

CUIDADOS NUTRICIONAIS NO CLIMATÉRIO: ELABORAÇÃO DE UMA TECNOLOGIA EDUCATIVA

Anicia Lopes Dias¹;

Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém, Pará.

<https://lattes.cnpq.br/3753784623482639>

Marilena Carvalho da Silva²;

Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém, Pará.

<https://lattes.cnpq.br/6527746128532309>

Sandra Maria dos Santos Figueiredo³;

Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém, Pará.

<https://lattes.cnpq.br/8530470051297070>

Joseana Moreira Assis Ribeiro⁴.

Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém, Pará.

<https://lattes.cnpq.br/5745114474901440>

RESUMO: O climatério compreende uma fase biológica da vida que consiste na transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. Durante essa fase é fundamental fornecer informações essenciais para alcançar resultados positivos na saúde da mulher. Portanto, este estudo tem como objetivo desenvolver uma tecnologia educativa sobre os cuidados nutricionais de mulheres no período do climatério. Trata-se de uma pesquisa documental, com tecnologias educativas desenvolvidas entre 2018 e 2023. As fontes documentais foram: cartilhas, folders e manuais; a busca foi aberta no *Google Scholar*, site do Ministério da Saúde e no Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher e nas bases de dados: SCIELO, LILACS e Medline utilizando as palavras chaves: “climatério”, “nutrição”, “cuidados nutricionais” e “tecnologias educativas”, aplicando-se o operador booleano AND. Dentre as sete tecnologias encontradas, apenas três encontravam-se dentro dos critérios de inclusão, uma vez que apresentavam informações sobre nutrição e climatério no formato de cartilha/gibi, cartilha e tecnologia lúdica. A elaboração de uma tecnologia educacional é um instrumento importante para oferecer educação em saúde por meio de orientações nutricionais para mulheres no climatério, considerando a importância do papel da nutrição nessa fase.

PALAVRAS-CHAVE: Climatério. Nutrição. Tecnologia Educacional.

NUTRITIONAL CARE IN THE CLIMACTERIC: PREPARATION OF AN EDUCATIONAL TECHNOLOGY

ABSTRACT: Climacteric is a biological phase of life that consists of the transition between the reproductive and non-reproductive periods of a woman's life. During this phase, it is essential to provide essential information to achieve positive results in women's health. Therefore, develop an educational technology on nutritional care for women during the climacteric period. This is documentary research, with educational technologies developed between 2018 and 2023. The documentary sources were: booklets, folders and manuals; the search was opened on Google Scholar, the Ministry of Health website and on the Portal of Good Practices in Women's Health and in the databases: SCIELO, LILACS and Medline using the key words: "climacteric", "nutrition", "nutritional care" and "educational technologies", applying the Boolean operator AND. Among the seven technologies found, only three met the inclusion criteria, as they presented information on nutrition and climacteric in the format of a booklet/comic book, primer and playful technology. The development of an educational technology is an important instrument for offering health education through nutritional guidance for climacteric women, considering the importance of the role of nutrition at this stage.

KEYWORDS: Climacteric. Nutrition. Educacional Technology.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o climatério compreende uma fase biológica da vida que consiste na transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. Geralmente, se inicia aos 40 anos e se estende até os 65 anos de idade, sendo dividido em três períodos: pré-menopausa, menopausa e pós-menopausa. Partindo desse pressuposto, o climatério é um período de mudança, decorrente do processo de envelhecimento, que gera variações fisiológicas, psicológicas e sociais por um longo período de tempo, impactando no bem-estar geral (OMS, 2007).

O diagnóstico clínico se baseia na idade da mulher, na irregularidade menstrual e nos variados sintomas do climatério. Nessa fase, cerca de 60 a 80% das mulheres apresentam alterações menstruais, sintomas vasomotores (fogachos), secura vaginal, mudanças de humor, ansiedade, depressão, incontinência urinária, distúrbios do sono, disfunções sexuais, modificações metabólicas, diminuição da libido e redução da qualidade de vida (Barreal *et al.*, 2021).

A menopausa é um evento fisiológico caracterizado pela cessação dos ciclos menstruais espontâneos causada pela redução dos hormônios sexuais estrogênio e progesterona e consequente aumento do hormônio folículo estimulante (FSH) e do hormônio luteinizante (LH), que ocorre quando a reserva ovariana termina. Devido essas mudanças

hormonais podem ocorrer modificações metabólicas, que acentuam o risco de desenvolver osteoporose, causada pela perda de densidade óssea, bem como alterações no metabolismo lipídico que elevam os níveis de colesterol-LDL, fator relevante que amplia a possibilidade de desenvolver doenças cardiovasculares e o aparecimento de câncer. Partindo desse ponto de vista, é essencial adotar uma alimentação saudável e adequada para prevenir as patologias em questão, proporcionando bem-estar e saúde para essas mulheres (Barreal *et al.*, 2021; Figueiredo Junior *et al.*, 2020; Raphaelli *et al.*, 2021).

A alimentação saudável possui extrema importância nessa etapa da vida, tendo em vista que esse período é relativamente longo e possui grande impacto na saúde da mulher. Dessa maneira, analisar e determinar o estado nutricional é o primeiro passo para definir os objetivos nutricionais, promovendo medidas para amenizar grande parte das adversidades presentes nesse ciclo da vida (Ministério da Saúde, 2008). Independente do grau do sintoma do climatério é primordial que todas as mulheres que estão passando por este momento tenham acesso ao acompanhamento nutricional, buscando meios para prevenir a osteoporose e as doenças cardiovasculares (Soares *et al.*, 2022).

Durante essa fase é fundamental fornecer informações essenciais para alcançar resultados positivos na saúde da mulher. Isso envolve não apenas a mitigação das potenciais complicações associadas, mas também uma abordagem abrangente do ciclo saúde-doença. Portanto, é crucial analisar estratégias para esclarecer sobre o climatério e a menopausa, abordando todas as informações necessárias, incluindo os impactos na saúde e as dificuldades associadas (Salci, 2012; Figueiredo Junior *et al.*, 2020).

Assim, o desenvolvimento de tecnologias educativas (TE) é essencial para adquirir conhecimento sobre temas específicos e fomentar a educação em saúde. A utilização de tais tecnologias requer uma abordagem acessível e eficaz na disseminação de informações, com o objetivo de impactar positivamente a saúde das pessoas. Sua concepção faz parte de um processo criterioso de análise de temas e conteúdos confiáveis, imprescindíveis para garantir o progresso do ensino e da aprendizagem. Essas ferramentas representam recursos valiosos e indispensáveis nesse processo, transmitindo conhecimento e difundindo informações sobre determinados assuntos. Nesse contexto, no campo da saúde, as TE têm o propósito essencial de promover a saúde (Gadelha *et al.*, 2019; Lima, 2020).

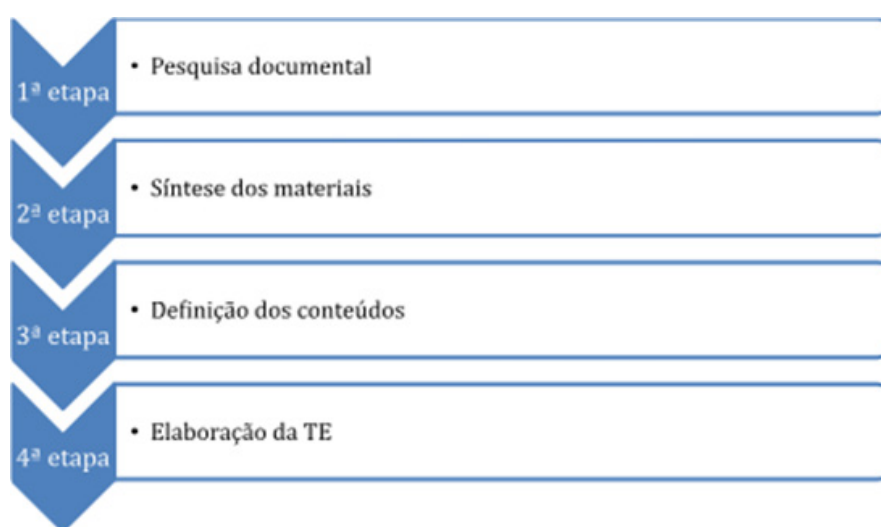
OBJETIVO

Considerando a relevância da elaboração de uma tecnologia educativa sobre alimentação no climatério para dar suporte às mulheres nesse período da vida, o presente estudo teve como objetivo desenvolver uma tecnologia educativa sobre cuidados nutricionais para mulheres no climatério.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de desenvolvimento metodológico (Costa, 2018). Esse tipo de pesquisa tem por finalidade elaborar novos instrumentos ou ferramentas e protocolos assistenciais, além de traduzir, validar e/ou adaptar instrumentos preexistentes a diferentes tipos de contextos, considera que quanto mais bem elaborado for o produto mais interessante, atrativo e acurado poderá ser o resultado a que este se propõe. Desta forma, este tipo de pesquisa representa um potencial diante das possibilidades para melhorar as práticas em saúde (Galvão, 2022). A pesquisa foi realizada em quatro etapas (Figura 1), adaptadas de Echer, Lorenz e Severo (2024).

Figura 1 - Etapas realizadas para o desenvolvimento da tecnologia educativa.



Fonte: Echer, Lorenz e Severo (2024)

A **primeira etapa** ocorreu no mês de fevereiro de 2024, por meio de pesquisa documental (Guerra, 2023). Nesta modalidade se priorizam documentos primários, ou seja, que não passaram por análise e nem receberam nenhum tratamento científico. Diante disso, torna-se necessário a busca, seleção e análise de tais documentos de maneira criteriosa para avaliar o nível de confiabilidade das fontes utilizadas.

As fontes documentais foram: cartilhas, folders e manuais; a busca foi aberta no *Google Scholar*, site do Ministério da Saúde e no Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher e nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), utilizando as palavras chaves: “climatério”, “nutrição” e “tecnologias educativas”, aplicando-se o operador booleano AND. Como critério de inclusão elencou-se: obras publicadas entre os anos de 2018 a 2023, tecnologias educativas que abordassem a nutrição e o climatério, no idioma português e disponíveis de modo gratuito.

A **segunda etapa** ocorreu no mês de março de 2024, em que foi realizada a síntese das informações, ou seja, a descrição dos principais achados decorrentes da análise dos

documentos selecionados, extraindo- se os conteúdos relevantes. A **terceira etapa** foi realizada no mês de abril de 2024. Nesta etapa, foram definidos os conceitos e conteúdos a serem abordados na tecnologia educativa.

A **quarta etapa** aconteceu nos meses de maio e junho e consistiu na produção da TE do tipo cartilha digital e contou com a participação de um design gráfico. Foi escolhido este formato por ser considerada uma tecnologia leve-dura, que consegue estruturar saberes no campo da saúde, apoiando a memorização de conteúdos, favorecendo interações e relações durante atividades de educação em saúde (Figueiredo *et al.*, 2022).

Na elaboração da cartilha foram seguidas as orientações de Figueiredo e colaboradores (2022), que orientam que a TE deve apresentar: capa, contracapa, ficha catalográfica, sumário, apresentação, conteúdo e referências.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na primeira etapa foram encontrados sete documentos e apenas três foram selecionados, pois tratavam de tecnologias educativas sobre nutrição e climatério, sendo duas cartilhas e uma tecnologia lúdica (Quadro 1). As tecnologias escolhidas foram: cartilha educativa, gibi e tecnologia lúdica, publicadas nos anos de 2020, 2021 e 2022 sendo uma de cada ano respectivamente.

Quadro 1 - Tecnologias educativas selecionadas sobre climatério e nutrição

TÍTULO DA TE	OBJETIVO	AUTOR/ ANO	INSTITUIÇÃO	TIPO DE TECNOLOGIA
“Coisas de mulher”: Promoção da saúde da mulher climatérica	Produzir uma técnica no formato de cartilha em modelo de quadrinhos, levando em consideração orientações da literatura para este tipo de proposta educativa aplicada a área de saúde, como devolutiva a população climatérica feminina.	Silva et al. 2020	Centro Universitário Adventista de São Paulo	Cartilha/Gibi

Qualidade de vida no climatério	Construir uma cartilha educativa sobre o climatério, por meio da revisão sistemática da literatura, conceituar e diferenciar Climatério e Menopausa e desenvolver uma cartilha explicativa sobre o climatério: sinais e sintomas, além das orientações sobre os cuidados com a saúde nessa fase da vida da mulher.	Valle; Sezefredo, 2021	Centro Universitário UNIFABE	Cartilha
O coração da mulher	Averiguar a contribuição de uma tecnologia educativa para prevenção de DCV em mulheres na menopausa.	Queiroz et al. 2022	Centro Universitário Inta e Universidade Estadual Vale do Acaraú	Tecnologia Lúdica

Fonte: DIAS *et al.*, 2024.

Na segunda etapa, a partir da síntese dos documentos, elencaram-se quatro temas-assuntos: climatério, alimentação no climatério, climatério x doenças e preparações. Na terceira etapa, foram organizados os conteúdos propriamente ditos, que gerou o sumário da tecnologia educativa (Figura 1).

Figura 1 - Sumário da Cartilha

A imagem mostra a capa de uma cartilha com o título 'Sumário' em uma caixa branca com bordas desenhadas à mão. Abaixo, há uma lista de tópicos e seus respectivos números de página, cada item em uma linha com uma borda superior desenhada à mão.

O QUE É CLIMATÉRIO, AFINAL?	05
MENOPAUSA	07
FASES DO CLIMATÉRIO	08
VOCE APRESENTA ALGUM DESSES SINTOMAS?	09
BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO NO CLIMATÉRIO	10
10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO CLIMATÉRIO	11
NUTRIÇÃO E HIPERTENSÃO	13
NUTRIÇÃO E SAÚDE ÓSSEA	14
COMO CONTROLAR O GANHO DE PESO	17
QUEM TIPOS DE GORDURA UTILIZAR?	19
SABOR E SAÚDE	20
REFERÊNCIAS	27

Fonte: Próprio autor.

Na quarta etapa ocorreu a elaboração da cartilha no aplicativo Canva, uma plataforma de design gráfico criada em 2013 que permite criar projetos como: gráficos de mídia social, apresentações, infográficos, pôsteres, folders, cartilhas e outros conteúdos visuais. Esta plataforma está disponível *online* e em dispositivos móveis e integra milhões de imagens, fontes, modelos e ilustrações (Maraia, 2020). A tecnologia foi elaborada em documento A4 para melhor visualização do conteúdo, sendo intitulada “Cuidados Nutricionais no Climatério”. Está organizada em 12 tópicos e contém 27 páginas (Figura 2).

Figura 2 - Tópicos da cartilha



Fonte: Próprio autor

O presente estudo descreveu a elaboração de uma tecnologia educativa (TE) do tipo cartilha digital para mulheres no climatério, sua elaboração ocorreu em três momentos: planejamento, escolha do conteúdo e construção do material. A produção ocorreu por meio da síntese das informações dos principais temas encontrados nas tecnologias selecionadas, sendo em seguida definido os conteúdos, levando em consideração a relevância dos principais cuidados nutricionais específicos para vida da mulher climatérica.

A educação alimentar e nutricional (EAN) é importante para facilitar a transição saudável do período reprodutivo para o não reprodutivo e minimizar as consequências das mudanças hormonais. Fornecer informações e orientações nutricionais adequadas permite que as mulheres tomem medidas proativas para cuidar de sua saúde e bem-estar nessa fase. Sendo assim, a elaboração de um material educacional representa um passo importante na promoção da saúde feminina, gerando resultados positivos e significativos (Ferreira *et al.*, 2019; Soares *et al.*, 2022).

Os principais assuntos abordados na cartilha foram sobre o conceito do climatério, a diferença entre menopausa e climatério, as fases e os sintomas, os benefícios da alimentação nessa fase, os 10 passos para uma alimentação saudável, o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, nutrição e saúde óssea, como controlar o ganho de peso, quais os tipos de gordura utilizar, e algumas receitas que encerram o desenvolvimento da cartilha.

Durante o climatério, há mudanças hormonais que exercem uma influência significativa na saúde e a nutrição tem um papel significativo. Para potencializar as orientações nutricionais e facilitar a disseminação de informações para a população-alvo, foram desenvolvidos tópicos explanando o assunto do climatério, destacando a menopausa como uma fase bastante conhecida, que é o período de encerramento do ciclo menstrual, além de ser abordado os sintomas mais importantes desta fase (Domingues *et al.*, 2023).

Na cartilha elaborada, foram destacados os benefícios de uma alimentação

adequada durante o climatério. Esse tópico tem como objetivo informar sobre a melhora dos sintomas associados a uma dieta balanceada para a mulher. Assim, os 10 passos para uma alimentação saudável fornecem orientações nutricionais específicas a serem seguidas, proporcionando alívio dos sintomas. Em contraste, uma alimentação inadequada, especialmente com o consumo frequente de alimentos processados e ultraprocessados, pode intensificar os sintomas do climatério (Soleymani *et al.*, 2019; Noll *et al.*, 2020).

Entre as patologias mais comuns nesta fase, destaca-se a hipertensão arterial sistêmica (HAS), a principal doença cardiovascular que afeta mulheres no climatério. Os principais fatores desencadeantes dessa condição incluem hereditariedade, envelhecimento, alimentação inadequada, estresse e obesidade. A pressão arterial tende a aumentar com a idade, especialmente após a menopausa, devido às mudanças hormonais, como a diminuição do estrogênio, que podem influenciar o metabolismo lipídico e alterar as apolipoproteínas. Por essa razão, foram inseridas na cartilha diretrizes alimentares para auxiliar no manejo da hipertensão (Sousa *et al.*, 2017; Maciel *et al.*, 2021).

O tratamento não medicamentoso para prevenir o desenvolvimento de HAS relatado no material educativo, consiste em informar os padrões alimentares saudáveis associados a diminuição da pressão arterial como o consumo de frutas, hortaliças e cereais integrais, além da diminuição de gordura saturadas, doces e carnes vermelhas. Na sequência, foi abordado sobre o efeito hipotensor de alimentos ricos em potássio e sobre a importância de minimizar a ingestão de sal, optando assim pelo uso de temperos naturais, onde também foi ensinado como preparar posteriormente dentro da TE (Barroso *et al.*, 2020).

De acordo com a literatura, é comum a perda de densidade óssea com frequência nas mulheres devido a queda de estrogênio que faz diminuir a atividade dos osteoblastos e aumenta a atividade dos osteoclastos. Como consequência, ocorre a desmineralização óssea e instala-se progressivamente a osteopenia e a osteoporose, patologias que necessitam de orientações nutricionais adequadas na cartilha (Soares; Andrade, 2019).

Uma alimentação saudável nesta fase é essencial para garantir a saúde óssea, especialmente em casos de risco de osteoporose. Deste modo, é fundamental orientar sobre os componentes essenciais que auxiliam a síntese óssea, como cálcio, pró-vitamina D, vitamina K, magnésio e zinco. A vitamina D, embora presente em alimentos como leite e ovos, é melhor absorvida através da exposição ao sol, que aciona sua forma ativa. Já as principais fontes de cálcio, são: cariru, jambu, brócolis, repolho, couve, tofu, castanhas, peixes e frutos do mar, além do leite e derivados, também são abordados na TE (De Carvalho *et al.*, 2023).

O tópico como controlar o ganho de peso ilustra alimentos como, grãos integrais, proteínas e fibras. Os consumos desses alimentos podem ajudar a regular os níveis de glicose no sangue, proporcionando uma sensação de saciedade prolongada e contribuindo para o controle do peso. Além disso, a inclusão de legumes e verduras na dieta fornece vitaminas, minerais e antioxidantes essenciais, que contribuem para a melhora da saúde. Esses hábitos associados à atividade física diária auxiliam na regulação do metabolismo,

na melhoria da qualidade do sono e na redução do estresse e da ansiedade (Raphaelli *et al.*, 2021).

Foi apresentado na TE opções de gorduras boas, como abacate, nozes, sementes, peixes gordurosos e azeite de oliva, que são fontes ricas de ácidos graxos ômega-3 e ômega-6. Esses nutrientes desempenham um papel fundamental no equilíbrio hormonal e no alívio de sintomas associados ao climatério, como fogachos e alterações de humor. Além disso, as gorduras saudáveis auxiliam na absorção de vitaminas lipossolúveis, como as vitaminas A, D, E e K, importantes para a saúde óssea, imunidade e função hormonal. O consumo desses alimentos não só previne doenças cardiovasculares e contribui para a saúde cerebral e cognitiva, mas também melhora o bem-estar geral e a qualidade de vida durante o climatério (Soares *et al.*, 2023).

O item receitas na cartilha tem como objetivo dar opções do uso de alguns alimentos no cotidiano e que podem ajudar na obtenção de nutrientes que são importantes não só para a melhora dos sintomas do climatério, mas também para ter saúde em todas as fases da vida da mulher. Criar hábitos saudáveis desde o início dessa fase fará com que a transição para a pós menopausa tenha menos impactos negativos e colabore para a prevenção de doenças. Ao aprender a preparar e desfrutar dessas refeições nutritivas, as mulheres podem adotar escolhas alimentares mais saudáveis, melhorar sua qualidade de vida e enfrentar o climatério com confiança e vitalidade (Machado, 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desse modo, pode-se reforçar a importância da necessidade de um material educativo para atender mulheres no climatério, tendo em vista os possíveis riscos de desenvolvimento de patologias que precisam de aconselhamento nutricional adequado, além da gama de sintomas que permeiam nesse período. As TEs atuam como um elo vital com o público alvo, pois por meio delas o profissional nutricionista consegue realizar EAN, promovendo saúde e perpetuando conhecimento.

REFERÊNCIAS

- BARREA, L. et al. Does Mediterranean diet could have a role on age at menopause and in the management of vasomotor menopausal symptoms? The viewpoint of the endocrinological nutritionist. Naples-Itália, 39:171– 181, Março, 2021.
- BARROSO, W. et al. **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial** – 2020. Arquivo Brasileiro de Cardiologia, 116(3): 516- 658, mar. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008. 192 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos; Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno, n.9).

- COSTA, I. K. F. et al. **Development of a virtual simulation game on basic life support.** Rev Esc Enferm USP, 2018; 52: e03382.
- MACIEL, E. L. S. da R. et al. **Efeito do estrogênio no risco cardiovascular: uma revisão integrativa.** Revista Eletrônica Acervo Médico, 1(1): e8527-e8527, 2021
- DE CARVALHO, V. C. L. F.; LACERDA, V. O. C; MAYNARD, D. da C. **A promoção da saúde da mulher na senescência–Terapêutica nutricional.** Research, Society and Development, 12(6): e17212642187- e17212642187, 2023.
- DOMINGUES, L. V. et al. **Avaliação da relação fisiológica entre os níveis plasmáticos do hormônio folículo estimulante (FSH) e hormônio tireoestimulante (TSH) em mulheres no período do climatério/menopausa.** Revista Eletrônica em Saúde, v. 4, n. 1, 2023.
- ECHER, C. et al. **Tecnologias de educação em saúde: guia prático para o desenvolvimento de materiais educativos.** Ed. Moriá, 2024. Acesso em 7 mar. 2023.
- FERREIRA, J. F.; DE FARIAS, M. A.; DE MEDEIROS, A. C. T. **Climatério e Menopausa: Impacto na Saúde da Mulher em Processo de Envelhecimento.** VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, 2019.
- FIGUEIREDO JUNIOR, J. C. et al. **A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher.** Revista Nursing, 2020; 23(264): 3996-4001.
- FIGUEIREDO, S. M. et al. Cartilha. In: TEIXEIRA E. (Org.). Materiais didáticos para mediar processos educacionais em saúde: produção e tipologias. 1 ed. Porto Alegre: Moriá, 2022. 68-85p.
- GADELHA, M. M. et al. **Tecnologias Educativas no Processo Formativo: Discurso dos Acadêmicos de Enfermagem.** Revista de Enfermagem, 13(1): 155-161, 1 jan. 2019.
- GALVÃO, P. C. et al. **Caracterização dos estudos metodológicos em enfermagem: Revisão Integrativa.** International Journal of Development Research, 12(03): 54315-54317, 2022.
- GUERRA, A. L. **Metodologia da Pesquisa Científica e Acadêmica.** Revista OWL (OWL Journal) - Revista Interdisciplinar de Ensino e Educação, 1(2): 149-159, 2023.
- LIMA, A. M. et al. Loss of quality of sleep and associated factors among menopausal women. **Ciência da Saúde Coletiva**, 2019; 24(7): 2667-2678.
- MACHADO, G. M. et al. **O cuidado nutricional nos aspectos estéticos envolvidos durante o climatério.** Revista Eletrônica Multidisciplinar de Investigação Científica, 2(4), 2023.
- MARAIA, F. et al. Guia de Orientações para utilização do Canva como recurso didático-pedagógico. 2020. (Desenvolvimento de material didático ou instrucional - Guia para professores).
- NOLL, P. et al. **Dietary intake and menopausal symptoms in postmenopausal women:**

a systematic review. Climacteric, 2020; 0(0): 1-11.

RAPHAELLI, P. et al. **Importância da alimentação e da nutrição no climatério.** In: FARIAS HPS, FARIAS BM. E-book Completo. Epitaya E-books, 1(2): 1-110, 2021. DOI: 10.47879/ed.ep.2021229p1.

SALCI, M. A. et al. **Educação em saúde e suas perspectiva teóricas: algumas reflexões.** Educação em Saúde, 22(1): 224-230, 10 jul. 2012.

SILVA, L. et al. Construção do Produto Educativo “Coisas de Mulher”: Promoção da Saúde da Mulher Climatérica.

SOARES, C. et al. **Alimentação e nutrição no período do climatério: revisão de literatura.** Research, Society and Development, 11(6): 11-12, 2022.

SOARES, G.F.C.; ANDRADE E.G.S. **A osteoporose: um dos principais fatores responsável de fraturas em idosos e sua relevância.** Revista de Iniciação Científica e Extensão, v. 2 n. 1, FACESA, Valparaíso-GO, 2019.

SOUSA, A. O. et al. **Prevalência de fatores de risco cardiovasculares associados à transição menopáusica.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, 6: S469-S474, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Women, Ageing and Health: A Framework for Action Focus on Gender Women. [S.l: s.n.], 2007.