

“Consumo de Frutas, Verduras, Legumes e Feijão em Mulheres no Climatério: Um Estudo Transversal.”

Danielle Cristina Papote da Cruz

Defesa:

Joinville, 24 de fevereiro de 2026.

Membros da Banca Examinadora:

Prof. Dr. Jean Carl Silva (Orientador)

Profa. Dra. Fabiana Baggio Nerbass

Profa. Dra. Silmara Salete de Barros Silva Mastroeni

Resumo

INTRODUÇÃO: O climatério é caracterizado por alterações hormonais que podem influenciar o comportamento alimentar das mulheres. O consumo adequado de frutas, verduras, legumes e feijão assume particular relevância durante esta fase, podendo auxiliar na prevenção e manejo de sintomas e comorbidades. Compreender as mudanças no consumo destes alimentos durante a transição menopáusica é fundamental para desenvolver estratégias nutricionais adequadas. **OBJETIVO:** Comparar a frequência de consumo de frutas, verduras, legumes e feijão entre mulheres na pré e pós-menopausa. **MÉTODOS:** Estudo transversal com 454 mulheres brasileiras ≥ 40 anos, divididas em dois grupos: sem menopausa ($n=257$) e com menopausa ($n=197$). Utilizou-se questionário estruturado baseado nos marcadores de consumo alimentar do Ministério da Saúde para avaliar a frequência de consumo. Os dados foram convertidos em escores proporcionais à frequência semanal e comparados entre os grupos através de testes não paramétricos. **RESULTADOS:** Mulheres com menopausa apresentaram escore total da dieta significativamente superior (22,5 vs 17,5; $p<0,001$), com maior consumo de frutas (11,0 vs 7,0; $p<0,001$) e verduras/legumes cozidos ($p<0,001$). O consumo

frequente de frutas (≥ 5 x/semana) foi maior no grupo com menopausa (70% vs 52%; $p < 0,001$). O consumo de feijão também foi mais frequente entre mulheres com menopausa (≥ 5 x/semana: 18% vs 10%; $p = 0,007$). **CONCLUSÕES:** Na população estudada, a transição menopáusica está associada a mudanças positivas no padrão alimentar, com maior consumo de alimentos protetores, particularmente frutas. Estes achados sugerem que a menopausa representa uma "janela de oportunidade" para consolidação de hábitos alimentares saudáveis, com implicações para políticas públicas de promoção da saúde de mulheres climatéricas no Sistema Único de Saúde.

Palavras-chave: Menopausa; Climatério; Comportamento Alimentar; Consumo de Alimentos; Frutas; Verduras; Legumes; Feijão.