

A importância da alimentação no período do climatério e menopausa

Irani Cunha Fischer Vieira¹, Marcia Ferreira de Castro¹, Maria da Conceição Pimentel¹, Priscila Maia Ferreira Silva², Raphael Moreira do Carmo Oliveira³

¹Graduanda em Nutrição, Centro Universitário Brasileiro, Brasil

²Doutora em Neurociências, Centro Universitário Brasileiro, Brasil

³Mestre em Enfermagem, Centro Universitário Brasileiro, Brasil

Histórico do Artigo: Submetido em: 10/05/2025 – Revisado em: 12/10/2025 – Aceito em: 23/12/2025

RESUMO

O climatério é um processo natural que desempenha um papel crucial na vida da mulher, marcado por mudanças significativas nos aspectos físicos, biológicos, psicológicos e sociais. Essas alterações ocorrem principalmente devido à redução progressiva na produção hormonal, impactando a saúde e o bem-estar feminino. Nesse contexto, a alimentação adequada assume um papel fundamental, pois contribui para minimizar os sintomas associados a essa fase e melhora a qualidade de vida, promovendo equilíbrio hormonal, fortalecimento do sistema imunológico e a manutenção da saúde óssea e cardiovascular. Portanto, o objetivo desse estudo foi analisar a importância do potencial dos alimentos no período do climatério e menopausa para qualidade de vida das mulheres. Este estudo consistiu de uma revisão integrativa de artigos publicados entre os anos de 2019 e 2024, utilizando as bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os resultados indicam que o tratamento nutricional é essencial para mulheres durante o climatério, independentemente de apresentarem sintomas leves ou severos. A alimentação adequada é fundamental na prevenção de doenças, como osteoporose e condições cardiovasculares, ao mesmo tempo em que alivia os sintomas mais comuns dessa fase. Alimentos ricos em fitoestrógenos, como a soja e suas isoflavonas, têm se mostrado especialmente benéficos para a saúde feminina, promovendo o equilíbrio hormonal e auxiliando na prevenção de doenças relacionadas ao climatério. Além disso, o consumo regular de frutas, verduras, legumes, oleaginosas, peixes ricos em ômega 3, linhaça e alimentos ricos em cálcio e vitamina D contribui significativamente para a redução de distúrbios do sono, ondas de calor, fadiga, sintomas psicológicos e vasomotores. Conclui-se que a adoção de medidas que priorizem a alimentação adequada no climatério, combinada com a promoção de um estilo de vida saudável, pode atender de forma eficaz as necessidades dessa população.

Palavras-Chaves: Alimentação. Climatério. Menopausa. Nutrição. Saúde da Mulher.

The importance of nutrition during climacteric and menopause

ABSTRACT

Climacteric is a natural process that plays a crucial role in a woman's life, marked by significant changes in physical, biological, psychological, and social aspects. These changes occur mainly due to the progressive reduction in hormone production, impacting women's health and well-being. In this context, adequate nutrition plays a fundamental role, as it helps to minimize the symptoms associated with this phase and improves quality of life, promoting hormonal balance, strengthening the immune system, and maintaining bone and cardiovascular health. Therefore, the objective of this study was to analyze the importance of the potential of foods during the climacteric and menopause period for women's quality of life. This study consisted of an integrative review of articles published between 2019 and 2024, using the Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), and Virtual Health Library (VHL) databases. The results indicate that nutritional treatment is essential for women during menopause, regardless of whether they have mild or severe symptoms. Adequate nutrition is essential in preventing diseases such as osteoporosis and cardiovascular conditions, while alleviating the most common symptoms of this phase. Foods rich in phytoestrogens, such as soy and its isoflavones, have been shown to be especially beneficial for women's health, promoting hormonal balance and helping to prevent menopause-related diseases. In addition, regular consumption of fruits, vegetables, legumes, nuts, fish rich in omega 3, flaxseed, and foods rich in calcium and vitamin D significantly contributes to reducing sleep disorders, hot flashes, fatigue, and psychological and vasomotor symptoms. It is concluded that adopting measures that prioritize adequate nutrition during menopause, combined with the promotion of a healthy lifestyle, can effectively meet the needs of this population.

Keywords: Nutrition. Menopause. Nutrition. Women's Health.

Vieira ICF, Castro MF, Pimentel MCP, Silva PMF, Oliveira RMC. A importância da alimentação no período do climatério e menopausa. Rev Univ Bras. 2025;3(5):145–154.



1. Introdução

O climatério, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é uma fase biológica natural da mulher que marca a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo. Geralmente ocorre entre os 35 e 65 anos de idade, sendo dividido em três estágios: perimenopausa, que corresponde ao início dos sintomas; menopausa, caracterizada pela ausência de menstruação por um período de 12 meses; e pós-menopausa, que se segue após esse período (Raphaelli, Pereira, Bampi, 2021).

Esta transição é marcada por mudanças hormonais significativas, que afetam diretamente a saúde física e emocional das mulheres. No Brasil, a população feminina é estimada em 104,5 milhões de pessoas, das quais cerca de 39,98% estão na faixa etária de 35 a 64 anos, idade em que o climatério frequentemente se manifesta (IBGE, 2022). Com a expectativa de vida feminina no país sendo de aproximadamente 72,4 anos, estima-se que um terço da vida das mulheres será vivida nesse período de transição hormonal.

Esse dado ressalta a importância de medidas preventivas e de cuidados com a saúde para melhorar a qualidade de vida das mulheres no climatério (Soares et al. 2022). Além disso, cerca de 13,6% das mulheres entre 45 e 55 anos encontram-se na fase da menopausa, e aproximadamente 33% delas enfrentarão uma ou mais condições clínicas associadas ao climatério, como sintomas físicos e emocionais. Esses sintomas incluem fogachos, insônia, irritabilidade e alterações no humor, que impactam significativamente a qualidade de vida. (Pereira et al. 2020). A intensidade e frequência desses sintomas podem variar consideravelmente entre as mulheres, evidenciando a necessidade de abordagens personalizadas para o manejo dessa fase (Santos, 2021).

As mudanças hormonais no climatério afetam os níveis endócrino, biológico, psicológico e clínico das mulheres e embora seja uma transição natural, a síndrome do climatério pode apresentar desafios de saúde. Entre os problemas mais comuns, destacam-se as alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças crônicas, como osteoporose e doenças cardiovasculares (Gaira; Wichmann; Poll, 2020). Para minimizar esses riscos, a terapia nutricional surge como uma abordagem complementar fundamental, auxiliando na redução dos sintomas e na prevenção de 10 complicações futuras. Nesse contexto, a nutrição é fundamental, uma vez que a alimentação adequada não apenas auxilia na prevenção de doenças, como também contribui para a diminuição de sintomas como fogachos, insônia e depressão (Soares et al. 2022).

A reeducação alimentar pode incluir dietas ricas em cálcio e vitamina D para a prevenção de osteoporose, além de uma alimentação equilibrada que promova a saúde cardiovascular (Silva; Oliveira, 2021). Assim, a intervenção nutricional deve ser vista como uma ferramenta eficaz para promover a saúde e o bem-estar durante essa fase de transição. A adoção de uma alimentação equilibrada, associada à prática de exercícios físicos, é essencial para evitar o surgimento de distúrbios ósseos, circulatórios e urinários associados ao climatério (Pereira et al. 2020).

É necessário que as mulheres sejam informadas sobre a importância da nutrição como parte do cuidado integral durante essa fase, e que os profissionais de saúde atuem com uma perspectiva multidisciplinar no tratamento do climatério. Além de promoverem o uso de terapias hormonais ou medicamentos, é fundamental que considerem alternativas como a nutrição adequada, a atividade física regular e a fitoterapia (Raphaelli, Pereira, Bampi, 2021). Essas intervenções não invasivas podem gerar efeitos benéficos duradouros, melhorando a qualidade de vida das mulheres, promovendo um envelhecimento saudável e ativo, e reduzindo a necessidade de tratamentos mais agressivos (Soares et al. 2022).

2. Material e Métodos

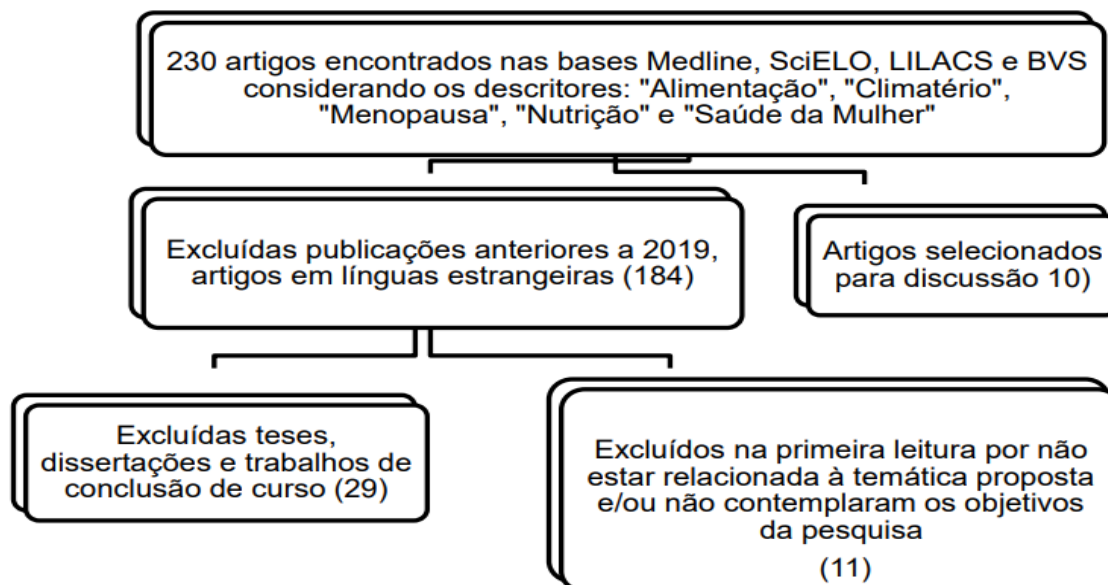
Este estudo consistiu de uma revisão integrativa acerca do tema proposto. A coleta de dados foi conduzida entre os anos de 2019 e 2024, utilizando as bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Além disso, foram consultadas publicações relevantes como livros, artigos, manuais do Ministério da Saúde e da Secretaria de Atenção à Saúde.

Os critérios de inclusão para este estudo foram rigorosamente definidos, abrangendo artigos publicados entre 2019 e 2024, escritos em língua portuguesa e que abordassem de forma clara a relação entre alimentação e saúde no climatério e menopausa. Foram excluídas publicações anteriores a 2019, artigos em línguas estrangeiras, além de teses, dissertações e trabalhos de conclusão de curso, visando garantir a consistência e a atualidade dos dados analisados.

Em relação aos descritores, foram selecionados artigos que apresentavam termos como "Alimentação", "Climatério", "Menopausa", "Nutrição" e "Saúde da Mulher", garantindo a pertinência do conteúdo com os objetivos da pesquisa. Os descritores foram essenciais para refinar a busca e assegurar que os estudos selecionados fossem diretamente relevantes para o tema em análise (Figura 1).

Figura 1 – Procedimentos metodológicos aplicados na pesquisa



Após a seleção dos artigos conforme os critérios de inclusão, o processo de análise seguiu uma metodologia bem estruturada. Primeiramente, foi realizada uma leitura exploratória dos materiais, a fim de identificar aqueles que correspondiam ao escopo do estudo. Em seguida, foi feita uma leitura seletiva, permitindo a escolha dos artigos que melhor se adequavam aos objetivos definidos. Posteriormente, realizou-se uma leitura analítica dos textos selecionados, o que permitiu uma compreensão mais profunda dos dados apresentados e sua relevância para o estudo.

Por fim, foi conduzida uma leitura interpretativa, resultando na redação final deste trabalho, que integra as conclusões sobre a importância da alimentação no manejo dos sintomas e na saúde geral das mulheres durante o climatério e menopausa.

3. Resultados e Discussão

O Quadro 1 apresenta uma síntese dos principais estudos analisados nesta revisão integrativa. Nele, são destacados os autores e o ano de publicação, além do objetivo de cada estudo, a amostra utilizada, o método empregado e as técnicas aplicadas na pesquisa.

Quadro 1 – Resultados coletados para desenvolvimento da discussão

Autor/Ano	Título	Objetivo	Amostra	Método	Resultados
Mason et al., 2019.	Eating behaviors and weight loss outcomes in a 12-month randomized trial of diet and/or exercise intervention in postmenopausal women	Avaliar o impacto de intervenções dietéticas na perda de peso e saúde geral de mulheres pós-menopáusicas	439 mulheres, com idades entre 50 e 70 anos, recrutadas de centros de saúde comunitários.	Estudo clínico randomizado	As mulheres que aderiram às intervenções dietéticas apresentaram uma redução significativa no peso corporal e melhorias em sintomas como ansiedade e depressão, em comparação com o grupo controle.
Oliveira et al., 2019.	Dietary total antioxidant capacity as a preventive factor against depression in climacteric women	Investigar a relação entre a capacidade antioxidante da dieta e a prevalência de depressão em mulheres durante o climatério.	150 mulheres na faixa etária de 45 a 60 anos, recrutadas em clínicas de saúde.	Estudo transversal	O estudo encontrou uma correlação significativa entre a ingestão de alimentos ricos em antioxidantes e a prevalência reduzida de sintomas depressivos, sugerindo que uma dieta antioxidante pode ter um efeito protetor.
Ferreira et al., 2020.	Vitamin D supplementation improves the metabolic syndrome risk profile in postmenopausal women	Examinar o efeito da suplementação de vitamina D na síndrome metabólica em mulheres pós-menopáusicas.	160 mulheres com diagnóstico de síndrome metabólica, com idades entre 50 e 70 anos.	Estudo randomizado controlado	A suplementação de vitamina D resultou em melhorias significativas nos níveis de colesterol LDL e glicose, beneficiando a saúde geral das participantes, além de melhorar a resistência à insulina.
Gaira; Wichmann, Poll., 2020.	Impacto de uma intervenção de educação alimentar no perfil nutricional e padrão de consumo alimentar em mulheres no climatério	Avaliar a eficácia de uma intervenção de educação alimentar focada em hábitos saudáveis para mulheres no climatério.	100 mulheres com idades entre 45 e 60 anos, participantes de um programa de saúde comunitária	Estudo quase-experimental	Observou-se uma redução significativa na circunferência da cintura e no índice de massa corporal, indicando que a educação alimentar teve um impacto positivo na saúde das participantes.
Morato-Martínez, et al., 2020.	A dairy product to reconstitute enriched with bioactive nutrients stops bone loss in high-risk menopausal	☐ Analisar o impacto do consumo de um produto lácteo enriquecido na saúde óssea de mulheres em risco de	78 mulheres com idades entre 50 e 75 anos, diagnosticadas com risco de osteoporose.	Estudo longitudinal	As mulheres que consumiram o produto lácteo enriquecido apresentaram melhorias significativas na densidade mineral óssea, indicando que o enriquecimento com

	women without pharmacological treatment	osteoporose.			nutrientes essenciais foi eficaz.
Oliveira et al. 2021.	Uso de plantas medicinais e fitoterápicos no climatério e menopausa	Explorar o uso de plantas medicinais e fitoterápicos como alternativas para tratar sintomas do climatério	85 mulheres na faixa etária de 40 a 60 anos, participantes de grupos de apoio a mulheres na menopausa	Estudo descritivo	O uso de fitoterápicos foi identificado como uma prática comum entre as participantes. No entanto, destacou-se a necessidade de mais pesquisas sobre segurança e eficácia desses tratamentos.
Antunes et al. 2022.	Fatores de riscos associados ao comportamento alimentar em mulheres climatéricas assistidas na Atenção Primária à Saúde	Avaliar o efeito de intervenções nutricionais no controle de sintomas menopausais e na qualidade de vida em mulheres na menopausa	120 mulheres, entre 45 e 60 anos, recrutadas de clínicas de saúde	Estudo clínico randomizado	O grupo que recebeu a intervenção nutricional apresentou uma redução significativa nos sintomas menopausais, como ondas de calor e alterações de humor, além de melhorias na qualidade de vida em comparação ao grupo controle.
Hao et al. 2022.	The effect of diet and exercise on climacteric symptomatology	Explorar os efeitos da educação em saúde, intervenções dietéticas e exercícios na sintomatologia climatérica de mulheres perimenopáusicas.	Um total de 78 mulheres perimenopáusicas foram recrutadas de uma clínica ginecológica entre junho e agosto de 2018.	Estudo randomizado controlado	O grupo C teve uma pontuação dietética total significativamente maior e uma redução significativa nos sintomas climatéricos, especialmente insônia e distúrbios sexuais. A combinação de educação em saúde e orientação dietética personalizada foi mais eficaz.
Barnard et al. 1. 2023	A dietary intervention for vasomotor symptoms of menopause: a randomized, controlled trial	Testar os efeitos de uma intervenção dietética na redução dos sintomas vasomotores da menopausa e melhorar a qualidade de vida.	84 mulheres pós-menopáusicas com pelo menos dois episódios diários de fogachos moderados a severos.	Estudo clínico randomizado	O grupo intervenção apresentou uma redução de 88% nos fogachos moderados a severos, enquanto o grupo controle teve uma redução de apenas 34%. O grupo intervenção também relatou melhorias significativas na qualidade de vida relacionada à menopausa.
Villavicêncio	Efeitos do suco	Analisar a	100 mulheres	Estudo clínico	O grupo que recebeu a

et al. 2024	de uva tinto integral na pressão arterial de repouso de mulheres climatéricas	relação entre a alimentação rica em ômega-3 e a redução dos sintomas de depressão em mulheres na menopausa.	entre 45 e 60 anos que relataram sintomas depressivos	randomizado	suplementação de ômega-3 apresentou uma redução significativa nos sintomas depressivos em comparação ao grupo controle, sugerindo que a inclusão de ômega-3 na dieta pode ter um efeito positivo na saúde mental durante a menopausa.
-------------	---	---	---	-------------	---

A nutrição é fundamental no manejo dos sintomas do climatério e na promoção da saúde geral de mulheres pós-menopáusicas, como evidenciado por uma série de estudos, entre eles, o estudo de Mason et al. (2019) focou nas intervenções de dieta e exercício para 439 mulheres pós-menopáusicas com sobrepeso e obesidade. A pesquisa utilizou questionários sobre comportamento alimentar e medições antropométricas e demonstrou que intervenções dietéticas, mais do que os exercícios isolados resultaram em melhorias substanciais nos comportamentos alimentares, como a redução da compulsão alimentar e do comer emocional. Esses achados refletem a importância da alimentação adequada no manejo de comportamentos alimentares desordenados, frequentemente exacerbados por mudanças hormonais durante a menopausa, e que podem contribuir significativamente para o ganho de peso e a dificuldade na sua perda.

O trabalho de Oliveira et al. (2019) complementa essa visão ao explorar a relação entre a dieta antioxidante e a prevalência de depressão em mulheres no climatério. O estudo demonstrou que uma dieta rica em antioxidantes, especialmente com a presença de polifenóis, estava associada a menores níveis de depressão, sugerindo que os componentes nutricionais da dieta podem influenciar positivamente a saúde mental. Esse achado é particularmente relevante quando comparado aos resultados de Mason et al. (2019), uma vez que ambos os estudos destacam a importância da dieta no manejo tanto de sintomas emocionais quanto comportamentais relacionados ao climatério, reforçando a necessidade de intervenções nutricionais focadas em melhorar a saúde mental e emocional.

O estudo de Ferreira et al. (2020), por sua vez, realizado com 160 mulheres pós-menopáusicas, focou nos efeitos da suplementação de vitamina D em mulheres com risco de síndrome metabólica, utilizando medições bioquímicas e antropométricas. A suplementação mostrou-se eficaz na redução de triglicerídeos e na melhora da resistência à insulina, evidenciando o impacto positivo da vitamina D no perfil metabólico dessa população. Essa descoberta se alinha com os achados de Mason et al. (2019), que também destacaram a eficácia das intervenções dietéticas na melhoria de parâmetros metabólicos e comportamentais. Juntos, esses estudos sugerem que tanto a modificação dietética quanto a suplementação podem desempenhar papéis complementares na promoção da saúde metabólica em mulheres pós-menopáusicas, contribuindo para a redução do risco de doenças crônicas associadas à menopausa.

O trabalho de Gaira et al. (2020) com 16 mulheres climatéricas também contribui para a compreensão do impacto da educação alimentar na saúde nutricional e no comportamento alimentar durante o climatério. Após uma intervenção de dois meses, houve melhorias significativas no estado nutricional das participantes, com uma redução na circunferência da cintura e no índice de massa corpórea (IMC), além de um aumento no consumo de alimentos saudáveis como produtos lácteos e grãos. Quando comparado aos achados de Oliveira et al. (2019), que apontaram para uma relação direta entre o consumo de alimentos ricos em antioxidantes e a redução dos sintomas depressivos, o estudo de Gaira et al. reforça a ideia de que a educação alimentar pode ser uma ferramenta poderosa para modificar padrões de consumo e melhorar a qualidade de vida em mulheres

no climatério.

Morato-Martínez et al. (2020) investigaram o impacto do consumo de produtos lácteos enriquecidos em nutrientes bioativos na saúde óssea de 74 mulheres menopáusicas em risco de osteoporose. Os resultados mostraram que o consumo regular desses produtos impediu a perda de massa óssea, um achado que é particularmente relevante quando comparado aos estudos de Mason et al. (2019) e Ferreira et al. (2020), que destacaram a importância de intervenções dietéticas na prevenção de problemas de saúde metabólicos e comportamentais. A intervenção dietética como estratégia não farmacológica para a prevenção da osteoporose complementa as descobertas anteriores, sugerindo que a dieta rica em nutrientes específicos pode desempenhar um papel preventivo em diferentes aspectos da saúde durante a menopausa.

O estudo de Oliveira et al. (2021), com uma amostra de 88 mulheres climatéricas e que focou no uso de plantas medicinais para tratar os sintomas do climatério, traz uma perspectiva adicional sobre as abordagens nutricionais e de estilo de vida. Embora a maioria das mulheres utilize plantas como camomila e capim-santo para tratar sintomas de insônia e ansiedade, o estudo ressalta a necessidade de maior educação em saúde para garantir o uso seguro e eficaz desses recursos. Comparando com os achados de Hao et al. (2022), que demonstraram a eficácia de intervenções dietéticas e de exercício na redução de sintomas climatéricos, pode-se argumentar que as intervenções nutricionais baseadas em evidências são essenciais para otimizar os benefícios do tratamento não farmacológico durante o climatério.

A pesquisa de Hao et al. (2022) também destacou que a combinação de educação em saúde, orientação dietética e exercício intenso foi a estratégia mais eficaz para a redução dos sintomas do climatério. Os resultados sugerem que intervenções multifacetadas são necessárias para melhorar a saúde e o bem-estar de mulheres perimenopáusicas. Esse achado se alinha com os resultados de Mason et al. (2019) e Gaira et al. (2020), que enfatizam a importância da nutrição e da atividade física como ferramentas para melhorar o estado de saúde geral durante o climatério. O enfoque multidimensional nas intervenções permite uma abordagem mais abrangente, potencializando os efeitos positivos sobre os sintomas climatéricos e a saúde mental.

Antunes et al. (2022), ao analisar os fatores de risco relacionados ao comportamento alimentar de 250 mulheres climatéricas, identificaram a prevalência de padrões alimentares não saudáveis, associados a fatores socioeconômicos e comportamentais, como etilismo e sedentarismo. Esses achados estão em consonância com os estudos de Mason et al. (2019) e Oliveira et al. (2019), que destacam a importância da alimentação adequada na modificação de comportamentos alimentares desordenados e na promoção da saúde mental. A prevalência de comportamentos alimentares inadequados em mulheres de baixa renda reforça a necessidade de intervenções de saúde pública que abordem tanto a nutrição quanto os determinantes sociais da saúde para essa população.

Barnard et al. (2023) fornecem uma visão sobre o impacto de uma dieta baseada em plantas, especialmente rica em soja, na redução dos sintomas vasomotores em 84 mulheres pós-menopáusicas. Os achados de Barnard et al. são consistentes com os estudos de Oliveira et al. (2019) e Ferreira et al. (2020), que demonstram os benefícios das intervenções dietéticas na redução de sintomas físicos e emocionais durante o climatério. A eficácia da soja na redução de ondas de calor é particularmente relevante, pois oferece uma alternativa dietética viável para mulheres que preferem evitar tratamentos hormonais tradicionais, reforçando a importância de escolhas alimentares no manejo dos sintomas da menopausa.

O estudo de Villavicêncio et al. (2024) complementa a discussão ao investigar os efeitos da ingestão de suco de uva tinto integral na pressão arterial de repouso em 65 mulheres climatéricas. O estudo demonstrou uma diminuição significativa na pressão arterial diastólica das participantes, corroborando os achados de outros estudos que sugerem o papel positivo dos antioxidantes na saúde cardiovascular. Comparando com o estudo de Oliveira et al. (2019), que também destacou os benefícios de uma dieta rica em antioxidantes para a saúde mental, ambos os estudos reforçam o papel dos compostos bioativos da dieta na promoção de saúde durante o climatério.

É importante salientar que os estudos discutidos reforçam a importância da nutrição adequada e das

intervenções alimentares no manejo dos sintomas do climatério e na promoção da saúde geral em mulheres pós-menopáusicas. Seja através da modificação dos comportamentos alimentares, como mostrado por Mason et al. (2019), da suplementação com nutrientes específicos, como a vitamina D no estudo de Ferreira et al. (2020), ou do consumo de alimentos ricos em antioxidantes, como demonstrado por Oliveira et al. (2019) e Villavicêncio et al. (2024), a nutrição desempenha um papel central na melhoria da qualidade de vida das mulheres nessa fase.

Os estudos destacam que a educação nutricional e a conscientização sobre a importância da dieta são essenciais para a implementação de estratégias eficazes de saúde, como observado por Gaira et al. (2020) e Hao et al. (2022). Além disso, o uso de abordagens nutricionais baseadas em evidências, como a suplementação de vitamina D, o consumo de produtos lácteos enriquecidos e a ingestão de alimentos ricos em polifenóis, pode ser uma abordagem preventiva contra doenças crônicas associadas à menopausa.

4. Conclusão

O climatério representa uma fase na vida da mulher onde as mudanças hormonais podem desencadear uma série de sintomas físicos e psicológicos. A pesquisa evidenciou que a nutrição é fundamental nesse período, não apenas na redução dos sintomas, mas também na promoção da saúde a longo prazo. A incorporação de alimentos específicos como aqueles ricos em fitoestrógenos e nutrientes essenciais, pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida das mulheres durante essa transição. A alimentação balanceada, portanto, surge como uma aliada no enfrentamento das manifestações que acompanham o climatério.

Estudos longitudinais e ensaios clínicos controlados são necessários para avaliar a eficácia de diferentes abordagens alimentares na redução dos sintomas e na promoção do bem-estar. É importante também considerar a influência de fatores socioeconômicos e culturais nas escolhas alimentares, visando desenvolver estratégias que sejam acessíveis e adaptáveis a diversas populações. Dessa forma, pesquisas adicionais podem contribuir significativamente para a construção de diretrizes práticas e eficazes, apoiando as mulheres durante essa fase de transição e melhorando sua qualidade de vida.

5. Referências

1. AMARAL, Cislara Pires et al. Promoção da saúde e a importância das discussões sobre a fisiologia do corpo na menopausa. **Concilium**, v. 22, n. 7, p. 312-321, 2022.
2. ANTUNES, Priscila Valéria Santos et al. Fatores de riscos associados ao comportamento alimentar em mulheres climatéricas assistidas na Atenção Primária à Saúde. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 13, p. e133111335185-e133111335185, 2022.
3. AVILA, R. F. et al. Estado nutricional de mulheres no climatério e menopausa. In: **Congresso Internacional em Saúde**, 2019.
4. BARNARD, Neal D. et al. A dietary intervention for vasomotor symptoms of menopause: a randomized, controlled trial. **Menopause**, v. 30, n. 1, p. 80-87, 2023.
5. BOTELHO, Thâmara Almeida et al. Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 4, p. e10088-e10088, 2022.
6. BRASIL. SOGESP. **Climatério ou menopausa. Saúde e bem-estar**. Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Estado de São Paulo. Disponível em: <<https://www.sogesp.com.br/saude-mulher/blog-da-mulher/climaterio-ou-menopausa/>>. Acesso em: 2

abril. 2024.

7. COELHO, V. **Viva sem sofrer na menopausa**. ed. Pandorga Editora; 2022. E-book Disponível em: <https://vanderleacoelho.com.br/medico-cuida-menopausa/>. Acesso: 2 abril 2024.
8. FABLICIA, Islania et al. Nutrição no climatério: quais os benefícios? revisão integrativa. **Revista Ciência Plural**, v. 9, n. 3, p. 1-19, 2023.
9. FERREIRA, P. P. et al. Vitamin D supplementation improves the metabolic syndrome risk profile in postmenopausal women. **Climacteric**, v. 23, n. 1, p. 24-31, 2020.
10. GAIRA, Helena; WICHMANN, Francisca Maria Assmann; POLL, Fabiana Assmann. Impacto de uma intervenção de educação alimentar no perfil nutricional e padrão de consumo alimentar em mulheres no climatério. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 17, n. 1, 2020.
11. LANNETTA, O. **Climatério para mulheres modernas**. 1 ed. Vital Editora, 2021. E-book. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/390110/mod_resource/content/1/FSP%20USP%20Climate%CC%81rio.pdf. Acesso em 9 de março de 2024.
12. 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**, v. 11, n. 15, p. e374111537269-e374111537269, 2022.
13. MACHADO, Thayná Serra et al. Fitoestrógenos no climatério: proposição de um cardápio rico em fitoestrógenos para mulheres climatéricas. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 26, n. 2, 2021.
14. MASON, Caitlin et al. Eating behaviors and weight loss outcomes in a 12-month randomized trial of diet and/or exercise intervention in postmenopausal women. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 16, p. 1-11, 2019
15. MORATO-MARTÍNEZ, Marina et al. A dairy product to reconstitute enriched with bioactive nutrients stops bone loss in high-risk menopausal women without pharmacological treatment. **Nutrients**, v. 12, n. 8, p. 2203, 2020.
16. OLIVEIRA, Ana Katarina Dias et al. Uso de plantas medicinais e fitoterápicos no climatério e menopausa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e206101018752-e206101018752, 2021.
17. OLIVEIRA, Arthur Reimann et al. Promoção à saúde da mulher: desmistificando o climatério. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 10, p. 21431-21442, 2019.
18. OLIVEIRA, Natiani Gonçalves de et al. Dietary total antioxidant capacity as a preventive factor against depression in climacteric women. **Dementia & Neuropsychologia**, v. 13, n. 3, p. 305-311, 2019.
19. OSUNA, Cristina Moreno et al. A qualidade de vida da mulher no climatério. In: **Saúde da mulher no climatério: manual para estudantes e profissionais de enfermagem**. Editora Científica Digital, 2024. p. 38-53.
20. PEREIRA, Joice Cristina Neves et al. Efeitos da Alimentação no Climatério. **Revista Científica Online ISSN**, v. 12, n. 2, p. 2020, 2020.

21. REZENDE, Adriana Maria Lamego et al. A importância da musculação para a mulher na menopausa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 5250-5262, 2020.
22. SILVA, Maria Betânia Araújo; OLIVEIRA, Danielle Cássia. Menopausa e alimentação: Práticas nutricionais para uma sintomatologia satisfatória. **Revista Acadêmica Facottur-RAF**, v. 2, n. 1, p. 26-37, 2021.
23. SOARES, Clóvis et al. Alimentação e nutrição no período do climatério: revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e44111629411-e44111629411, 2022.
24. SOLIS, M. Y. **Nutrição e exercício no envelhecimento e nas doenças crônicas**. Editora Senac São Paulo, 2021.
25. VARGAS, Brenda; SANTOS, Ana Maria Pujol Vieira; MARTINS, Maria Isabel Morgan. A terapia de reposição hormonal: fitoestrogênio e ou sintético diminui os sintomas do climatério?. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 3, n. 1, p. e311046-e311046, 2022.
26. VILLAVICÊNCIO, Mariana Fiorese et al. Efeitos do suco de uva tinto integral na pressão arterial de repouso de mulheres climatéricas. In: **Colloquium Vitae**. ISSN: 1984-6436. 2024. p. 1-e244576.