

ALIMENTAÇÃO NA MENOPAUSA

Daniella Bacha Fernandes, Victória Estefania Vinueza Constante

RESUMO

A menopausa é um período inevitável na maturidade da mulher, porém este processo acarreta diversas disfunções biológicas, físicas e até psicológicas, pois os hormônios são reduzidos naturalmente deixando as mulheres com vários sintomas provocados pela diminuição e cessação ovariana. Sendo assim a alimentação é considerada como um regulador natural e diário destas manifestações que atrapalham o dia-a-dia das mulheres. Tendo como uma estratégia de aliviar os sintomas se recomenda modificar seus hábitos alimentares, resultando em equilíbrio tanto para o peso quanto para sua vida diária. Objetivos: este trabalho tem como finalidade analisar a literatura disponível e escolhida para acrescentar que a reeducação alimentar pode e muito reduzir todos estes sintomas da menopausa, contribuindo para uma melhoria na qualidade de vida. Resultados: Diante do exposto no artigo científico é necessário que quando a mulher entender este ciclo modifique sua alimentação e hábitos regulares para que seu corpo não tenha os sintomas propícios desta etapa. Conclusão: A atuação de um nutricionista para auxiliar neste contexto é de suma importância, pois quando solicitado seus serviços provavelmente os indicativos da menopausa já estão prejudicando na qualidade de vida da mulher que por muitas vezes já pode estar percebendo em seu corpo modificações e com a qualidade de vida comprometida.

PALAVRAS CHAVE: Menopausa, Padrão Alimentar, Nutrição

ABSTRACT

Menopause is an inevitable period in a woman's maturity, but this period causes several biological, physical and even psychological dysfunctions, as hormones are naturally reduced, leaving women with various symptoms arising from ovarian reduction and cessation. Therefore, food is said to be a natural and daily regulator of these symptoms that disrupt women's daily lives. As a means of relieving symptoms, modify your eating habits, resulting in balance both in your weight and in your daily life. Objectives: this work aims to analyze the available and chosen literature to add that dietary re-education can greatly reduce all these symptoms of menopause, contributing to a better quality of life. Results: In view of what was exposed in the scientific article, it is necessary that when women learn about this period, they modify their diet and regular habits so that their body does not have the symptoms associated with this period. Conclusion: The role of a nutritionist to assist during this period is of paramount importance, because when their services are requested, the symptoms of menopause are probably already affecting the quality of life of the woman, who can often already be aware that her body has undergone changes and that your quality of life is compromised.

Key-words: Menopause, Eating Pattern and Nutrition

INTRODUÇÃO

Marcada por modificações na função ovariana da mulher, a menopausa representa a redução das variações de níveis de estrogênio circulante, sendo considerado como um processo natural e bem determinado, caracterizado pela perda da capacidade reprodutiva e pela cessação da menstruação (TOMÁS, 2018).

Neste período, observa-se inúmeras mudanças biológicas, endócrinas e clínicas em decorrência da progressiva redução produtiva de hormônios ovarianos, particularmente do estrogênio e da progesterona na qual resultam em significativas alterações físicas psíquicas que afetam a qualidade de vida, bem como tornam as mulheres mais propensas a determinados agravos à saúde (Pereira, et. al. 2020).

Outros fatores têm sido relacionados ao ganho de peso nas mulheres como 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 de atividade física habitual e na melhora dos padrões nutricionais (Fogaça, 2019).

Diante disso, algumas mulheres optam por realizar a terapia hormonal (TRH), desenvolvida como tratamento para aliviar os sintomas, porém, a alimentação é um dos principais fatores que merecem atenção neste período, em virtude da maior eficiência e preparo no organismo para lidar melhor com os sintomas e desconfortos desse momento na vida feminina (Soares, et. al. 2022).

A investigação científica de Martins (2018) revela o índice de massa muscular proposta é associado positivamente a proposta da dieta mediterrânea no público de mulheres saudáveis na menopausa. Por sua vez este padrão alimentar pode ser considerado uma proposta para substituir os fármacos.

Dentre os principais alimentos que podem auxiliar na qualidade de vida das mulheres durante essa fase, destaca-se primeiramente o consumo de soja orgânica e alimentos ricos em fitoestrógenos, a exemplo do tofu (queijo de soja), leite de soja, extrato de soja e farinha de soja, soja tostada, broto e shoyu esse alimento proporciona a diminuição dos sintomas da menopausa (Livinalle;Lopes, 2007; apud Pereira, 2020).

O objetivo deste artigo é proporcionar uma descrição dos alimentos que podem favorecer este período da menopausa e a importância de consultar um nutricionista para que

possa avaliar quais alimentos serão adequados a essa dieta, desta forma promovendo a qualidade de vida da mulher.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão bibliográfica através de artigos que contemplassem o tema em pauta para agregar valor a descrição que se pretende apresentar, a pesquisa foi nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, Pub Med e Lilacs foi definido como critério artigos que descrevessem sobre alimentação e menopausa.

Através do google acadêmico fez-se as escolhas dos periódicos que se destacaram por dar uma ênfase ao tema escolhido, desta forma os mesmos tinham que conter literaturas que descrevessem sobre as mudanças sofridas no período da menopausa e demais descritivos sobre as alterações sofridas biologicamente nas mulheres esta foi a primária do artigo, o momento secundário descreve-se sobre os alimentos que não podem ser consumidos durante a menopausa e os malefícios que a alimentação não saudável pode acarretar para a mulher. O terceiro e último destaque fica para o papel do nutricionista quando solicitado a fazer uma dieta saudável para mulheres que estão passando por esta fase.

A escolha dos artigos na tabela abaixo são de autores que descrevem sobre a importância da qualidade de vida da mulher que opta pela não reposição hormonal e prefere substituir os sintéticos por uma reposição hormonal através de alimentos saudáveis e atividades físicas.

Haja vista que o metodologia foi filtrar o que se pesquisou no google acadêmico, a fim de somente preferenciar a literatura confiável e que colaborasse com o método proposto pela universidade.

Como definido os artigos estão em unidade cronológica, pois assim foi recomendado, somente utilizando artigos datados de 2018 a 2024, foi notório que as datas aqui fixadas foram compreendidas entre 2021 a 2023, estas datas foram fixadas por serem mais recentes os estudos sobre climatério/menopausa e alimentação.

Com o objetivo de ser de utilidade pública o tema construído para este artigo ficará em destaque os periódicos escolhidos a fim de que acrescentem em qualidade e descritores importantes para aspectos informativos quanto à importância da alimentação saudável na menopausa e destacar a importância relevante do nutricionista durante este período em que a mulher sofre alterações físicas, psicológicas, hormonais e comportamentais, desta forma

podendo o nutricionista indicar qual a melhor estratégia a ser seguida para atenuar os sintomas provocados neste contexto sobre a menopausa e qualidade de vida da mulher.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

1. Alimentação e Menopausa

Essa fase é marcada pelo declínio de duas funções ovarianas substanciais: produzir óvulos para a fecundação e sintetizar hormônios que garantam o desenvolvimento do embrião em seus estágios iniciais, correspondendo, portanto, ao final da fase reprodutora até a senilidade, que geralmente varia dos 40 aos 65 anos, sendo dividido em três períodos: pré-menopausa, peri- menopausa, menopausa e pós-menopausa (RAPHAELLI, et. al., 2021).

Os sintomas neuropsíquicos são os primeiros a surgirem e estão representados principalmente pelos distúrbios vasomotores. Estes, segundo estudos epidemiológicos, acometem 75% das mulheres, caracterizam-se pelo aspecto vasodilatador representado pelo sintoma de calor e pelo sinal de rubor e, por conseguinte, pela vasoconstrição referida como um calafrio e notada como sudorese (ANTUNES, et. al., 2022).

As ondas de calor (calorões ou fogachos), palpitações, bem como, episódios de angústia e ansiedade são alguns dos sintomas vasomotores mais relatados. Essas sintomatologias não possuem uma causa específica, mas têm origem hipotalâmica relacionada às disfunções neuroendócrinas e nas áreas termorreguladoras (MATTOS, et. al., 2022).

A severidade desses sintomas e doenças variam de mulher para mulher e podem ocorrer espontaneamente. No entanto, sabe-se que a maioria destes são desencadeados por maus hábitos alimentares como o consumo excessivo de alimentos calorigênicos, bebidas alcoólicas, tabagismo, temperatura do meio-ambiente, falta de atividade física e, particularmente, por situações de estresse físico ou emocional (LOPES;GUEDES,2022).

Alimentos ricos em ômega 3, peixes e outros ácidos graxos essenciais poli-insaturados são gorduras essenciais para regulação circulatória, proteção cardíaca e anti-inflamatória, sendo, portanto, ótimos aliados para amenizar os sintomas do climatério. Os alimentos do referido grupo possuem propriedades antioxidantes e são excelentes para combater doenças como artrite e osteoporose, por exemplo (LOPES;GUEDES,2022).

Alimentos ricos em lignanas como as sementes de linhaça também são uma ótima fonte de fibra dietética, que auxilia na melhoria do trânsito intestinal e é rica em ácidos graxos ômega-3 que auxilia na redução do colesterol sanguíneo. As lignanas estão presentes em

sementes (linho, abóbora, girassol, papoula, gergelim), grãos integrais (centeio, aveia, cevada, farelo de trigo, aveia, centeio, arroz integral, farinha de trigo integral), feijão, frutas e vegetais, como brócolis e repolho, além de chás e de café (RAPHAELLI, et. al., 2021).

A soja é o alimento que mais contém isoflavonas, seguido de trevo vermelho, kudzu e amendoim. As isoflavonas são uma classe de fito químicos, receptores estrogênicos dos humanos, formados por genisteína, daidzeína, gliciteína, biochanina A e formononetina, participam da produção, do metabolismo e da ação dos hormônios sexuais. (RAPHAELLI et al., 2021).

2. Reeducação Alimentar para Redução dos Sintomas da Menopausa

Incluir fontes de antocianinas, como exemplo as frutas vermelhas, o resveratrol também encontrado nas frutas vermelhas e derivados da uva, sulforafanos como as crucíferas que são: agrião, couve e rúcula, couve-flor, brócolis, nabo e rabanete, catequinas encontradas no chá verde e quercetina que é encontrado no alho, maçã e casca da cebola. Estes compostos também atuam como anti-inflamatórios, reduzindo o risco de doenças crônicas (VP ONLINE, 2022).

Há importância de alimentos ricos em cálcio e vitamina D, tais como laticínios magros, vegetais escuros e feijão. Durante a menstruação, alimentos ricos em ferro são recomendados para ajudar a repor a perda de sangue, como carne vermelha, fígado, e aumentar a ingestão de alimentos fontes do mineral cálcio são importantes para a manutenção da saúde óssea. Exemplos: sementes de gergelim, tahine, repolho, aipo, queijo branco, leite, iogurte, etc (SOARES et al., 2022).

As sementes podem ser utilizadas, por exemplo, no cereal matinal (quente ou frio) como cobertura de salada ou em iogurte e vitaminas. A farinha da semente (linhaça triturada) também pode ser adicionada em pães, bolos, biscoitos ou na finalização de saladas e massas(LOPES;GUEDES, 2022).

Para um ótimo aproveitamento dos nutrientes da linhaça e do gergelim, faz-se ideal a sua trituração, para que o organismo possa absorver os fitoestrógenos. Vale ressaltar que, essa trituração deve ser feita no momento do seu uso, para evitar a perda dos nutrientes, especialmente no que diz respeito aos ácidos graxos ricos em ômega 3 (LOPES;GUEDES, 2022).

Alimentos considerados fontes de vitaminas A, E, B e C e minerais como o cálcio, ferro, magnésio e fósforo também são capazes de promover reações bioquímicas no organismo para prevenir o aparecimento dos sintomas, além de ter nutrientes antioxidantes. Como exemplo, recomenda-se o consumo de: cereais integrais (arroz, quinoa em grãos, aveia, amaranto), frutas e verduras amarelas e vermelhas, as hortaliças e folhosos verdes, ovo cozido, oleaginosas (nozes, avelãs, amêndoas) gérmen de trigo, semente de girassol, gergelim e leguminosas (ervilha, lentilha, feijões, grão de bico), entre outros (Raphaelli, et. al, 2021)

Os damascos, pêssegos, uvas vermelhas, laranjas, mirtilos e morangos são ótimas fontes de fitoestrógenos. Frutas frescas podem ser adicionadas a qualquer refeição ou servir como um ótimo substituto para sobremesas altamente calóricas. As como castanhas, nozes, amendoim, pistaches e outras oleaginosas sem sal ou açúcar podem ser consumidos em lanches intermediários na manhã ou na parte da tarde (LOPES;GUEDES, 2022).

Os alimentos indicados para amenizar os sintomas da menopausa são prevenções a quem não possa fazer a reposição hormonal sintética ou até mesmo para quem prefere começar a ter uma alimentação mais saudável e não opta por reposição de hormônios.

Contudo a que se atentar quando for descrever uma dieta para a mulher que esta passando por esta fase de grandes mudanças é necessário analisar todas as hipóteses e fazer uma anamnese completa, pois há mulheres propensas ao câncer e a obesidade, sendo assim uma dieta muito calórica pode afetar o estado nutricional da mulher.

DISCUSSÃO

Na plataforma google acadêmico foram encontrados 11 artigos que tinham relevância para o tema do trabalho, porém a escolha de 5 artigos se deu, pois havia uma maior descritiva sobre o assunto que está sendo abordado e também a confiabilidade dos trabalhos.

O primeiro periódico escolhido que foi do ano de 2021 descreve com maiores detalhes sobre a menopausa que é um envelhecimento fisiológico inevitável na vida da mulher e consequentemente com a falta de hormônios que controlam todo o sistema fisiológico as consequências serão em sua maior parte a osteoporose, obesidade, problemas cardiovasculares e demais comorbidades. Este período é marcado por calores conhecidos como fogachos, irritabilidade e irregularidades menstruais quando ainda no climatério e logo após o cessar do ciclo menstrual os sintomas persistem caracterizando a menopausa.

Desta forma são vários os sintomas da menopausa e causam desconfortos no dia-a-dia e na qualidade de vida da mulher, portanto ter um diagnóstico de climatério/menopausa é indicado para esses desconfortos à reposição hormonal, portanto nem todas as mulheres podem se beneficiar desta farmacologia, sendo assim obrigada a procurar outros meios para amenizar os sintomas advindos da menopausa.

A menopausa acontece entre os 40 e 55 anos e descreve a literatura que se encerra aos 65 anos não havendo mais os sintomas da mesma, portanto considera-se como precoce aos 40 anos e tardia aos 55 anos, há que se ressaltar que a menopausa varia de uma mulher para outra.

Sendo assim para que os sintomas possam ser amenizados é recorrente que as atividades físicas podem auxiliar nestes sintomas controlando os hormônios e fornecendo uma melhor qualidade de vida para a mulher, porém somente as atividades físicas não serão a solução, pois a alimentação influencia para esta qualidade de vida destacada.

O segundo artigo que irá fazer parte data de 2022 também contempla as descrições da menopausa, porém começa a qualificar sobre a importância das mudanças alimentares e destacando a importância dos alimentos corretos neste período, neste artigo veremos os alimentos que inflamam o corpo desta forma fazendo com que os sintomas da menopausa fiquem mais efetivos exemplos como o consumo de álcool, o sedentarismo alimentos industrializados, pois tem uma grande quantidade de sódio e corantes, além de farinha de trigo e demais ingredientes que atrapalham o funcionamento do corpo humano.

Exatamente por este motivo a reeducação alimentar é de suma importância para as mulheres que estão neste período de transformação físicas e biológicas, pois uma alimentação saudável e com um auxílio nutricional podem amenizar os sintomas e não se fazer necessário o uso de fármacos.

Para a melhoria dos sintomas da menopausa é necessário ser conduzido através de um profissional de nutrição, pois não é recomendado que as mulheres comecem uma dieta para amenizar os sintomas da menopausa sem a orientação de um especialista.

O terceiro artigo escolhido trata exatamente deste assunto indicando quais os alimentos devem ser consumidos neste período para que além de amenizar os sintomas da menopausa previna a osteoporose, a obesidade e os problemas cardiovasculares, neste sentido é indicado o consumo de Cálcio e Vitamina D, Magnésio, Vitamina K para a prevenção da osteoporose, sendo que estas vitaminas são encontradas em laticínios magros, vegetais

escuros e feijão. A soja é indicada para consumo, pois possui isoflavonas, a qual equilibra os hormônios. Alimentos que auxiliam também é semente de gergelim, tahine, repolho, aipo, queijo branco, leite e iogurte.

A dieta mediterrânea é também considerada uma aliada, caracterizada por incentivar o consumo de frutas e vegetais pouco saturados, oleaginosas, grãos e gordura de azeite, ingestão moderada de peixes, ingestão moderada de laticínios e baixa ingestão de carnes vermelhas.

O quarto artigo de 2022 tem uma descritiva mais exemplificada do que pode ser consumido para a reposição hormonal natural na mulher deixando em destaque os alimentos que podem ser ingeridos para o equilíbrio como antocianinas e resveratrol encontrados nas frutas vermelhas e derivados da uva, sulforafanos encontrados no agrião, rúcula, couve-flor, brócolis, nabo e rabanete, catequinas que são chá verde quercetina encontrado na maçã, alho e casca de cebola estes agem como anti-inflamatórios reduzindo a propensão de doenças crônicas, os fitoestrógeno são encontrados na soja, broto de alfafa e linhaça. Porém há que se ter cautela quanto aos alimentos com estrógeno, pois as mulheres propensas a câncer de mama não podem consumir estes alimentos, pois estes alimentos contém estrógenos, ou seja hormônios, por fim a serotonina que também faz parte desta lista que seria o consumo de grão de bico, quinoa e amaranto.

E por último o quinto artigo que destaca a obesidade em amostras com mulheres que adquiriram peso durante o período da menopausa e não conseguem emagrecer, pois seu IMC já indica que é necessário fazer uma dieta adequada para a perda de peso de forma saudável para não haver demais malefícios durante a menopausa.

Desta forma todos os artigos aqui destacados explicitam sobre o climatério/menopausa e também a alimentação como sendo uma estratégia para amenizar os sintomas sejam eles leves ou severos diante do envelhecimento natural ocorrido com a mulher.

RESULTADOS

Os artigos escolhidos para compor o trabalho tratam de descritivos sobre a menopausa, seus indicativos e consequências que afetam as mulheres na faixa etária de 45 anos em diante. Este ciclo traz consigo mudanças significativas, pois se trata de hormônios que não serão produzidos em quantidades abundantes. Desta forma modificando todo o organismo feminino. Haja vista que a principal conduta comportamental que deve ser indicada é a alimentação, pois esta influência diretamente na qualidade de vida da mulher.

Tabela 1: Quadro de Artigos Classificados

Autores	Títulos	Objetivos	Resultados
Silva,MBA.;Oliveira,DC. (2021)	Menopausa e Alimentação: Práticas Nutricionais para uma Sintomatologia Satisfatória.	Ingestão de alimentos que atenuem os sintomas da menopausa	As mulheres, em face ao período menopáusicos, devem buscar desenvolver uma dieta nutricionalmente equilibrada, a qual proporcionará melhor convivência com os já conhecidos sintomas desse momento da vida feminina.
Soares,C.;Souza,DC.Santos, MG.Freitas,FMNO;; Ferreira,JCS.(2022)	A Importância da Terapia Nutricional para a Saúde e qualidade de Vida da Mulher Durante a Menopausa.	Período propício há doenças devido à baixa hormonal.	Para não adquirir doenças e problemas graves de saúde no período do climatério é proposto para as mulheres uma nova adequação de vida, ou seja, com exames de rotina,acompanhamentos de profissionais especializados.
Lopes,MS.;Guedes,SVM (2022)	Alimentação e Nutrição no Período do Climatério: Revisão de Literatura	Dietas e atividades físicas durante o Climatério e Menopausa	É preciso entender que esse período é um processo natural do envelhecimento da mulher, por isso buscar alternativas que proporcione felicidade e qualidade de vida. através dos alimentos e o uso de fitoquímicos muitas mulheres se beneficiam da redução dos sintomas da menopausa.
Justo,EV.;Vitto,AN. (2022)	Menopausa, uma abordagem nutricional para minimizar sinais e sintomas.	Papel do nutricionista em busca da qualidade de vida da mulher.	O papel da nutrição na manutenção da saúde da mulher é muito importante, pois através da alimentação é possível evitar ou diminuir as consequências de problemas comuns nessa idade, decorrentes do envelhecimento e estilo de vida.
Santos,AS.;Moreira,AB.; Souza,MLR (2023)	Prevalência e Severidade de Sintomas em Mulheres na Menopausa: Estudo Descritivo	Amostras sobre as condições físicas de mulheres na menopausa.	Nas amostras foram analisados sintomas da pós-menopausa calorões 56,8%, secura vaginal 61,3%, diminuição do prazer sexual 55%, dores musculares e articulares 63,1%, dislipidemia 30,6%. Na peri-menopausa: distúrbio do sono 67,6%, falta de concentração 55,9%,fadiga 60,3%, estresse e irritabilidade 73,5%.

CONCLUSÃO

Após a descritiva do tema abordado é notório que o corpo feminino passará por modificações durante o ciclo que cessará a reprodução ovariana, transformando o físico, biológico e psicológico da mulher.

Os artigos pesquisados explicitam sobre os sintomas e alterações sofridos neste período que começam na faixa etária de 45 anos provocando condições não favoráveis ao cotidiano da mesma.

Neste caso a menopausa quando constatada através de exames laboratoriais, pede um alerta para a mulher, pois este período é marcado por modificações em todo o organismo feminino, umas com sintomas severos e outras com sintomas leves.

Como citado nas referências os sintomas são os mais variados, porém há quem opte por reposição hormonal e a quem prefira aderir a uma reeducação alimentar para minimizar os sintomas deste período que traz consigo calores repentinos, dores nas articulações, falta de algumas vitaminas, a propensão de osteoporose e a obesidade.

Desta forma a mulher necessita de um especialista para indicar qual as melhores estratégias para este período, pois o corpo tende a gerar acúmulo de gordura abdominal, o metabolismo fica mais lento fatores que contribuem à obesidade.

Sendo assim quanto antes à mulher se prepare para receber a menopausa e procurar uma reeducação alimentar para suprir suas necessidades nutricionais e manter um peso adequado e equilibrado e as manifestações serão menores e sua qualidade de vida e disposição maiores.

Para poder prescrever uma dieta para uma mulher na menopausa é de suma importância que o especialista conheça sua alimentação anteriormente e quais seus hábitos alimentares cotidianos para poder fazer as recomendações necessárias e maior adesão.

É comum na menopausa a mulher ter vários problemas de saúde, pois este período onde sua fertilidade e seu organismo está em transformações para o envelhecimento biológico e físico. O nutricionista pode auxiliar na menopausa através de uma alimentação que atenda as necessidades de uma melhora na qualidade de vida, proporcionando a redução dos sintomas neste período.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANTUNES, P. V. S. F.; et. al. (2022). **Fatores de riscos associados ao comportamento alimentar em mulheres climatéricas assistidas na Atenção Primária de Saúde**. Research, Society and Development, , 11(13),, ISSN 2525-3409, DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i13.35185>.
- 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>
- MATTOS, A. F. et. al. (2022). **FITOTERÁPICOS: Uma alternativa na redução dos sintomas do climatério**, Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v7,2022/07 https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2022/1051_fitoterapicos_uma_alternativa_na_reducao_dos_sintomas_do_climaterio.pdf.
- 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>.
- LOPES, MayaraSartori; GUEDES,Sheila Veloso Marinho.**A Importância da Terapia Nutricional para a Saúde e Qualidade de Vida da Mulher Durante a Menopausa**. v. 11, n. 15, e374111537269, 2022 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37269>
- RAPHAELLI, C. O.; Pereira, S. E.; & Bampi, S. R. (2021). **Importância da alimentação e da nutrição no climatério**. Epitaya E-Books, 1(2), 47-57. <https://doi.org/10.47879/ed.ep.2021229p47>. <https://bitly.com/zIetqbqh>.
- PEREIRA, A. B. et al. (2020). **Efeitos da alimentação no climatério**. [S. I.], Revista Científica Online ISSN 1980-6957, 12(2), http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/EFEITOS_DA_ALIMENTACAO_NO_CLIMATERIO.pdf.