



## PERFIL ALIMENTAR E PREVALÊNCIA DE SINTOMAS EM MULHERES NA MENOPAUSA

**Daniela Emilio**  
**Ana Caroline**  
**Letícia Mazepa**

### Resumo

A menopausa é uma fase natural do ciclo de vida feminino marcada pela interrupção definitiva da menstruação e por alterações hormonais que repercutem em diferentes aspectos da saúde física e emocional das mulheres, sendo frequentemente associada a sintomas como ondas de calor, insônia, irritabilidade, ansiedade e depressão, que impactam negativamente a qualidade de vida. A relevância do tema justifica-se pela alta prevalência de manifestações emocionais e físicas durante a menopausa e pela necessidade de compreender de que forma fatores alimentares podem influenciar esse processo. Assim, este estudo tem como objetivo analisar os hábitos alimentares de mulheres na menopausa e identificar padrões associados à presença ou ausência de sintomas característicos, buscando fornecer subsídios para a prática clínica nutricional e para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde. O estudo será conduzido com delineamento transversal, observacional e descritivo, realizado com mulheres entre 45 e 60 anos de uma comunidade em Curitiba-PR, por meio da aplicação de questionário sociodemográfico, escala de avaliação da menopausa (MRS) e registro alimentar de 24 horas. Os dados serão tabulados em Excel® e analisados no SPSS® 19.0, incluindo estatística descritiva e análise de componentes principais para identificação de padrões alimentares e sua correlação com os sintomas relatados. Espera-se como resultado a identificação de associações significativas entre padrões alimentares de baixa qualidade nutricional — caracterizados por elevado consumo de alimentos ultraprocessados, açúcares e gorduras saturadas — e maior prevalência e intensidade de sintomas físicos e emocionais, como alterações de humor e ondas de calor. Por outro lado, padrões alimentares equilibrados, ricos em frutas, hortaliças, proteínas magras, fibras, fitoestrógenos, cálcio, vitamina D e ômega-3, tendem a contribuir para a atenuação desses sintomas e para a promoção do bem-estar geral. Conclui-se que compreender o perfil alimentar das mulheres na menopausa é essencial para a elaboração de intervenções nutricionais direcionadas, capazes de contribuir para a redução de sintomas e para a melhoria da qualidade de vida, além de subsidiar políticas públicas e práticas clínicas voltadas à saúde da mulher na menopausa.

**Palavras-chave:** menopausa; alimentação; qualidade de vida; sintomas; nutrição