

SAÚDE DA MULHER

Edição XXVII

Capítulo 9

IMPORTÂNCIA DA TERAPIA NUTRICIONAL PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DA MULHER NO CLIMATÉRIO

LANARA JANDY SILVA LIMA¹

¹Discente - Nutrição do Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA.

Palavras-Chave: Climatério; Menopausa; Qualidade de Vida; Saúde Feminina; Terapia Nutricional.

DOI

10.59290/0023020321

P EDITORA
PASTEUR

INTRODUÇÃO

Ser mulher é trilhar uma jornada complexa e multifacetada, marcada por transformações profundas e desafios que se manifestam em cada etapa da vida. Assim, desde o início da adolescência, quando o primeiro ciclo menstrual marca o despertar de novas vivências, até a maturidade, o corpo feminino passa por uma série de mudanças que transcendem o biológico, influenciando intensamente as dimensões emocionais, sociais e culturais (LANETTA, 2021). Essas transições moldam a experiência de ser mulher, refletindo-se um processo contínuo de adaptação ao próprio corpo e aos papéis sociais que se alteram com o tempo. Nesse sentido, ao longo da vida, a mulher lida com as variações hormonais que afetam tanto o bem-estar quanto a saúde mental, influenciando-se os humores e os sentimentos (LANETTA, 2021). Esses aspectos exigem um contínuo processo de compreensão e aceitação de si mesma, de autocohecimento e de resiliência, que se intensificam à medida que se aproxima o climatério – uma fase que também envolve desafios emocionais e sociais, marcando-se a transição para uma nova etapa de vida (ARIE *et al.*, 2018).

Uma dessas importantes fases é o climatério, um processo natural e inevitável na vida feminina, que marca a transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva. A partir da definição desta fase como a específica a ser examinada neste estudo, perguntou-se: como a terapia nutricional pode contribuir para a promoção da saúde física e emocional das mulheres durante o climatério, atenuando os efeitos das transformações hormonais e melhorando a qualidade de vida nesta fase da vida? Embora o climatério seja uma fase natural da vida da mulher, marcada por intensas mudanças hormonais, físicas e emocionais, ainda há uma lacuna significativa no conhecimento e no apoio a essa transição. A

falta de informações adequadas e o estigma social que envolve o climatério resultam em desafios para muitas mulheres, que enfrentam sintomas debilitantes como ondas de calor, insônia, variações de peso e alterações no humor, muitas vezes sem saber como lidar com essas mudanças. Diante disso, estabeleceu-se como problema de pesquisa: quais os impactos da terapia nutricional na melhoria da qualidade de vida das mulheres durante o climatério, especialmente no que se refere ao manejo dos sintomas físicos e emocionais dessa fase? Estabeleceu-se como hipóteses: (a) principal: a terapia nutricional pode aliviar os sintomas do climatério e melhorar a qualidade de vida das mulheres, promovendo o equilíbrio hormonal, a saúde física e o bem-estar emocional durante essa fase de transição; e (b) secundária: mulheres que adotam estratégias nutricionais adequadas durante o climatério apresentam uma redução significativa de sintomas como ondas de calor, insônia, alterações de peso e distúrbios emocionais, em comparação com aquelas que não seguem tais estratégias. A finalidade principal do estudo foi destacar a relevância da terapia nutricional na promoção da saúde e qualidade de vida das mulheres durante o climatério. Foram abordados aspectos relacionados à fisiopatologia desse período, com ênfase nos impactos das mudanças hormonais no organismo feminino e nas consequências dessas alterações para a saúde física e emocional. Além disso, o estudo buscou explorar o papel da alimentação na prevenção e interrupção dos sintomas comuns ao climatério, evidenciando-se como uma nutrição adequada pode reduzir os desconfortos associados a essa fase e contribuir para o bem-estar geral.

Segundo a pesquisa “Menopausa”, publicada em 2024 na RevistaFT, pelos autores Dolinski e Ribeiro, o climatério é um período de transição natural na vida da mulher, caracterizado

por uma série de mudanças hormonais e físicas que afetam significativamente o bem-estar e a saúde. Outra pesquisa importante a ser destacada, é a realizada por Luciano Velleda, publicada em 2023 no portal Sul21, intitulada “Preconceito e desinformação impactam a saúde da mulher na menopausa e no climatério”. O estudo aponta que ainda existem muitos preconceitos e desinformação sobre essa fase da vida, o que contribui para o estigma e o medo associados ao climatério. Além disso, segundo a pesquisa “Menopausa é a fase da vida com mais risco para osteoporose e problemas cardíacos”, realizada em 2023 pelo portal Correio Braziliense e conduzida pela autora Isabella Almeida, o climatério aumenta o risco de doenças crônicas, como osteoporose e doenças cardiovasculares. Isso torna ainda mais urgente a implementação de estratégias preventivas e terapêuticas. Nesse contexto, a pesquisa realizada pelo ÍGPS em 2023, intitulada “Entenda a relação entre Nutrição e a Menopausa”, destaca a terapia nutricional como uma abordagem importante para melhorar a qualidade de vida das mulheres, ajudando no controle dos sintomas e promovendo a saúde física e emocional.

A relevância deste estudo reside na necessidade de ampliar a compreensão sobre os benefícios da nutrição durante o climatério, especialmente considerando as necessidades individuais de cada mulher e os desafios específicos dessa fase. A promoção de uma alimentação equilibrada e de intervenções nutricionais personalizadas pode não apenas reduzir os impactos negativos dos sintomas, mas também prevenir complicações a longo prazo, como doenças crônicas. Este tema é de extrema importância para profissionais da saúde, pesquisadores e instituições, pois oferece a oportunidade de desenvolver intervenções baseadas em evidências que podem melhorar a qualidade de vida das mulheres durante o climatério, além de contri-

buir para a desmistificação dessa fase. O estudo visa preencher uma lacuna de conhecimento, proporcionando informações atualizadas e relevantes para o aprimoramento das práticas clínicas e do autocuidado feminino.

MÉTODO

A metodologia deste estudo foi de natureza qualitativa e descritiva, com uma abordagem bibliográfica e doutrinária, fundamentada na análise de livros, artigos científicos, dissertações, teses e publicações acadêmicas. A pesquisa, do tipo qualitativa e documental, segue os métodos dedutivo e indutivo, e foi desenvolvido em um cenário acadêmico, virtual e doutrinário, apoiada em dados coletados nos seguintes repositórios: Google Acadêmico; Portal da CAPES; e Portal SCIELO. A população alvo foi composta por mulheres que se encontravam em climatério ou menopausa. Os critérios de inclusão foram restritos a esse grupo específico de mulheres, com a exclusão de outros perfis. A coleta de dados foi realizada por meio de pesquisas documentais, doutrinas, artigos e plataformas acadêmicas como o Google Acadêmico. Todos os aspectos éticos e legais foram rigorosamente respeitados durante a condução do estudo. A pesquisa deve aprimorar a percepção sobre hábitos alimentares e promover a melhoria do bem-estar físico das mulheres no climatério, com ênfase nas contribuições da nutrição para sua saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O climatério: definição e características

O climatério é um processo natural e inevitável na vida feminina, caracterizado pela transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva (ALMEIDA, 2023). Geralmente, esse período se inicia por volta dos quarenta anos e pode se estender até os sessenta e cinco anos (ALMEIDA, 2023). Ao longo dessa fase, ocorrem flutu-

ações hormonais significativas que, muitas vezes, causam irregularidades menstruais e, eventualmente, levam à cessação completa dos ciclos menstruais, conhecida como amenorreia (ALMEIDA, 2023).

A menopausa é um marco importante desse processo e corresponde ao último ciclo menstrual, que é confirmado após 12 meses sem menstruação e ocorre geralmente entre os quarenta e oito e cinquenta anos de idade (LANETTA, 2021). Em síntese, as mudanças fisiológicas são amplamente influenciadas pela queda na produção de estrogênio, decorrente da diminuição da função ovariana, que pode não ser suficiente para manter o equilíbrio do organismo. Assim, esse processo pode predispor a mulher a problemas graves de saúde, como osteoporose e doenças cardiovasculares (ALMEIDA, 2023).

Sintomas e impactos do climatério

O climatério é um processo inevitável, mas que pode ser vivenciado de forma diferenciada por cada mulher (DOLINSKI & RIBEIRO, 2024). Assim, os sintomas podem se manifestar de forma leve, moderada ou grave, e o impacto na saúde física e emocional depende de diversos fatores, como histórico de saúde, fatores genéticos, estilo de vida e acesso a cuidados médicos (DOLINSKI & RIBEIRO, 2024). Em muitos casos, surgem sintomas neuropsíquicos logo no início, como ondas de calor, dores de cabeça, ansiedade, depressão, fadiga, insônia e diminuição da libido (LANETTA, 2021). As alterações hormonais podem trazer desconforto, comprometer a produtividade, e desregular o ciclo de sono-vigília, causando fadiga, irritabilidade e intensas oscilações emocionais (LANETTA, 2021). É importante que a mulher entenda que, ao integrar essas transformações em sua rotina, os sintomas tendem a se acomodar, permitindo-se que um novo equilíbrio seja alcançado gradualmente (ARIE *et al.*, 2018).

O climatério pode afetar a saúde da mulher em diversas dimensões: física, emocional e social. Segundo Almeida (2023), a menopausa aumenta o risco de doenças crônicas como osteoporose e doenças cardiovasculares. As flutuações hormonais durante o climatério contribuem para a diminuição da massa óssea, tornando a mulher mais vulnerável a fraturas (ALMEIDA, 2023). Além disso, a redução do estrogênio também pode ter impacto negativo na saúde cardiovascular, aumentando a predisposição a doenças como hipertensão e aterosclerose (IANNETTA, 2021). Os sintomas emocionais também são comuns, incluindo alterações de humor, ansiedade e depressão, frequentemente relacionados ao desequilíbrio hormonal (IANNETTA, 2021). A prevalência desses sintomas varia de mulher para mulher e pode ser exacerbada por fatores como estresse, falta de suporte social e dificuldades com a aceitação dessa fase da vida (IANNETTA, 2021). A mulher, neste período, tende a estar muito mais sensível, com a idade chegando e diversas mudanças que muitas vezes são difíceis para se adaptar e até mesmo aceitar (IANNETTA, 2021). Diante disto, muitas mulheres entram em depressão, pois seu psicológico é abalado em razão das repentinas mudanças; portanto, o climatério reflete na saúde física e mental (SILVA *et al.*, 2019).

É importante ressaltar que a intensidade dos sintomas varia de mulher para mulher: enquanto algumas atravessam a menopausa sem necessidade de medicação, outras enfrentam sintomas severos que requerem intervenção terapêutica (ALMEIDA, 2023). Em ambos os casos, o acompanhamento médico regular é essencial para monitorar a saúde e prevenir complicações (SILVA *et al.*, 2019). Um diagnóstico precoce pode viabilizar o início do tratamento adequado, evitando-se o agravamento dos sintomas e promovendo uma melhor qualidade de vida (SILVA *et al.*, 2019).

Os desafios na vivência e adaptação ao climatério

Embora o climatério seja um fenômeno biológico natural, ele ainda é cercado por tabus e preconceitos que dificultam a aceitação e o enfrentamento dessa fase pelas mulheres. Muitas vezes, o climatério é visto como um fim da juventude e da fertilidade, em vez de ser compreendido como uma transição inevitável na vida feminina. Essa visão negativa sobre a fase pode gerar sentimento de insegurança e inadequação, prejudicando a saúde mental e emocional das mulheres. Segundo Velleda (2023), a falta de informações adequadas sobre o climatério contribui para o medo e a estigmatização, o que impede muitas mulheres de buscar a ajuda necessária, seja médica ou psicológica.

A desinformação sobre o climatério não apenas limita a capacidade das mulheres de compreender as mudanças pelas quais estão passando, mas também torna mais difícil para elas tomarem decisões informadas sobre a própria saúde. A escassez de uma educação clara sobre o climatério é um fator que perpetua a negligência com a saúde feminina nessa fase. Como observa Almeida (2023), é essencial promover campanhas educativas que esclareçam os mitos sobre o climatério e enfatizem a importância de um acompanhamento médico e psicológico adequado. A disseminação de informações científicas claras e acessíveis se torna, assim, um passo crucial para garantir que as mulheres possam enfrentar o climatério de forma mais consciente, sem os preconceitos que muitas vezes envolvem essa fase (ALMEIDA, 2023).

A importância da nutrição no climatério

Como hipótese preliminar, estabeleceu-se que a nutrição desempenha um papel importante durante o climatério, contribuindo-se para minorar os agravos físicos e psicológicos aos quais a mulher é exposta, contribuindo-se para a melhora na sua qualidade de vida. Isso, por-

que como visto, durante o climatério, o corpo da mulher passa por diversas mudanças hormonais e fisiológicas que podem aumentar o risco de doenças crônicas, como osteoporose, doenças cardiovasculares e ganho de peso excessivo (ALMEIDA, 2023). De acordo com Fernandes e Constante (2024, p. 295), nesse cenário, embora algumas mulheres optem, por exemplo, pela realização de terapia hormonal (TRH), “(...) 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 da vida feminina”, dado que, por exemplo, atua diretamente contra o acúmulo de gordura abdominal, o que contribui para a lentidão do metabolismo e para a obesidade.

A intervenção nutricional no climatério demonstrou impactos positivos significativos. A perda de peso observada entre as mulheres, juntamente com a redução dos sintomas da menopausa, como as ondas de calor, indica que a abordagem nutricional adotada foi efetiva. Além disso, a baixa compulsão alimentar e a melhora da pressão arterial sugerem que a intervenção também teve um efeito benéfico na saúde cardiovascular dessas mulheres. Outro aspecto importante é a redução do IMC, o que indica uma melhora na composição corporal e um potencial benefício para a saúde metabólica. Além disso, a diminuição dos sintomas relacionados à depressão é um achado promissor, uma vez que o climatério pode estar associado a alterações emocionais (SANTOS *et al.*, 2023).

Além disso, uma alimentação equilibrada tem mostrado benefícios na manutenção de uma saúde emocional estável (SANTOS *et al.*, 2023). O climatério pode trazer consigo mudanças significativas no humor, aumento da ansiedade e, em alguns casos, sintomas depressivos, sendo que a nutrição tem um papel importante no alívio dessas condições. A ingestão adequada de nutrientes que favorecem a produção de neurotransmissores, como o triptofano, pode ajudar a regular o humor e proporcionar uma

sensação de bem-estar (ARIE *et al.*, 2018). No estudo de Lopes e Guedes (2022), destacou-se que a maioria dos distúrbios e sintomas que se observa nas mulheres durante o climatério, como por exemplo “(...) a osteoporose, a hipertensão arterial, a diabetes mellitus (DM), esteatose hepática, doenças renais (...), anormalidades congênitas, infecção urinária, doenças tubulares, distúrbios do sono, alterações de calor, na fadiga”, além de agravos somáticos, psicológicos, vasomotores e urogenitais, decorrem da combinação entre as mudanças hormonais e inadequados hábitos alimentares.

Por essa razão é que defendem que as mulheres, nessa fase, devem recorrer a assistência profissional, para que sejam orientadas sobre a importância da nutrição na reversão dessas mudanças. Pesquisas recentes, como as de Dolinski e Ribeiro (2024) e Velleda (2023), ressaltam que, apesar do climatério ser uma fase natural da vida, muitas mulheres ainda enfrentam dificuldades devido à falta de informações e ao estigma social associado a essa fase. A desinformação sobre o climatério pode dificultar a aceitação e o enfrentamento da transição, o que pode ser agravado pela ausência de apoio adequado, tanto médico quanto emocional. Nesse contexto, o apoio nutricional tem se mostrado uma intervenção eficaz para modulação dos sintomas físicos do climatério, como as ondas de calor, insônia e alterações no peso (DOLINSKI & RIBEIRO, 2024; VELLEDA, 2023). De acordo com Santos *et al.* (2023), “(...) [os] resultados reforçam a importância da nutrição como uma estratégia efetiva para lidar com os desafios enfrentados pelas mulheres no climatério”

Além de atuar nos sintomas físicos, a nutrição é uma estratégia que se revela importante para o fortalecimento emocional das mulheres durante o climatério, além de auxiliar na adaptação a essa nova fase, ajudando a mulher a lidar melhor com as transformações físicas e psi-

cológicas que ocorrem (SANTOS *et al.*, 2023). A implementação de estratégias nutricionais personalizadas, que considerem as necessidades individuais de cada mulher, pode proporcionar uma experiência mais saudável e equilibrada durante o climatério, além de contribuir para a prevenção de complicações futuras, como doenças cardiovasculares e osteoporose (ALMEIDA, 2023). De acordo com Santos *et al.* (2023): “(...) a implementação de intervenções nutricionais adequadas pode contribuir para melhorar a qualidade de vida, a saúde geral e o bem-estar psicológico dessas mulheres nessa fase de transição”. No mesmo sentido, Soares *et al.* (2022) defendem que a atuação do nutricionista no cuidado à mulher em climatério revela-se alinhada às diretrizes apontadas por diversas pesquisas recentes, reforçando a importância da adoção de medidas multidisciplinares voltadas a essa fase da vida. Isso, porque ao compreender as particularidades desse período, o nutricionista desempenha um papel essencial na orientação de práticas que pro-movam uma vida ativa, saudável e produtiva, contribuindo para o bem-estar físico e emocional, além de favorecer a manutenção da qualidade de vida da mulher climatérica (SOARES *et al.*, 2022).

Segundo Souza *et al.* (2024), a adoção de uma terapia nutricional adequada se revela como uma estratégia acessível e cientificamente indicada como eficiente, dado que é capaz de atenuar os sintomas da menopausa e de contribuir para a prevenção de doenças crônicas associadas ao envelhecimento, o que também foi concluído por Santos *et al.* (2023). Embora as evidências científicas indiquem que alimentos ou nutrientes isoladamente não provocam mudanças significativas, escolhas alimentares equilibradas demonstram influenciar positivamente a saúde e o bem-estar da mulher, favorecendo-se melhores resultados clínicos durante o

climatério e a menopausa (SOUZA *et al.*, 2024).

Ainda que os mecanismos exatos pelos quais a alimentação atua sobre os sinais e sintomas dessa fase da vida permaneçam parcialmente elucidados, os avanços já obtidos evidenciam a relevância de hábitos de vida saudáveis para a promoção do equilíbrio físico e emocional feminino (SOUZA *et al.*, 2024). Esses achados, além de beneficiar a prática clínica, impulsionam o debate acadêmico sobre a importância da nutrição como um pilar de cuidado integral à mulher (SOUZA *et al.*, 2024). A teoria científica indica que existem certos tipos de alimentos cujo consumo deve ser recomendado nessa fase, visando-se justamente a reversão dos sintomas e agravos do climatério: “(...) o consumo de vegetais, legumes, frutas e grãos inteiros, oleaginosas, leguminosas germinadas, além com escolha de alimentos e nutrientes específicos, como peixes, soja, alimentos ricos em cálcio e vitamina D e ômega 3” são, na visão de Raphaelli, Pereira e Bampi (2021), os que mais auxiliam na diminuição dos sintomas. No mesmo sentido, de acordo com Fernandes e Constante (2024):

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. (...) 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 (...) 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 (FERNANDES & CONSTANTE, 2024).

Além disso, como destacam Lopes e Guedes (2022), saber quais alimentos devem ser evitados durante a menopausa é fundamental para reduzir os sintomas dessa fase e também para prevenir o acúmulo de gordura abdominal, algo bastante comum nesse período. Entre os principais alimentos a serem evitados estão os industrializados de todos os tipos, desde temperos até comidas prontas, pois geralmente contêm açúcares simples, farinha de trigo refinada, conservantes, realçadores de sabor como o glutamato monossódico, e outras substâncias que prejudicam a saúde (LOPES & GUEDES, 2022). Também é importante dar preferência aos produtos lácteos desnatados e reduzir a ingestão de café e outras bebidas com excesso de cafeína, como chocolate quente e chá preto. Essas substâncias podem prejudicar a absorção de cálcio e ainda têm efeito estimulante, o que pode agravar a insônia em mulheres que já enfrentam dificuldades para dormir (LOPES & GUEDES, 2022). Assim, fica evidente que a terapia nutricional oferece diversas possibilidades de atuação, reforçando seu papel essencial no cuidado com a saúde da mulher (LOPES & GUEDES, 2022). Portanto, a alimentação balanceada e as práticas nutricionais personalizadas podem proporcionar uma vida mais saudável, equilibrada e com maior qualidade (ALMEIDA, 2023). Ao adotar uma dieta rica em nutrientes específicos, como cálcio, vitamina D e ácidos graxos essenciais, é possível minimizar sintomas como ondas de calor, insônia e alterações de humor, promovendo o bem-estar geral (ALMEIDA, 2023).

CONCLUSÃO

Através desses estudos, concluiu-se que o climatério é uma fase natural da vida feminina, porém marcada por desafios significativos à saúde física e emocional. A nutrição exerce um papel fundamental no enfrentamento dos sintomas característicos desse período, bem como na

prevenção de complicações de longo prazo, como doenças cardiovasculares e osteoporose. A disseminação de informações científicas confiáveis e a criação de um ambiente de apoio são essenciais para que as mulheres atravessem o climatério com mais segurança, utilizando as ferramentas necessárias para o autocuidado e a promoção de sua saúde integral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, I. Menopausa é a fase da vida com mais risco para osteoporose e problemas cardíacos. *Correio Braziliense*, 26 dez. 2023. Disponível em: <https://www.correio braziliense.com.br>. Acesso em: 04 dez. 2025.
- ARIE, W. M. Y.; *et al.* Menopausa: alimentação saudável. 1. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2018.
- DOLINSKI, G.; RIBEIRO, L. Menopausa: revisão bibliográfica. *Revista de Ciências da Saúde*, v. 28, n. 135, jun. 2024. DOI: 10.5281/zenodo.11557952. Disponível em: <https://zenodo.org>. Acesso em: 04 dez. 2025.
- FERNANDES, D. B.; CONSTANCE, V. E. V. Alimentação na menopausa. *Revista Saúde em Foco*, ed. 16, 2024. Disponível em: <https://revistasau deemfoco.com>. Acesso em: 04 dez. 2025.
- IANNETTA, O. Climatério para mulheres modernas. 1. ed. São Paulo: Vital Editora, 2021.
- LOPES, M. S.; GUEDES, S. V. M. 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, 2022. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37269>
- RAPHAELLI, C. O.; PEREIRA, E. S.; BAMPI, S. R. Importância da alimentação e da nutrição no climatério. *Epitaya E-Books*, v. 1, n. 2, p. 47–57, 2021. Disponível em: <https://epitaya.com.br>. Acesso em: 04 dez. 2025.
- SANTOS, I. F. F.; *et al.* Nutrição no climatério: quais os benefícios? Revisão integrativa. *Ciência Plural*, 2023. Disponível em: <https://revistacienciaplural.com>. Acesso em: 04 dez. 2025.
- SILVA, M. S.; SILVA, Maura Rosana Alves da; PERES, Lídia Câmara. Fatores que influenciam a depressão no período do climatério. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, v. 2, n. 5, 10 nov. 2019. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4320105>.
- SOARES, C.; *et al.* Alimentação e nutrição no período do climatério: revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 6, p. e44111629411, 2022. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i6.29411>.
- SOUZA, D. B.; *et al.* A importância da nutrição como fator modulador das alterações causadas no climatério e na menopausa. *Revista Caderno Pedagógico, Curitiba*, v. 21, n. 10, p. 1–24, 2024. <https://doi.org/10.54033/cadpedv21n10-238>.
- VELLEDA, L. Preconceito e desinformação impactam a saúde da mulher na menopausa e no climatério. *Sul21*, 22 out. 2023. Disponível em: <https://www.sul21.com.br>. Acesso em: 04 dez. 2025.