



A INFLUENCIA DA NUTRIÇÃO NO ENVELHECIMENTO CUTANEO DA MULHER NA MENOPAUSA PROFISSIONALIZAÇÃO

Keron Ferreira Brum¹, Silvia Moro Conque Spinelli²

¹Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade Cesumar - UNICESUMAR, EAD. Bolsista PIBIC⁸/ICETI-UniCesumar.
keronfbrum@gmail.com

²Orientadora, Docente do Curso de Nutrição, UNICESUMAR. silvia.spinelli@unicesumar.edu.br

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo verificar e observar a importância nutricional e como a alimentação pode contribuir para acelerar ou retardar o envelhecimento da pele, tendo como foco principal de estudo examinar uma fatia mais restrita da população no que concerne ao envelhecimento, por isso o foco desta pesquisa serão, pessoas do sexo feminino que estejam na faixa etária do climatério e menopausa que normalmente ocorre quando as mulheres atingem os 45 anos de idade, salvo exceções. Verificar como essas elas se preocupam, como tratam, como se alimentam e que tipo de métodos buscam para amenizar as marcas que o tempo vai imprimindo na pele de cada uma, uma vez que o aumento da expectativa de vida, a famigerada longevidade, tem despertado nas pessoas o desejo de procurar recursos que previnam os sinais do envelhecimento, sendo a pele o órgão mais aparente do corpo, conseqüentemente é onde o envelhecimento mais se evidencia e atualmente as mulheres tem passado quase 1/3 de suas vidas na Menopausa. A metodologia para obtenção de dados será feita através de estudos de revisão literária e enquetes online, utilizando questionário como ferramenta de avaliação de comportamentos cotidianos (idade, alimentação, peso, tabagismo, alcoolismo, reposições hormonais e etc.), estes questionários serão aplicados a 10 mulheres na fase de climatério e menopausa, os dados serão colhidos, compilados e avaliados, aliados à fundamentação teórica, para avaliar a condição da pele de cada uma das 10 voluntárias que participarão da pesquisa, de acordo com os dados colhidos no processo de captação de dados, a intenção será, elaborar um acompanhamento nutricional e verificar se ocorrem melhorias e descrever as mesmas, no encerramento do projeto. Com a captação de dados oferecidos pela literatura científica, mais os dados reais coletados nos questionários formulados pretendem-se através deste trabalho apresentar alternativas que beneficiem os envolvidos, propiciando uma nova forma de pensar sobre o que se ingere, melhorando assim a qualidade da pele e bem estar. Ainda, analisar se realmente mulheres no período da menopausa necessitam de suplementação ou dieta diferenciada para manter uma boa saúde da pele e conseqüentemente melhorar a qualidade de vida, através de uma estima elevada.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento cutâneo; Menopausa; Nutrição.