

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
LARISSA FRANCIELY HOFFMANN

**A PREVALÊNCIA DA OBESIDADE E DE DOENÇAS ADQUIRIDAS NO PERÍODO DO
CLIMATÉRIO**

CASCADEL
2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
LARISSA FRANCIELY HOFFMANN

**A PREVALÊNCIA DA OBESIDADE E DE DOENÇAS ADQUIRIDAS NO PERÍODO DO
CLIMATÉRIO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito para
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.

Professora Orientadora: Débora Regina
Hendges Poletto Pappen

CASCADEL

2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ

LARISSA FRANCIELY HOFFMANN

**A PREVALÊNCIA DA OBESIDADE E DE DOENÇAS ADQUIRIDAS NO PERÍODO DO
CLIMATÉRIO**

Trabalho apresentado no Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição, sob a orientação da Professora Débora Regina Hendges Poletto Pappen.

BANCA EXAMINADORA

Débora Regina Hendges Poletto Pappen
Mestre em engenharia de alimentos - URI

Ms. Thais Mariotto Cezar

Esp. Vanessa Giraldi

Cascavel, 28 de junho de 2021.

A PREVALÊNCIA DA OBESIDADE E DE DOENÇAS ADQUIRIDAS NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO

THE PREVALENCE OF OBESITY AND ACQUIRED DISEASES IN THE CLIMACTERIC PERIOD

Larissa Franciely Hoffmann¹*, Débora Regina Hendges Poletto Pappen²

¹ Acadêmica do Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG. ² Nutricionista, mestre em Engenharia de Alimentos. Docente do Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG

*Autor correspondente: lari_fh@hotmail.com

RESUMO

O climatério é uma fase que compreende a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo na vida da mulher, em que ocorre redução do estrogênio, podendo levar ao aumento da obesidade, ao acúmulo de gordura abdominal e a presença de alterações metabólicas. O objetivo deste trabalho foi verificar a prevalência da obesidade e das doenças adquiridas em mulheres que vivenciam o período do climatério. A pesquisa foi realizada por meio de um questionário online, com auxílio da literatura, sendo aplicado por meio da plataforma Google Forms, com 35 questões que englobam os sintomas relacionados à menopausa, à presença de comorbidades ou a patologias diagnosticadas, assim como questões com informações de natureza pessoal, como peso e altura, para posterior classificação pelo Índice de Massa Corporal (IMC). O estudo abrangeu 97 mulheres, com faixa etária entre 40 e 65 anos, sendo a prevalência das respostas de mulheres entre 51 e 60 anos (n=59). Em relação ao estado nutricional da população pesquisada, 63% apresentaram sobrepeso e obesidade e 37%, eutrofia. Quanto à avaliação do aumento da circunferência abdominal, 71% (n=69) das mulheres afirmaram terem notado aumento da gordura abdominal durante o período do climatério. Sobre a avaliação das patologias adquiridas no período do climatério, as alterações mais presentes foram a hipertensão e o hipotireoidismo, com 22,68% (n=22) e 16,49% (n=16), respectivamente. Notou-se que os resultados vistos quanto à prevalência da obesidade e doenças adquiridas no período do climatério se equiparam à maioria dos estudos encontrados.

Palavras-chave: Estado Nutricional, Menopausa, Alterações Metabólicas, Mulheres.

ABSTRACT

The climacteric is a phase that comprehends the transition from the reproductive period to the non-reproductive one in the woman's life in which happens the reduction of estrogen, that might take to an increase of obesity, to abdominal fat accumulation and to the presence of metabolic changes. The aim of this study was to verify the prevalence of obesity and the acquired diseases in women who live the climacteric period. The research was conducted through an online questionnaire, with literature help, being applied through Google forms platform with 35 questions with involve the symptoms related to menopause, to the presence of comorbidities or to diagnosed pathologies, as well as personal nature information issues, such as weight and height for later classification by the Body Mass Index (BMI). The study counted on 97 women, with age group between 40 and 65 years old, being the prevalence answers from women between 51 and 60 years old (n=59). In relation to the nutritional state from the researched population, 63% presented overweight and obesity, and 37% eutrophy. In terms of abdominal circumference increase evaluation, 71% (n=69) of the women stated having noticed an abdominal fat increase during the climacteric period. About the evaluation

of the acquired pathologies in the climacteric period, the more present changes were hypertension and hypothyroidism with 22.68% (n=22) and 16.49% (n=16), respectively. It was realized that the seen results toward obesity prevalence and acquired diseases in the climacteric period are equivalent to most found studies.

Key words: Nutritional State, Menopause, Metabolic Changes, Women.

1. INTRODUÇÃO

A menopausa é um acontecimento dentro do climatério que caracteriza a última menstruação da vida da mulher, sendo percebida com mais intensidade pelas mulheres atualmente devido ao aumento da expectativa de vida (ROCHA *et al.*, 2018). O término da menstruação ocorre após 12 meses de amenorreia, devido à perda progressiva da função ovariana, representando a mudança do período reprodutivo para o não reprodutivo (PEREIRA *et al.*, 2015).

A menopausa ocorre, normalmente, dos 48 aos 50 anos de idade. Contudo, em alguns casos, pode aparecer antes dos 40 anos, de forma natural, denominada de menopausa precoce; ou quando retirados os órgãos ovarianos por meio de procedimento cirúrgico, denominada menopausa cirúrgica (RIBEIRO, 2019).

O conjunto de acontecimentos desse período, quando sintomático, é nomeado síndrome climatérica, proporcionando sintomas vasomotores, psicológicos e urogenitais. Além disso, estão presentes ondas de calor, sudorese, dispareunia, insônia, alterações de humor e depressão (GRAVENA *et al.*, 2013). Segundo Ribeiro (2019), na menopausa, ocorre diminuição de estrogênio, associado a maior propensão a doenças coronarianas, osteoporose, perda de tecido saudável no cérebro, perda de elasticidade da pele e secura vaginal. Em conjunto, ocorre o favorecimento da obesidade central e, posteriormente, de dislipidemias (DAVID *et al.*, 2013).

Na pós-menopausa, a obesidade relacionada ao envelhecimento e ao estilo de vida pode favorecer o aparecimento de doenças, como diabetes, hipertensão, dislipidemias, esteatose hepática, alguns tipos de cânceres e doenças coronarianas. A obesidade é caracterizada como uma doença crônica multifatorial, podendo abranger questões genéticas, emocionais, ambientais e socioculturais (CONTE; FRANZ, 2015).

De acordo com Jesse (2012), as flutuações hormonais causadas pelo climatério podem aumentar o risco de ganho de peso e ocasionar modificações na composição corporal e na distribuição da gordura corporal. Observa-se, ainda, um aumento do acúmulo de gordura na região abdominal na transição para a pós-menopausa, intensificada no envelhecimento (FRANÇA, 2003).

Segundo estudo realizado por David *et al.* (2013), quanto maior os valores do Índice de Massa Corporal (IMC), circunferência da cintura e gordura corporal, mais acentuados são os sintomas do climatério. França (2003) complementa trazendo evidências que relacionam oscilações hormonais com o alto risco de aumento de peso, modificando a composição corporal e a distribuição de gordura corporal.

Estudos apontam que há um maior índice de síndrome metabólica em mulheres no climatério que apresentam HDL - colesterol baixo, hipertensão arterial, obesidade abdominal, hiperglicéridemia e diabetes, o que está ligado ao estado nutricional e consumo alimentar saudável. Além disso, a maioria das mulheres climatéricas se encontram em estado de sobrepeso – fato que acarreta ainda mais o risco de sintomas cardiovasculares, principalmente (GALLON; WENDER, 2012).

Grande parte da garantia do bem-estar de mulheres na menopausa ocorre por meio da obtenção de hábitos saudáveis, como a boa alimentação diária, melhorando a qualidade de vida e evitando novas doenças ou o aumento da síndrome climatérica. O profissional de saúde deverá proporcionar informações claras e precisas sobre as mudanças nessa fase, além de fazer o diagnóstico correto do estado nutricional da população.

O peso adequado e a alimentação saudável são estratégias necessárias para manter a saúde, sendo que o consumo inadequado de nutrientes e a desnutrição ou excesso de peso podem ocasionar agravos como a obesidade, hipertensão arterial e diabetes *melittus* (BRASIL, 2008).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi verificar a prevalência da obesidade e das doenças adquiridas em mulheres que vivenciam o período do climatério.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de cunho exploratório. Ainda, é descritiva, devido ao tratamento das características de uma determinada população, por meio de uma técnica padronizada de coleta de dados, e exploratória, pela utilização do levantamento bibliográfico para se obter maior conteúdo sobre o tema proposto (GIL, 2008).

O projeto foi encaminhado para o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário, avaliado e aprovado sob parecer número 4.432.613 (ANEXO I). O estudo foi realizado com participantes do sexo feminino, que relataram vivenciar o período do climatério. A população de enfoque foi da região sul do país (Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul).

A pesquisa foi realizada por meio de um questionário online, baseado na literatura, aplicado com o auxílio da plataforma Google Forms, uma ferramenta utilizada na criação de formulários, pesquisas e avaliações, sendo compatível com qualquer navegador e sistema operacional. Os participantes foram convidados a participar da pesquisa por meio de redes sociais.

O questionário online (Apêndice A) conteve 35 questões fechadas e abertas que englobaram sintomas relacionados ao período do climatério, o conhecimento e o uso de fitoterápicos e suplementações, a frequência alimentar, a ingestão hídrica, a frequência de atividade física e a presença de comorbidades ou patologias diagnosticadas, assim como questões com informações de natureza pessoal, como idade, estado civil, renda familiar, presença de menopausa precoce na família e peso e altura para posterior classificação pelo Índice de Massa Corporal (IMC) de acordo com a faixa etária para mulheres adultas e idosas acima de 60 anos (Quadro 1 e Quadro 2).

Contudo, diante do extenso questionário abordado, não foram contabilizadas todas as questões na presente pesquisa.

Quadro 1 - Classificação do índice de massa corporal (IMC) para mulheres adultas

IMC (Kg/m ²)	Classificação
< 16	Magreza grau III
16 – 16,9	Magreza grau II
17 – 18,4	Magreza grau I
18,5 – 24,9	Eutrofia
25 – 29,9	Sobrepeso
30 – 34,9	Obesidade grau I
35 – 39,9	Obesidade grau II
≥ 40	Obesidade grau III

Fonte: Adaptado de WHO (1997).

Quadro 2 - Classificação do índice de massa corporal (IMC) para mulheres idosas

IMC (Kg/m ²)	Classificação
< 22	Desnutrição
22 – 27	Eutrofia
> 27	Sobrepeso

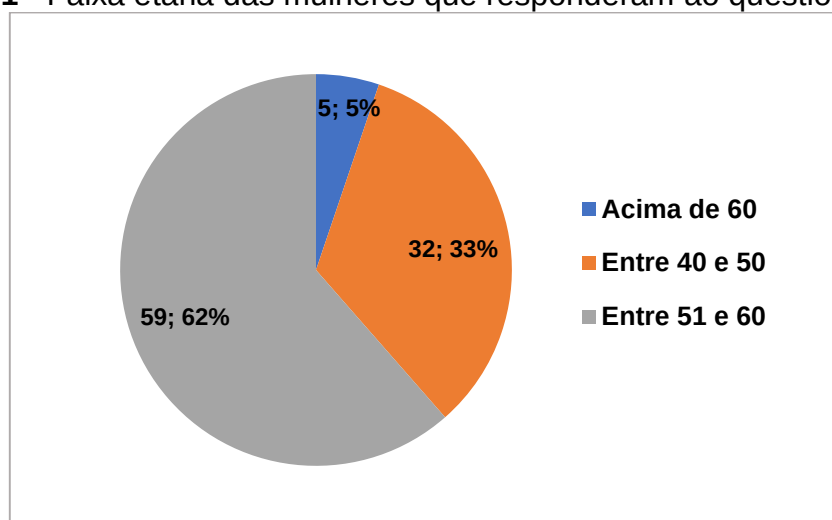
Fonte: Adaptado de Lipschitz (1994).

Os participantes leram e declararam que concordavam e aceitavam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), enviado no formulário online, para seguir adiante com a pesquisa. Os critérios de participação foram: faixa etária maior de 18 anos, estarem vivenciando o período do climatério e residirem na região sul do Brasil. Os dados coletados foram analisados e tabulados por meio da própria plataforma do Google Forms, em conjunto com a Plataforma Excel, na qual foram elaborados gráficos e tabelas, utilizando porcentagem simples.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A coleta de dados ocorreu no período de março a maio de 2021, sendo coletadas 112 respostas, das quais 15 foram excluídas por não se adequarem aos critérios de inclusão. Os dados coletados foram de mulheres que afirmaram vivenciar o período do climatério. As mulheres que participaram da pesquisa residem na região sul do Brasil, sendo 60,8% (n=59) do Paraná, 28,9% (n=28) do Rio Grande do Sul e 10,3% (n=10) de Santa Catarina. A prevalência das respostas foi de mulheres entre 51 e 60 anos equivalendo a 62% (n=59), 33% (n=32) na faixa de 40 a 50 anos, e 5% (n=5) possuem mais de 60 anos. No Gráfico 1 é possível visualizar essa amostra:

Gráfico 1 - Faixa etária das mulheres que responderam ao questionário



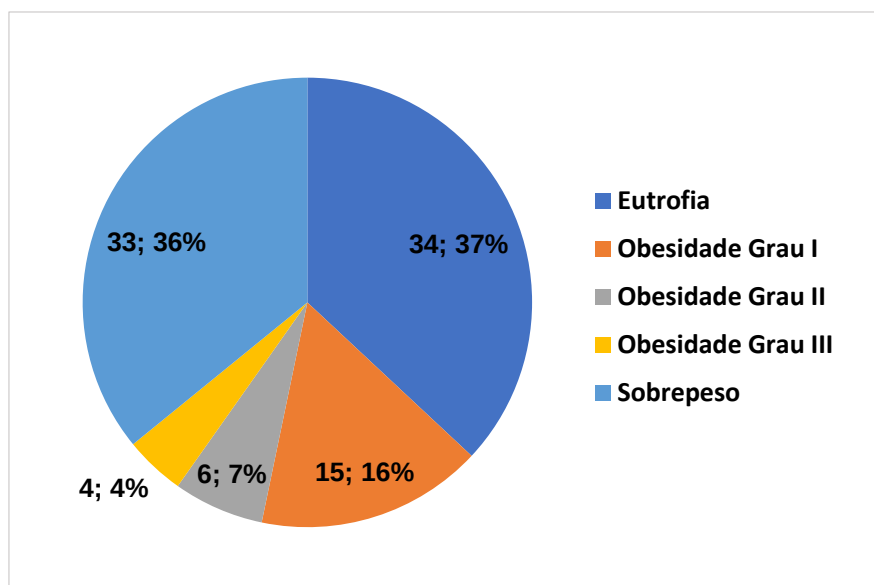
Fonte: Elaborado pela autora (2021).

A faixa etária das mulheres que participaram do presente estudo pode ser comparada à pesquisa realizada por Souza *et al.* (2018), que analisou mulheres com idade média $51,0 \pm 5,9$ anos, e por Steiner *et al.* (2015), que avaliou mulheres no período

de climatério entre 40 e 65 anos. Isso pode ser justificado pelo fato de que o período do climatério é mais comum nessa faixa etária.

No gráfico 2, analisou-se o resultado do Índice de Massa Corporal (IMC) para mulheres adultas, tendo como resultado de 37% (n=34) com classificação de eutrofia; 36% (n=33), de sobrepeso; 16% (n=15), de obesidade grau I; 7% (n=6), de obesidade grau II; e 4% (n=4), de obesidade grau III:

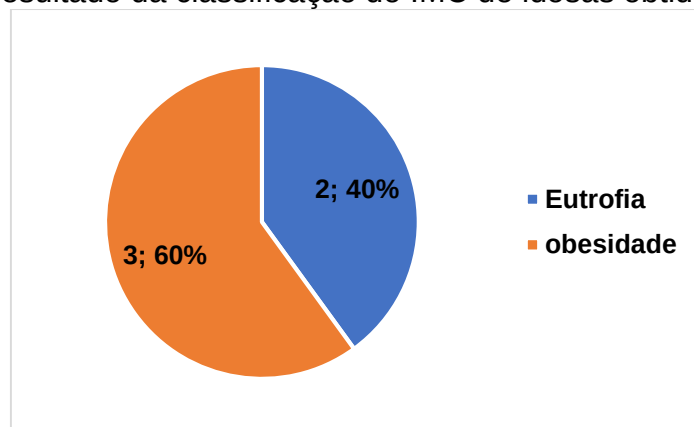
Gráfico 2 - Resultado da classificação do IMC de mulheres adultas obtidos na pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora (2021).

No gráfico 3 há o resultado da classificação do IMC obtido para idosas maiores de 60 anos (n= 5), em que se obteve um resultado de uma população com classificação de 60% (n=3) de obesidade e 40% (n=2) de eutrofia.

Gráfico 3 - Resultado da classificação do IMC de idosas obtidos na pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Ao analisar os resultados, é possível visualizar a prevalência de sobrepeso e obesidade equivalendo a 63% (n=61) se comparado à eutrofia 37% (n=36), demonstrando a importância do acompanhamento de saúde e nutricional para esta população analisada.

No estudo transversal realizada por Conte e Franz (2015), no município de Catuípe, no Rio Grande do Sul, com 210 mulheres entre 50 e 68 anos, constatou-se que para o IMC, apenas 68 mulheres foram avaliadas pelo questionário, tendo como resultado 44,12% de excesso de peso, 39,71% de obesidade e 16,17% de eutrofia, indo ao encontro do presente trabalho devido à prevalência da obesidade e ao excesso de peso.

Em outro estudo transversal, produzido nos Ambulatórios de Climatério e Cirurgia Ginecológica, pertencentes ao Ambulatório Central da Universidade de Caxias do Sul (AMCE), contendo 201 amostras de mulheres entre 40 e 65 anos de idade, averiguou-se eutrofia em 19,4% das mulheres; sobrepeso em 29,9%, e obesidade em 50,7% (SILVA *et al.*, 2019).

Pereira e Lima (2015) realizaram pesquisa transversal com 930 mulheres no Ambulatório do Climatério da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo. Na amostra total houve uma prevalência de sobrepeso e obesidade de 70,75%, sendo sobrepeso 39,14% e obesidade 31,61%, já o percentual de eutrofia foi de 25,17% – similar aos resultados do presente estudo.

De maneira semelhante, o estudo de Lorenzi *et al.* (2006) avaliou 323 mulheres no Ambulatório de Climatério da Universidade de Caxias do Sul (UCS), entre 40 e 65 anos, e demonstrou que 61,3% das mulheres estudadas estavam em uma faixa de sobrepeso e obesidade. Já em um estudo realizado em São Bernardo do Campo, por Steiner *et al.* (2015), incluindo 148 mulheres na faixa etária de 40 a 65 anos, constatou-se que a incidência total de obesidade foi de 40,5%; sobrepeso, 33,1%; e eutrofia, 25,7%. Ao separar por faixas etárias, o estudo demonstra que em mulheres com idade inferior a 60 anos a incidência de eutrofia foi de 24,2%; sobrepeso, 32,6%; e obesidade, 43,2%. Em mulheres com idade acima de 60 anos, a distribuição é de 30,2% de eutrofia; 34,0% de sobrepeso e 35,8% de obesidade (STEINER *et al.*, 2015).

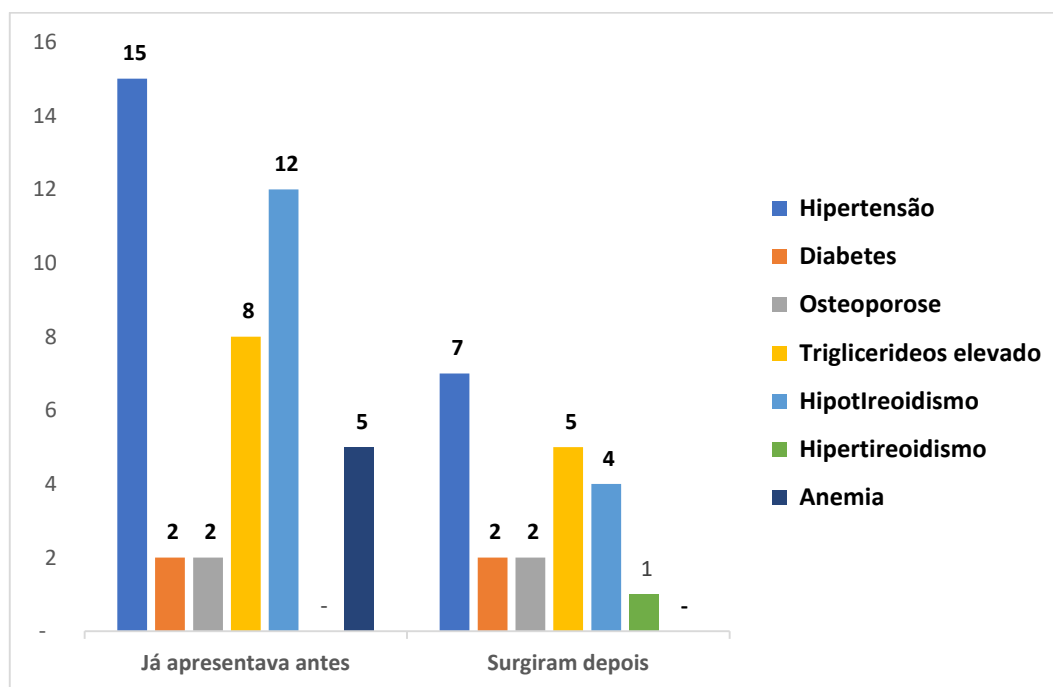
No presente estudo, realizou-se uma análise quanto à percepção do aumento de circunferência abdominal (CA). Como resultado, 71% (n= 69) das mulheres que responderam ao questionário afirmaram notar aumento da gordura na região abdominal no período da menopausa. De modo semelhante, o estudo realizado por Fonseca *et al.* (2018), com 874 mulheres entre 40 e 65 anos, observou CA alterado em 84,7% das mulheres

estudadas. Almeida e Gueguol (2013) realizaram uma pesquisa em Londrina, incluindo 20 mulheres na faixa etária de 50 a 60 anos, e apontaram que 55% das mulheres da amostra notaram maior acúmulo de gordura abdominal após a menopausa, resultado equivalente ao apresentado neste estudo. Em concordância, Veloso *et al.* (2014), em seu estudo feito com 85 mulheres entre 40 e 65 anos, na cidade de Montes Claros, constatou que 85,9% das amostras apresentaram valores aumentados de circunferência abdominal.

Também neste estudo, foi avaliado a prevalência de alterações metabólicas, em que se verificou que 22,68% (n=22) das mulheres apresentam Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS); 16,49% (n=16), hipotireoidismo; 13,40% (n=13), triglicerídeo elevado; e 5,15% (n=5) afirmaram presença de anemia, enquanto 4,12% (n=4) relataram alterações de diabetes e osteoporose e 1,03% (n=1) de hipertireoidismo.

O gráfico 4, mostra a relação dessas alterações metabólicas citadas acima, expondo quais delas ocorreram antes e depois do surgimento dos sintomas da menopausa. Sendo assim, visualizou-se que das 65 mulheres que relataram alguma alteração antes da menopausa, evidenciou-se que a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) foi de maior relevância, assim como após os sintomas.

Gráfico 4 - Contagem das alterações apresentadas antes e após a menopausa



Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Tais dados são comparáveis ao estudo de Conte e Franz (2015), em que se verificou que 58,42% das mulheres estudadas tiveram como diagnóstico a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). Ainda, na pesquisa realizada por Souza *et al.* (2018), com 95 mulheres com média de 51 anos, na cidade de Sergipe, notou-se maior frequência patológica de HAS, com 57,9%, vindo ao encontro do presente estudo.

Meirelles (2014), em sua revisão de literatura, expôs que em um estudo realizado no Equador, com 325 mulheres na pós-menopausa, verificou-se que 38,8% delas apresentaram hipertensão. Por fim, Mendes *et al.* (2012) também concluíram que a pressão arterial sistêmica se mostrou mais elevada em mulheres na pós-menopausa em comparação à perimenopausa. Nesse estudo realizado no Brasil, os autores apontaram maior predominância tanto na perimenopausa, 55,8%, quanto na pós-menopausa, 73,4%, se comparado a outros países pesquisados.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com os resultados obtidos, foi possível identificar a prevalência da obesidade tanto por IMC como a obesidade abdominal em mulheres que vivenciam o período do climatério. É observado um aumento da circunferência abdominal na maioria das mulheres nesse período, culminando com maiores riscos de doenças cardiovasculares. O sobrepeso e obesidade estão presentes de modo relevante em grande parte do público que passa pelo período da menopausa, fato que pode acarretar o aparecimento de doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão. Quanto ao resultado do aparecimento de doenças adquiridas, observou-se que houve predomínio de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS).

Em relação à comparação das alterações metabólicas do antes e depois da menopausa, constatou-se uma dificuldade de encontrar estudos comparáveis à pesquisa atual. Portanto, propõe-se que novos estudos acerca do assunto sejam realizados para maior clareza dos resultados.

Visto isso, coloca-se a importância de a população analisada nesta pesquisa realizar acompanhamento com cuidados básicos da saúde, principalmente relacionado ao estado nutricional, uma vez que isso impacta diretamente na qualidade de vida e longevidade com saúde das mulheres.

O presente estudo, por ser realizado de forma online, pode ter sofrido alterações de faixa socioeconômica e interesse, devido ao fato das mulheres do estudo terem procurado

responder ao questionário de forma livre e espontânea, demonstrando interesse e preocupação com o assunto.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, E. W.; GREGUOL, M. Análise da composição corporal e prática de atividade física em mulheres pós-menopausa. **Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, Campinas, v. 11, n. 3, p. 129-146, set. 2013. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637607/pdf>. Acesso em: 01 jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Normas e manuais técnicos: Manual de Atenção a Mulher no Climatério/Menopausa**. 1 ed. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008.

CONTE, F. A.; FRANZ, L. B. B. Estado nutricional e de saúde em mulheres pós-menopausa. **Saúde** (Santa Maria), Santa Maria, v. 41, n. 1, p. 85-92, jul. 2015. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/231159567.pdf>. Acesso em: 19 maio 2021.

DAVID, H. R. *et al.* Estado nutricional, sintomas do climatério e qualidade de vida. **Cadernos UniFOA**, Edição Especial do Curso de Nutrição, Volta Redonda, RJ, maio, 2013.

FONSECA, J. R. *et al.* Índice de Massa Corporal e fatores associados em mulheres climatéricas. **Enfermería Global**, Murcia, Espanha, n. 49, jan. 2018. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Disponível em: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/271551/219451>. Acesso em: 01 jun. 2021.

FRANÇA, A. P. **Estado nutricional e risco de doença cardiovascular de mulheres no climatério atendidas em um ambulatório da cidade de São Paulo**. 2003. 102 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP., Universidade de São Paulo, São Paulo, 2003. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/89/89131/tde-09112004121441/publico/FRANCA.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2021.

GALLON, C. W.; WENDER, M. C. O. Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, São Paulo, 2012, v. 34, n. 4 p.175-183. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032012000400007&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 10 mar. 2021.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GRAVENA, A. A. F. *et al.* **Sintomas climatéricos e estado nutricional de mulheres na pós-menopausa usuárias e não usuárias de terapia hormonal**. 2013. 7 f. Monografia (Especialização) - Curso de Enfermagem e Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/kcCXLyfrzwjw5Vr44Cj9j7n/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 25 mar. 2021.

JESSE, C. S. **Terapia Nutricional durante o climatério e menopausa**. 2012. 17 f. Trabalho de Conclusão de curso (Pós-graduação lato sensu em nutrição clínica) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ, Ijuí, 2012.

LIPSCHITZ, D. A. Triagem para o estado nutricional em idosos. **Revista Elsevier**, [S.l.], v. 21, n. 1, p. 55-67, mar. 1994. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0095-4543\(21\)00452-8](https://doi.org/10.1016/S0095-4543(21)00452-8). Acesso em: 7 jun. 2021.

LORENZI, D. R. S. de et al. Fatores associados à qualidade de vida após menopausa. **Revista da Associação Médica Brasileira**, Caxias do Sul, v. 52, n. 5, p. 312-317, nov. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/3PDqHpQzKQmTxDgc8z5qLkL/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 20 maio 2021.

MEIRELLES, R. M. R. Menopausa e síndrome metabólica. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, v. 58, n. 2, p. 91-96, mar. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/sPJDYwf8T5DLqFWSFwwcgLk/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 07 jun. 2021.

MENDES, K. G. et al. Prevalência de síndrome metabólica e seus componentes na transição menopáusica: uma revisão sistemática. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 8, p. 1423-1437, ago. 2012.

PEREIRA, D. C. L.; LIMA, S. M. R. R. Prevalência de sobrepeso e obesidade em mulheres após a menopausa. **Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo**, São Paulo, v. 60, p. 1-6, fev. 2015. Disponível em: <http://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/158/168>. Acesso em: 18 maio 2021.

RIBEIRO, A. S. H. **Comportamento alimentar e sintomas de menopausa em mulheres de meia-idade**. 2019. 59 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Ispa - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa, Portugal, 2019.

ROCHA, B.; PEREIRA, M. do S.; CARNEIRO, J. (2018). Terapias complementares: fitoterapia como opção terapêutica no climatério e menopausa. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, [S.l.], v. 16, n. 1, p. 16-25. Disponível em: <https://doi.org/10.17695/issn.2317-7160.v16n1a2018p16-25>. Acesso em: 18 maio 2021.

SILVA, E. M. F. et al. Prevalência de obesidade em mulheres na pós-menopausa atendidas em um ambulatório no sul do Brasil. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 46-52, jun. 2019. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/663/233>. Acesso em: 18 maio 2021

SOUZA, M. K. B. et al. Estado nutricional e prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis em mulheres na fase da menopausa. In: ATENA (ed.). **Princípios e Fundamentos das Ciências 2**. 2. ed. Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2018. p. 58-67. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/wp-content/uploads/2018/07/E-book-Princ%C3%ADpios-e-Fundamentos-das-Ci%C3%Aancias-2-2.pdf#page=63>. Acesso em: 01 jun. 2021.

STEINER, M. L. et al. Avaliação de consumo alimentar, medidas antropométricas e tempo de menopausa de mulheres na pós-menopausa. **Revista Brasileira de Ginecologia e**

Obstetrícia, Santo André, v. 37, n. 1, p. 16-23, jan. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgo/v37n1/0100-7203-rbgo-37-01-00016.pdf>. Acesso em: 19 maio 2021.

VELOSO, G. G. V. *et al.* Prevalência de Síndrome Metabólica em Mulheres Climatéricas. **Revista Brasileira de Cardiologia**, [S.l.], v. 27, n. 1, p. 20-27, jan./fev. 2014.

WHO. World Health Organization. **The World Health Report 1997**. Geneva, 1997. 168 p. Disponível em: https://www.who.int/whr/1997/en/whr97_en.pdf?ua=1. Acesso em: 13 abr. 2021.

ANEXO A - Parecer do Comitê de Ética e Pesquisa



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: RELAÇÃO DO MANEJO NUTRICIONAL E SUPLEMENTAÇÃO NOS SINTOMAS COMUNS DO CLIMATÉRIO, EM MULHERES QUE VIVENCIAM A MENOPAUSA.

Pesquisador: Caroline Lima Zanatta Maciel

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 39862020.1.0000.5219

Instituição Proponente: FUNDACAO ASSIS GURGACZ

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.432.613

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo "Projeto_tcc.docx" (de 29/10/2020).

INTRODUÇÃO:

O climatério é um longo período natural vivenciado por todas as mulheres na fase adulta, sendo não muito abordado e discutido pela população em geral e não levado em consideração por mulheres que irão passar por essa fase, até que vivenciem.

Atualmente as mulheres ainda se aproximam ou até mesmo chegam ao período do climatério com incertezas e dúvidas sobre o que acontecerá, o que poderá influenciar nos sinais e sintomas e como lidar com as modificações que irão ocorrer, isso porque, o climatério ainda é muito associado a uma fase triste, depressiva e que remete ao envelhecimento.

O climatério, eventualmente, pode se apresentar de forma assintomática, no entanto, não é a realidade da maioria das mulheres. É importante que tenham consciência da fase em que estão vivenciando, modificações corporais e hormonais e conhecimento sobre alternativas para a melhora dos sinais e sintomas climatéricos, buscando assim uma melhor qualidade de vida.

HIPÓTESE:

H0 – O manejo alimentar e a suplementação não terá influência na incidência dos sintomas da

Endereço: Avenida das Torres, 500

Bairro: FAG

CEP: 85.806-095

UF: PR

Município: CASCATEL

Telefone: (45)3321-3791

Fax: (45)3321-3992

E-mail: comitodeetica@fag.edu.br

ANEXO B – Declaração de Inexistência de plágio

Curso de Nutrição
DECLARAÇÃO DE INEXISTÊNCIA DE PLÁGIO

Eu Jessica Francely Hoffmann, na qualidade de aluno (a) da Graduação de Nutrição, do Centro Universitário Assis Gurgacz, declaro, para os devidos fins, que o Trabalho de Conclusão de Curso apresentado em anexo, requisito necessário à obtenção do grau de bacharel em Nutrição, encontra-se plenamente em conformidade com os critérios técnicos, acadêmicos e científicos de originalidade. Declaro ainda que, com exceção das citações diretas e indiretas claramente indicadas e referenciadas, este trabalho foi escrito por mim e, portanto, não contém plágio. Esta declaração pode ser confirmada através do relatório (DOC x WEB) em anexo a este documento. Eu estou consciente que a utilização de material de terceiros incluindo uso de paráfrase sem a devida indicação das fontes será considerado plágio, e estará sujeito à processo administrativo do Centro Universitário Assis Gurgacz e sanções legais.

Cascavel, 17 de junho de 2021.

Jessica F. Hoffmann

ASSINATURA DO ALUNO

RG: 10.749.474-0 /SSPPR

CPF: 119.622.969-46

ANEXO C – Declaração DocxWeb

Relatório DOCxWEB: <https://www.docxweb.com>

Título: a prevalencia da obesidade e de doenças adquiridas

Data: 11/06/2021 10:59

Usuário: Larissa Franciely Hoffmann

Email: lari_fh@hotmail.com

WEB

Ajuda

Autenticidade em relação a INTERNET

Autenticidade Calculada: **94 %**

Autenticidade Total: 94 %

Ocorrência de Links

Ocorrência Fragmento

2%	http://saudedafamiliaufc.com.br/wp-content/uploads/2018/05/ANAIS-CONGRESSO-SAUDE-E-SOCIEDADE.pdf
1%	https://core.ac.uk/download/pdf/231159567.pdf
1%	http://oaji.net/pdf.html?n=2017/1006-1510248462.pdf
1%	https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rmsbr/article/download/9308/5557
1%	http://www.cienciasmedicas.com.br/uploads/attachments/57f3c75474eb9f4f290000fb/ANAIS_11_2014_ebook.pdf
1%	https://arquivosbrasil.blob.core.windows.net/insulas/anexos/cogecont_31_10_2016-277500-418116.pdf
1%	http://repositorio.unisinus.br/anais/cofin/anais-cofin-2015.pdf

Texto Pesquisado

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de cunho exploratório. Descritiva devido a utilização da descrição e características de uma determinada população, por meio de uma técnica padronizada de coleta de dados. E exploratória pela utilização do levantamento bibliográfico para obter maior conteúdo sobre o tema proposto (GIL, 2008).

O projeto foi encaminhado para o Comitê **de Ética em Pesquisa do Centro Universitário**, avaliado e aprovado sob parecer número 4.432.613 (ANEXO I). O estudo foi realizado com participantes do sexo feminino, que relataram vivenciar o período do climatério, a população de enfoque foi da região sul do país **(Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul)**.

A pesquisa **foi realizada por meio de um questionário** online baseado em literatura, aplicado com o auxílio da plataforma Google Forms, uma ferramenta utilizada na criação de formulários, pesquisas, avaliações, sendo compatível com qualquer navegador e sistema operacional. **Os participantes foram convidados** a participarem da pesquisa por meio de redes sociais.

O questionário online (Apêndice A) conteve 35 questões fechadas e abertas que englobam sintomas relacionados ao período do climatério, o conhecimento e o uso de fitoterápicos e suplementações, **questionário de frequência alimentar**, ingestão hídrica, frequência de atividade física, presença de comorbidades ou patologias diagnosticadas, assim como questões com informações de natureza pessoal, como idade, estado civil, renda familiar, presença de menopausa precoce na família, peso e altura para posterior classificação pelo Índice de Massa Corporal (IMC) (Quadro 1 e Quadro 2).

Contudo, diante do extenso questionário abordado, não foram contabilizadas todas as questões na presente pesquisa.

Quadro 1. Classificação **do índice de massa corporal (IMC)** para mulheres adultas;

IMC (Kg/m²) Classificação

< 16 Magreza grau III

16 – 16,9 Magreza grau II

17 – 18,4 Magreza grau I

18,5 – 24,9 Eutrofia

25 – 29,9 Sobrepeso

30 – 34,9 Obesidade grau I

35 – 39,9 Obesidade grau II

≥ 40 Obesidade grau III

(Fonte: Adaptada de WHO, 1997)

ANEXO D – Declaração de Revisão Ortográfica e Gramatical



Curso de Nutrição
**DECLARAÇÃO DE REVISÃO ORTOGRÁFICA E
GRAMATICAL**



Eu, Rodrigo Smaha Lopes, RG 9955877-6, CPF 068586739-03, e-mail rodrigasmaha@hotmail.com, telefone (45)99973-3073, declaro para os devidos fins que foi feita a correção ortográfica e gramatical do artigo intitulado A PREVALÊNCIA DA OBESIDADE E DE DOENÇAS ADQUIRIDAS NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO, de autoria de LARISSA FRANCIELY HOFFMANN, acadêmica regularmente matriculada no Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz.

Por ser verdade, firmo o presente documento.

Cascavel, 16 de junho de 2021.


Rodrigo Smaha Lopes

ANEXO E – Encaminhamento para Banca Avaliadora



Curso de Nutrição Encaminhamento para Banca Avaliadora

Cascavel, 17 / 06 / 2021

Como orientador(a) do trabalho de conclusão de curso intitulado
A prevalência da obesidade e de doenças adquiridas na periferia da cidade

_____ encaminho para a Coordenação de Trabalhos de Conclusão Curso de Nutrição as sugestões dos nomes dos professores que poderão fazer parte da banca examinadora.

ACADÊMICO (A) NOME <u>Leissa Francely Hoffmann</u>	ASSINATURA: <u>Leissa F Hoffmann</u>
ORIENTADOR (A) NOME <u>Debra R. B. Polito Pappen</u>	ASSINATURA: <u>[Assinatura]</u>
MEMBRO DA BANCA NOME _____	INSTITUIÇÃO / CURSO: _____
MEMBRO DA BANCA NOME _____	INSTITUIÇÃO / CURSO: _____

ATENÇÃO!

O PROTOCOLO SOMENTE RECEBERÁ A DOCUMENTAÇÃO COMPLETA	VERIFICAÇÃO
1. ANEXAR: (3) EXEMPLARES DO TCC ENCADERNADOS EM ESPIRAL CONFORME AS NORMAS DA FAG.	()
2. ANEXAR: ACOMPANHAMENTO DAS ATIVIDADES DO SEMESTRE DO TCC ARTIGO NAS 3 VIAS DE TCC	()
3. ANEXAR: DECLARAÇÃO DE INEXISTÊNCIA DE PLÁGIO NAS 3 VIAS DO TCC	()
4. ANEXAR: PARECER APROVADO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA NAS 3 VIAS DO TCC.	()

ANEXO F – Acompanhamento das Atividades



Curso de Nutrição
Ficha de Acompanhamento das atividades

TÍTULO DO TRABALHO				
A PREVALÊNCIA DA OBESIDADE E DE DOENÇAS ADQUIRIDAS NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO				
Acadêmico (a): Larissa Franciely Hoffmann			Ra: 201811712	
E-mail: lari_fh@hotmail.com			Telefone: (45) 99802-0902	
Professor Orientador (a): Débora Regina Hendges Poletto Pappen				
DATA DA ORIENTAÇÃO	DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES	ATIVIDADE ATENDIDA SIM/NÃO/PARCIAL	ASSINATURAS	
			Orientador (a)	Acadêmico (a)
05/03/2021	Orientação em grupo sobre o questionário aplicável	Sim		Larissa F. Hoffmann
29/03/2021	Orientação sobre introdução e materiais e métodos	Sim		Larissa F. Hoffmann
12/04/2021	Orientação em grupo sobre a tabulação dos dados	Sim		Larissa F. Hoffmann
24/04/2021	Orientação sobre materiais e métodos (coerção) e tabulação dos dados.	Sim		Larissa F. Hoffmann
10/05/2021	Orientação em grupo sobre os dados tabulados	Sim		Larissa F. Hoffmann
24/05/2021	Orientação sobre resultados e discussão	Sim		Larissa F. Hoffmann

ATENÇÃO!

MÍNIMO DE 1 ENCONTRO MENSAL, MARÇO A JUNHO/2021 ANOTAR NO CONTROLE OS ATENDIMENTOS VIA EMAIL OU ONLINE.



Curso de Nutrição
Ficha de Acompanhamento das atividades

TÍTULO DO TRABALHO				
A PREVALÊNCIA DA OBESIDADE E DE DOENÇAS ADQUIRIDAS NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO				
Acadêmico (a): Larissa Franciely Hoffmann			Ra: 201811712	
E-mail: lari_fh@hotmail.com			Telefone: (45) 99802-0902	
Professor Orientador (a): Débora Regina Hendges Poletto Pappen				
DATA DA ORIENTAÇÃO	DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES	ATIVIDADE ATENDIDA SIM/NÃO/PARCIAL	ASSINATURAS	
			Orientador (a)	Acadêmico (a)
04/06/2021	Leitura dos resultados e discussão e considerações finais	Sim		Larissa F. Hoffmann
10/06/2021	Revisão da TCC	Sim		Larissa F. Hoffmann
/ / 2021				
/ / 2021				
/ / 2021				
/ / 2021				

ATENÇÃO!

MÍNIMO DE 1 ENCONTRO MENSAL, MARÇO A JUNHO/2021 ANOTAR NO CONTROLE OS ATENDIMENTOS VIA EMAIL OU ONLINE.

APÊNDICE A – Questionário aplicado**QUESTIONÁRIO**

1. Data de Nascimento: __/__/____.
2. Cidade/Estado em que reside: _____.
() PR () SC () RS
3. Peso atual: _____.
4. Altura: _____.
5. Tem filhos?
() Sim () Não
 - Se sim, quantos?
() 1 () 2 () 3 () 4 ou mais
6. Estado Civil:
() Solteira
() Casada/Amasiada
() Viúva
() Divorciada
7. Assinale a opção:
() Retirou o Útero (Histerectomia)
() Retirou os Ovários (Ooforectomia)
() Retirou as Trompas (Salpingectomia)
() Nenhuma das opções (Todos os órgãos preservados)
8. Trabalha fora?
() Sim () Não
9. Somando a sua renda com a renda das pessoas que moram com você, quanto é, aproximadamente, a renda familiar mensal?
() Nenhuma renda
() Até 1 salário mínimo (até R\$ 1.045,00)
() De 1 a 3 salários mínimos (de R\$ 1.045,00 até R\$ 3.135,00)
() De 3 a 6 salários mínimos (de R\$ 3.135,00 até R\$ 6.270,00)
() De 6 a 9 salários mínimos (de R\$ 6.270,00 até R\$ 9.405,00)
() De 9 a 12 salários mínimos (de R\$ 9.405,00 até R\$ 12.540,00)
() Mais de 12 salários mínimos (mais de R\$ 12.540,00)
10. Tem casos de menopausa precoce na família (parentes de 1º grau)?
() Sim () Não
11. Com que idade notou os primeiros sintomas da menopausa? _____.
12. Quais são/foram os principais sintomas que tem/teve?
() Fogacho (calorão)
() Calafrios
() Sudorese
() Fadiga/Cansaço/Esgotamento físico
() Irritabilidade
() Insônia
() Diminuição da libido
() Pele seca
() Diminuição da elasticidade da pele
() Secura vaginal
() Dores durante a relação sexual
() Mudanças de humor
() Ansiedade
() Falta de ar
() Problemas de bexiga

- ☐ Dores musculares ou articulares
☐ Queda de cabelo
☐ Unhas quebradiças
☐ Dores de cabeça
☐ Perda de peso
☐ Ganho de peso
☐ Aumento de gordura na região abdominal
☐ Suor noturno
☐ Falta de disposição
☐ Dificuldade cognitiva/Falta de Concentração/Problemas de Memória
☐ Palpitação
☐ Zumbido no ouvido
☐ Tontura/vertigens
13. Esses sintomas influenciam/influenciaram na sua qualidade de vida?
☐ Sim ☐ Não
14. Você tem alguma dessas alterações? Se sim qual?
☐ Hipertensão
☐ Diabetes
☐ Osteoporose
☐ Colesterol alto
☐ Triglicerídeos elevado
☐ Hipotireoidismo
☐ Hipertireoidismo
☐ Câncer
☐ Anemia
15. Já apresentava essas alterações antes ou surgiram depois da menopausa?
☐ Já apresentava antes ☐ Surgiram depois
16. Você já ouviu falar de chás/remédios naturais para os sintomas causados pela menopausa?
☐ Sim ☐ Não
17. Já fez/faz uso de algum desses chás/remédios naturais?
☐ Sim ☐ Não
 - Se sim, por quanto tempo?
☐ Menos de 1 mês ☐ 1 a 3 meses ☐ Mais que 3 meses
 - Quais?
 - ☐ Erva de São Cristóvão
 - ☐ Chá de Ginseng
 - ☐ Chá de Amora Branca
 - ☐ Chá Verde
 - ☐ Ginkgo biloba
 - ☐ Chá da Folha de Amoreira
 - ☐ Sálvia
 - ☐ Chá de Trevo Vermelho
 - ☐ Chá de Pimenteiro Silvestre
 - ☐ Maca peruana
 - ☐ Tília
 - ☐ Óleo de Prímula
 - ☐ Erva Doce
 - ☐ Isoflavona da soja
 - ☐ Nenhum
 - ☐ Outros: _____.
18. Notou melhora dos sintomas?
☐ Sim ☐ Não
 - Se sim, quais? _____.
19. Fez/faz uso de algum medicamento de reposição hormonal?
☐ Sim ☐ Não

- Se sim, qual/quais? _____.

20. Fez/faz uso de algum medicamento?

() Sim () Não

- Se sim, qual/quais? _____.

21. Já fez uso de pílula anticoncepcional?

() Sim () Não

- Se sim, por quanto tempo? _____.

22. Fez/faz uso de algum suplemento/vitamina?

	Antes da Menopausa	Durante a Menopausa
Ômega 3		
Vitamina B12		
Vitamina C		
Vitamina D		
Vitamina E		
Multivitamínico (AZ)		
Óleo de Prímula		
Óleo de Borragem		
Cálcio		
Magnésio		
Whey Protein		

23. Mudou seus hábitos alimentares depois da menopausa?

() Sim () Não

24. Notou mudanças no apetite depois da menopausa?

() Aumentou () Diminuiu () Permaneceu igual

25. Qual a sua ingestão de água diária?

- () 1 a 2 copos de 200ml
- () 3 a 4 copos de 200ml
- () 5 a 6 copos de 200ml
- () 7 a 8 copos de 200ml
- () 9 a 10 copos de 200ml
- () Mais que 10 copos de 200ml

26. Quanto a alimentação, assinale a frequência de consumo dos seguintes alimentos:

- **Frutas** (banana, maçã, mamão, laranja, melão, morango, melancia, etc.)
() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos
- **Vegetais Folhosos** (alface, rúcula, agrião, almeirão, etc.)
() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos
- **Outros Vegetais** (todos exceto folhas)
() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos
- **Leguminosas** (feijão, lentilha, grão de bico, etc.)
() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos
- **Arroz**
() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos
- **Massas** (lasanha, macarrão, inhoque, panqueca, etc.)
() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos
- **Leite**
() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos
- **Derivados Lácteos** (queijo, iogurte, ricota, etc.)
() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos
- **Embutidos** (salame, salsicha, presunto, peito de peru, etc.)
() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos
- **Carne Vermelha**
() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

- **Frango**

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

- **Peixe**

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

- **Ovos**

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

- **Doces** (paçoca, bolo, chocolate, bolacha recheada, etc.)

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

- **Frituras**

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

- **Refrigerantes**

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

- **Bebidas alcoólicas**

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

27. Você pratica exercícios físicos?

() Sim () Não

- Se sim, quantas vezes por semana?

() 1x na semana

() 2x na semana

() 3x na semana

() Mais que 3x na semana

28. Praticava atividades físicas antes da menopausa?

() Sim () Não

29. Menopause Rating Scale (MRS)

Qual dos seguintes sintomas e em que medida você diria que sente/sentiu na Menopausa?

Sintomas :	Pouco				Muito
	Nenhum	severo	moderado	severo	severo
	-----	-----	-----	-----	
Score =	0	1	2	3	4

a) Falta de ar, suores, calores

() Nenhum

() Pouco severo

() Moderado

() Severo

() Muito severo

b) Mal estar do coração (batidas do coração diferentes, saltos nas batidas, batidas mais longas, pressão)

() Nenhum

() Pouco severo

() Moderado

() Severo

() Muito severo

c) Problemas de sono (dificuldade em conciliar o sono, em dormir toda a noite e despertar-se cedo)

() Nenhum

() Pouco severo

() Moderado

() Severo

() Muito severo

d) Estado de ânimo depressivo (sentir-se decaída, triste, a ponto das lágrimas, falta de vontade, trocas de humor)

() Nenhum

() Pouco severo

() Moderado

- ☐ Severo
 - ☐ Muito severo
- e) Irritabilidade (sentir-se nervosa, tensa, agressiva)
 - ☐ Nenhum
 - ☐ Pouco severo
 - ☐ Moderado
 - ☐ Severo
 - ☐ Muito severo
- f) Ansiedade (impaciência, pânico)
 - ☐ Nenhum
 - ☐ Pouco severo
 - ☐ Moderado
 - ☐ Severo
 - ☐ Muito severo
- g) Esgotamento físico e mental (caída geral em seu desempenho, falta de concentração, falta de memória)
 - ☐ Nenhum
 - ☐ Pouco severo
 - ☐ Moderado
 - ☐ Severo
 - ☐ Muito severo
- h) Problemas sexuais (falta no desejo sexual, na atividade e satisfação)
 - ☐ Nenhum
 - ☐ Pouco severo
 - ☐ Moderado
 - ☐ Severo
 - ☐ Muito severo
- i) Problemas de bexiga (dificuldade de urinar, incontinência, desejo excessivo de urinar)
 - ☐ Nenhum
 - ☐ Pouco severo
 - ☐ Moderado
 - ☐ Severo
 - ☐ Muito severo
- j) Ressecamento vaginal (sensação de ressecamento, ardência e problemas durante a relação sexual)
 - ☐ Nenhum
 - ☐ Pouco severo
 - ☐ Moderado
 - ☐ Severo
 - ☐ Muito severo
- k) Problemas musculares e nas articulações (dores reumáticas e nas articulações)
 - ☐ Nenhum
 - ☐ Pouco severo
 - ☐ Moderado
 - ☐ Severo
 - ☐ Muito severo