a qualidade de vida e favorecendo as mulheres a ficarem mais favoráveis a determinadas patologias (PEREIRA ET AL., 2020).

A menopausa é a fase que corresponde ao último ciclo menstrual, que por sua vez é reconhecida após 12 meses do seu episódio, em geral por volta de 48 a 50 anos de idade. Em alguns casos, as mulheres buscam pela reposição hormonal (TRH) por meio de medicações, tratamento no qual é favorável em amenizar os sintomas. Entretanto, vale ressaltar que a alimentação merece uma atenção especial, pois é uma grande aliada nessa fase da vida das mulheres, favorecendo uma maior eficiência do organismo e melhorando os sintomas e desconfortos causados pelo momento (SOARES ET AL., 2022).

No início do climatério, em especial nos anos antecedentes a menopausa, as mulheres tendem a ganhar em média 0,8 kg/ano, no qual aumenta mais o risco de aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis. Esse aumento de peso, no final do período da menopausa, pode corresponder a 20% da gordura total armazenada no corpo (SILVA E OLIVEIRA, 2021).

Diante desse cenário, estudos sobre as vantagens de uma alimentação de qualidade durante esse período da menopausa, além de uma visão integral, abordando aspectos físicos e psicológicos, vem ganhando uma importância considerável, de modo que essa é uma fase na qual corresponde a um período amplo na vida de uma mulher, por isso é de fundamental importância um acompanhamento multiprofissional adequado para uma boa saúde nessa fase tão importante. Podemos observar que as pesquisas científicas vêm buscando demonstrar a relação de alguns padrões alimentares



com relação a saúde do indivíduo, buscando entender os fatores de proteção e os que acometem riscos para casos de comorbidades (HOFFMANN ET AL., 2015).

A atenção as mulheres nessa fase de climatério é também de importância da equipe multiprofissional da Atenção Básica de Saúde. Em 1994, o Ministério da Saúde instituiu a Norma de Assistência ao Climatério, logo mais em 1999, a atenção e assistência à saúde das pacientes mulheres acima de 50 anos foi introduzida no planejamento da Área Técnica de Saúde da Mulher (ATSM/MS). Após algumas atualizações do Ministério da Saúde, foi inserido um capítulo que abordava especificamente sobre o climatério, do qual enfatizava o acesso à informação para aquelas mulheres que estivessem em escolha para decidir as ações preventivas e terapêuticas para o seu corpo, reforçando cuidados que englobem competências relacionais, aconselhamento, orientações e educação para a saúde e a qualidade de vida (ALVES,2015).

Vale ressaltar que há mulheres que passam por esse período natural da menopausa, sem queixas e sem a necessidade do uso de medicação, já outras tem essa necessidade, pois possuem reações diversas com sintomas mais intensos, porém, nos dois casos é de suma importância que haja um acompanhamento ordenado na qual visa a evolução da saúde, entretanto é necessário o diagnóstico precoce, para ser dado o início do tratamento e como resultado termos a prevenção dos agravos em determinados casos. Diante disso, o presente artigo busca identificar como o acompanhamento multiprofissional junto a atenção básica pode ajudar de forma qualitativa na vida de mulheres que estão no período da menopausa? A metodologia abordada se trata de uma revisão de literatura, no qual buscou-se através de avaliação criteriosa e critica, artigos relevantes a pesquisa sobre o tema aqui proposto.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho aqui apresentado trata-se de uma revisão de literatura integrativa, e tem como principal proposta analisar e sintetizar resultados de pesquisas que abordam sobre a importância do acompanhamento multiprofissional, enfatizando a terapia nutricional, junto a atenção básica em benefício da saúde e bem estar da vida das mulheres que estão passando por essa fase.

Método esse conhecido de forma cientificamente no qual permite a síntese por meio de análise de artigos já publicados, permitindo assim um maior entendimento



acerca do conteúdo estudado. Uma revisão de forma sistemática tendo como o objetivo de responder a pergunta específica na qual está sendo levantada por os pesquisadores do presente trabalho, que no caso está sendo enfatizada sobre o benefício da terapia nutricional junto a atenção básica no período do climatério e menopausa, utilizando métodos da literatura teórica e empírica, incluindo outros estudos de forma quantitativa e/ou qualitativa, com intuito de realizar a identificação, seleção e avaliação de critérios de estudos, e logo coletar e analisar os dados destes (DANTAS ET AL., 2022).

A presente pesquisa foi elaborada segundo as etapas seguintes: Escolha e definição do problema/questão norteadora; Pesquisa de artigos científicos que atendem a resolução da questão norteadora, incluindo os critérios de inclusão e exclusão; Levantamento e coleta de dados; Análises dos dados; Confirmação dos dados e por fim, apresentação da revisão.

Tendo como pergunta norteadora a seguinte: Como a atenção básica juntamente com a terapia nutricional pode trazer benefícios a qualidade de vida de mulheres no período de menopausa?

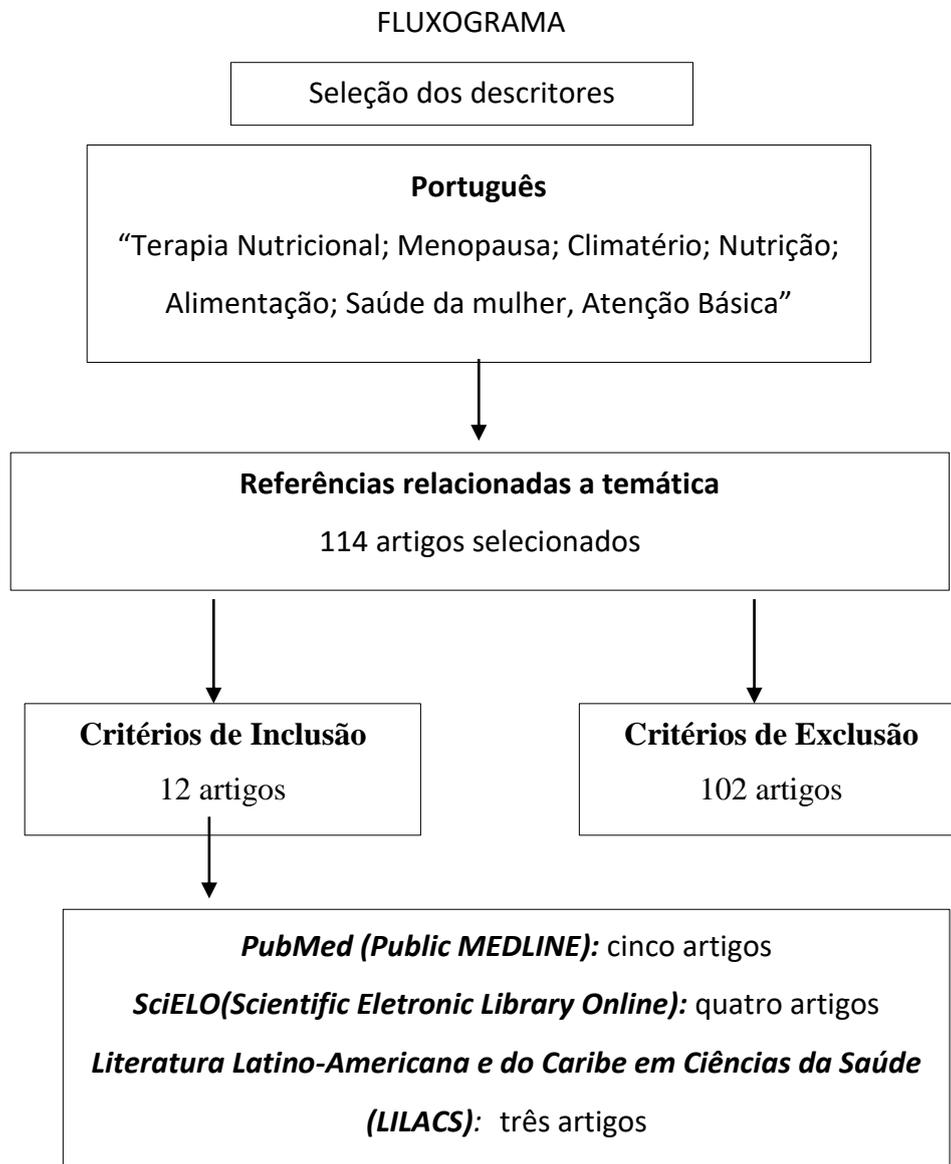
Para obtenção dos artigos, o levantamento bibliográfico foi realizado através do acesso online da *Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) contendo dados da PubMed (Public MEDLINE), da SciELO (Scientific Eletronic Library Online) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS)*. Sendo utilizado as seguintes palavras-chaves: Terapia Nutricional; Menopausa; Climatério; Nutrição; Alimentação; Saúde da mulher, Atenção Básica. Tendo como critérios de inclusão artigos originais, publicados na base de busca de dados apenas em português no período de 2016 a 2023, período esse que atende ao critério de temporalidade do tema pesquisado em questão. E como critério de exclusão foram aplicados a estudos que não estavam na íntegra, com publicação antes de 2016, incompletos, com tese duvidosa, monografias ou artigos que não tinham aderência à temática pesquisada e arquivos de revisão.

O levantamento de dados coletados, foi realizado com a utilização de um instrumento específico de coleta demonstrando previamente e identificando onde foram coletadas as seguintes informações: título do artigo, nome dos autores, fonte de publicação, objetivos/finalidades, coleta de dados/tipo de pesquisa, análise dos dados, principais resultados/ discussão, e conclusões/recomendações. Por fim, as informações coletadas dos artigos selecionados serão estruturadas ao decorrer do trabalho, logo,

serão contempladas as informações sobre a metodologia utilizada, os resultados que foram atingidos e também as conclusões que os autores chegaram.

Foram localizados 114 artigos sobre nutrição e menopausa nas bases de dados consultadas. Entretanto, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, apenas 12 artigos foram incluídos para serem analisados (Figura 1)

Figura 1 – Fluxograma do processo de busca e seleção do estudos incuídos na revisão. Teresina-PI, Brasil, 2023.



**Fonte:** Dados da pesquisa formulado pelos autores (2023)

## RESULTADOS

A seguir no quadro 1 estão representados as características dos artigos

incluídos no trabalho de pesquisa, conforme os autores, ano de publicação, delineamento da pesquisa, caracterização da amostra e os principais resultados.

**Quadro 1:** Características dos artigos incluídos nesta revisão integrativa.

<b>Autor e ano de publicação</b>	<b>Delineamento da pesquisa</b>	<b>Caracterização da amostra</b>	<b>Principais resultados</b>
Silva N.R, et al, (2021)	Estudo transversal	Realizado entre janeiro e março de 2020 com 91 mulheres climatéricas divididas em grupos de pré e pós menopausa de um município do Rio Grande do Sul	O grupo pós menopausa associou-se significativamente ao estado nutricional de baixo peso ( $p=0,003$ ) e maior risco cardiovascular ( $p=0,036$ ), enquanto o grupo pré menopausa associou-se à eutrofia ( $p=0,003$ ) e baixo risco cardiovascular ( $p=0,036$ ).
Raphaelli C.O., et al, (2021)	Revisão de literatura	Pesquisa realizada nas bases de dados da Pubmed no período de 2010 e 2020, nos idiomas de português, inglês e espanhol.	O consumo de vegetais, frutas e grãos inteiros, além com escolha de alimentos e nutrientes específicos auxiliam na diminuição de sintomas associados ao climatério.
Silva M.B.A., et al, (2021)	Revisão integrativa de literatura.	Artigos publicados nas bases de dados da CAPES, MEDLINE e PubMed, no período entre 2010 e 2021.	Uma dieta com alto teor de proteínas, fibras e com a ingestão equilibrada dos carboidratos surgem como padrões alimentares corretos para manifestações de sintomas



			satisfatórios da menopausa.
Oliveira A.K.D., et al, (2021)	Estudo descritivo, com abordagem quantitativa.	Mulheres entre 45 a 59 anos que apresentavam alguma sintomatologia de climatério, não tiveram menopausa precoce nem por indução de procedimentos cirúrgicos	85 participantes, 95,3% (n=81) apresentam ondas de calor, seguido de irritabilidade, ressecamento vaginal e insônia que correspondeu a 57,6% (n=49) 49,4% (n=42) e 49,4% (n=42) respectivamente. 41,1% (n=35) participantes usam algum tipo de plantas ou fitoterápicos de forma combinada ou não para tratar os sintomas. 18,8% (n=16) usam medicamentos alopáticos ou hormonais e 58,9% (n=28) não usam nada. Apesar de muitas mulheres apresentarem sintomas do climatério, percebe-se que poucas têm conhecimento sobre fitoterápicos e plantas medicinais para essa finalidade, a



			maioria usa plantas na forma de chá para insônia e ansiedade sem saber a relação desses sintomas com o climatério e nem todas as substâncias utilizadas tem respaldo científico.
Soares, C., et. al. (2022)	Pesquisa bibliográfica	Estudo bibliográfico acerca de estudo dos padrões alimentares em mulheres na menopausa.	A terapia nutricional, junto ao serviço de saúde no cuidado à mulher está em consonância com outras pesquisas que os profissionais precisam repensar a prática de enfermagem, com outros profissionais de saúde esclarecendo a implementação de medidas com foco na mulher no climatério, atender suas necessidades e orientá-los a levar uma vida ativa, saudável, produtiva, com bem-estar e qualidade
Costa G.X.R., et al, (2022)	Estudo de caráter descritivo-analítico.	Os participantes deste estudo foram mulheres docentes na IES com idades entre 45 e 59 anos de idade. A amostra	Os resultados demonstram a necessidade de elaboração de orientação nutricional direcionada para as participantes da pesquisa, além de



		foi composta por 13 mulheres e foi escolhida por conveniência, caracterizando-se como não-probabilística intencional.	elaboração de estratégias para a promoção da saúde e, assim, contribuir na prevenção e controle das DCV.
Hoefel A.L., et al, (2022)	Estudo epidemiológico transversal	Participaram do estudo 139 mulheres, em relação ao uso de fitoterápicos, observamos que 57,6% (n = 80) fazem uso de fitoterápicos, quanto ao tipo de fitoterápicos utilizados, nove foram listados pelas mulheres, sendo que o mais utilizado é a amora branca ( <i>morus alba</i> ) (22,98%).	Os sintomas estavam presentes em 100% da amostra e o uso de fitoterápicos mostrou-se frequente entre as mulheres climatéricas, sendo a <i>morus alba</i> a mais citada, embora não tenham sido documentados ensaios clínicos com o fitoterápico.
Lopes M.S., et al, (2022)	Revisão integrativa.	Materiais já publicados, como artigos científicos, periódicos e revistas, localizados	Ao longo do estudo, firmou-se o entendimento de que o consumo de vegetais, frutas e grãos inteiros são de suma



		em bases de dados como o SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde e Capes no período de 2016 a 2022.	importância para a prevenção de fatores de risco de distúrbios associados à menopausa
--	--	---	---

Segundo Silva *et al* (2021), o grupo de mulheres nos pós menopausa está relativamente ligado ao resultado nutricional de baixo peso com maior risco vascular em relação ao grupo de mulheres na pré menopausa; onde se associa a eutrofia com um menor risco de acometimento das doenças cardiovasculares. Mulheres na fase da menopausa, tendem a uma significativa variação em seu peso devido as oscilações hormonais circulantes em seu corpo.

De acordo com Raphaelli *et al* (2021), o consumo de vegetais aliados a uma dieta rica em nutrientes específicos, vão auxiliar na diminuição de alguns sintomas desconfortáveis que a mulher passa no climatério; momento que antecede a menopausa, podem diminuir significavelmente sintomas como: calor, irritabilidade, falta de libido, ressecamento vaginal, prisão de ventre, pele ressecada, dores nas articulações, entre outros.

Para Silva *et al* (2021), uma dieta rica em proteínas, fibras e ingestão equilibrada de carboidratos pode melhorar os sintomas da menopausa e manter sobre controle por um longo período de tempo os níveis hormonais da mulher nesta fase da vida. Assim como a ingestão de líquidos não menos importante neste processo, melhorando a circulação dos hormônios circulantes no corpo durante a fase da menopausa.

De acordo com Oliveira *et al* (2021) 95 % das mulheres que passam pelo processo de pré e pós menopausa, apresentam irritabilidade, ondas de calor, ressecamento vaginal e insônia; das quais 57% usam algum tipo de fitoterápico combinado ou algum tipo de suplementos para tratar estes sintomas. As mulheres que optam pelos medicamentos de homeopatia ou hormonais, correspondem a 16%, seguido das 58 % que não usam nada. Observa-se que nem todas as mulheres utilizam de tratamentos alternativos fitoterápicos, pois muito sequer tem conhecimento sobre suas



potencialidades e efeitos em seu organismo, muitas delas passam por este período utilizando de chás e ervas que seus passados culturais lhes ensinaram, os quais não se obtém nenhum conhecimento científico, apenas usados como calmantes para insônias.

Segundo Soares *et al* (2022) a atuação de um nutricionista bem como a integração com outras especialidades em saúde para que se tenha uma visão holística com foco na mulher, traz à tona pensamentos reflexivos sobre as práticas desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde e o incentivo ao cuidado da mulher como um “todo”, ampliando os programas de saúde, provendo a saúde através das consultas ambulatoriais, os programas de governo e a orientação as práticas de atividades físicas regulares, afim de proporcionar um conforto melhor nesta fase de menopausa, melhorando a qualidade de vida destas mulheres.

De acordo com Costa *et al* (2022), os resultados demonstram claramente a necessidade de acompanhamento nutricional nesta fase de pré e pós menopausa, com alimentação balanceada, funcional, focada na redução dos sintomas como também no controle destes hormônios; não sendo menos importante e necessário os programas de promoção da saúde que contribuam para a prevenção das DCVs (doenças cardiovasculares) que acometem as mulheres nesta fase.

Para Hoefel *et al* (2023), com relação as mulheres que utilizam os fitoterápicos para tratamentos de seus sintomas, 100% das que o utilizam, relatam um efeito satisfatório em relação a redução de seus sintomas. O mais utilizado de acordo com as pesquisas é um *morus alba*, apesar de depoimentos positivos a respeito de seus benefícios, não há publicações documentadas sobre ensaios clínicos com este fitoterápico.

Segundo Lopes *et al* (2022), afirmou-se em estudo que o consumo de grãos, vegetais, fibras e frutas presentes em uma alimentação balanceada tem efeito positivo sobre os sintomas da menopausa, também pode se constar que este tipo de alimentação funcional diminui o risco a doenças do coração e distúrbios associados aos hormônios da menopausa.

De acordo com o Caderno de Protocolos da Atenção Básica (2016), recomenda uma abordagem humanizada dessas mulheres, minimizando ao maximo intervenção e uso de tecnologias agressivas (exames, medicamentos), pois, foi observado uma grande falha entre as diretrizes recomendadas e as práticas profissionais em atuação,



observando relatos de sofrimento psíquico que resultaram em medicalização, em um panorama biomédico e tecnicista de cuidados.

Há protocolos e recomendações pré existentes sobre pacientes em fase de climatério, no qual propõem formas que asseguram o acesso e um adequado acolhimento às mulheres, levando em consideração a integralidade do cuidado pela a equipe multiprofissional (BRASIL, 2015).

Apesar das equipes multiprofissionais competentes, as partes que envolvem algumas das queixas referente a sofrimento psíquico demonstram a frágil articulação entre os profissionais da área do setor da Assistência Básica de Saúde e o afastamento da integralidade do cuidado perante essas mulheres. Logo, é notório o quanto esse público é invisível e carente em cuidados prioritários e à produção de cuidados em tempo integral no SUS

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O referido estudo, conclui que a menopausa é um fator de oscilações de hormônios femininos presentes no corpo da mulher quando termina sua idade reprodutiva e que muitas das vezes pode ser reduzido pelo acompanhamento completo na integração com vários profissionais da saúde.

Todo processo de acompanhamento e a funcionalidade dos programas com foco nas mulheres em idade de menopausa, são capazes de prevenir doenças e promover saúde, melhorando a qualidade de vida da mulher que passa por este processo tão delicado na vida.

Podemos atentar também para uma questão não só de práticas de atividades físicas como também a alimentação saudável combinada a terapia funcional, seja de homeopáticos ou fitoterápicos que irão ajudar a diminuir os sintomas que causam um desconforto de grande proporção nesta mulher em seu período de pré e pós menopausa impedindo-a muitas das vezes até mesmo de executar suas atividades do cotidiano.

O tratamento fitoterápico e homeopático ainda não possui embasamento científico comprovado, mas o que se sabe são depoimentos e relatos de mulheres que dizem ter uma melhora significativa após alguns meses de tratamento com os mesmos. O importante é que esta mulher seja tratada como um “todo”, no mais completo de



seus sistemas e integralizando os processos de saúde para prevenção de doenças propensa nesta fase.

Portanto este trabalho propõe instigar a produção de ações efetivas para os cuidados na Atenção Básica, fortalecendo ainda mais o apoio e a equipe multiprofissional diante dessa fase complexa da vida da mulher. Logo, ressaltamos que é importante investir em ações na qual visem contribuir para a reorientação dessas práticas, com ações individuais e coletivas, com o envolvimento dos parceiros envolvidos e rede de apoio.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Estela Rodrigues Paiva; COSTA, Aurélio Molina Da; BEZERRA, Simone Maria Muniz Da Silva; NAKANO, Ana Marcia Spano; CAVALCANTI, Ana Márcia Tenório De Souza; DIAS, Maria Djair. **CLIMATÉRIO: A INTENSIDADE DOS SINTOMAS E O DESEMPENHO SEXUAL**. Florianópolis: Texto Contexto Enferm, 2015. 64-71 p.

BRASIL, Ministério Da Saúde. **Política nacional de atenção integral à saúde da mulher: princípios e diretrizes**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BRASIL, Ministério Da Saúde. **Protocolos da atenção básica: saúde das mulheres**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

COSTA, Gisele Xavier Ribeiro; CASTRO, Kelen Cristina Estavanate de. Estado nutricional e consumo alimentar de fibras como fatores de risco para doenças cardiovasculares em mulheres pós-menopausa. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. v.5, n. n.3, p. 8574-8583, 28 mar. 2022.

DANTAS, Hallana Laisa de Lima; COSTA, Christefany Régia Braz; COSTA, Laís de Miranda Crispim; LÚCIO, Ingrid Martins Leite; COMASSETTO, Isabel. COMO ELABORAR UMA REVISÃO INTEGRATIVA: SISTEMATIZAÇÃO DO MÉTODO CIENTÍFICO. **Revista Científica de Enfermagem**, São Paulo, p. 334-345, 13 mar. 2022.



HOEFEL, Ana Lúcia; SARTORI, Kahena Barros. Prevalência do uso de fitoterápicos em mulheres com sintomas de climatério. **Revista Fitos**, [S. l.], v. v.17, p. 388-399, 2023.

HOFFMANN, M.; MENDES, K.G.; CANUTO, R.; GARCEZ, A.S.; THEODORO, H.; RODRIGUES, A.D.; OLINTO, M.T.A. Padrões alimentares de mulheres no climatério em atendimento ambulatorial no Sul do Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, [S. l.], p. 20, 9 Maio 2015.

LOPES, Mayara Sartori; GUEDES, Sheila Veloso Marinho. A importância da terapia nutricional para a saúde e qualidade de vida da mulher durante a menopausa. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. v.11, n. n.15, p. 1-12, 20 nov. 2022.

MARLATT, Kara L; BEYL, Robbie A; REDMAN, Leanne M. **A qualitative assessment of health behaviors and experiences during menopause: A cross-sectional, observational study**. Epub: National Library of Medicine, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa: Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos. **Secretaria de Atenção à Saúde**, Brasília - DF, v. n.9, n. 1ª, p. 192p, 2008.

OLIVEIRA, Ana Katarina Dias de; OLIVEIRA, Kalyane Kelly Duarte de; SOUZA, Lara Barbosa de; LINS, Rejane Helena Pereira. Uso de plantas medicinais e fitoterápicos no climatério e menopausa. **Esearch, Society and Development**, [S. l.], v. v.10, n. n.10, p. 1-18, 8 ago. 2021.

PEREIRA, Joice Cristina Neves; PRADO, Devanir Silva Vieira; CAPUTO, Lucelia Rita Gaudino; GOMES, Thaynara Faria; LIMA, Isadora Cardoso E. **EFEITOS DA ALIMENTAÇÃO NO CLIMATÉRIO**. 2020. 14 f. Artigo acadêmico (Graduação) - Uniatenas, [S. l.], 2020.

RAPHAELLI, Chirle de Oliveira; PEREIRA, Elisa dos Santos; BAMPI, Suely Ribeiro. IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO E DA NUTRIÇÃO NO CLIMATÉRIO. **SAÚDE, MEIO AMBIENTE E TECNOLOGIA NO CUIDADO INTERDISCIPLINAR**, [S. l.], p. 47-57, 24 abr.



2021.

SILVA, Maria Betânia Araújo da; OLIVEIRA, Danielle Cássia de. MENOPAUSA E ALIMENTAÇÃO: PRÁTICAS NUTRICIONAIS PARA UMA SINTOMATOLOGIA SATISFATÓRIA. **Revista Acadêmica Facottur**, [S. l.], p. 26-37, 2021.

SILVA, Natasha Rodrigues da; KRAEMER, Carolina; BERGJOHANN, Patricia; CONDE, Simara Rufatto; BERTANI, Juliana Paula Bruch; ADAMI, Fernanda Scherer; FASSINA, Patricia. Relação entre consumo alimentar, estado nutricional e risco cardiovascular de mulheres na pré e pós menopausa. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. v.4, n. n.6, p. 26083, 23 nov. 2021.

SOARES, Clóvis; SOUZA, Daniely Cristina; SANTOS, Maysa Santos dos; FREITAS, Francisca Marta Nascimento de Oliveira; FERREIRA, José Carlos de Sales. Alimentação e nutrição no período climatério: revisão de literatura. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. v11, n. n6, p. 1-13, 5 mar. 2022.