

FATORES ASSOCIADOS À QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE EM MULHERES NO CLIMATÉRIO: CULTIVO E USO DE ERVAS AROMÁTICAS COMO ESTRATÉGIA PARA REDUÇÃO DE SAL NA ALIMENTAÇÃO

NAYARA RESENDE GOMES (Autor), Vanja Maria Veloso (Orientador), Anayle Statuti (Co-Autor), Rejane Evangelista da Conceição (Co-Autor), Isabela Rufo Cordeiro Vieira (Co-Autor), Amanda Teixeira de Araújo (Co-Autor)

O aumento da expectativa de vida da população brasileira acarretou em um maior número de mulheres vivenciando o climatério, com isso, torna-se cada vez mais importante a busca e a troca de conhecimentos entre a Universidade e a comunidade. O climatério é um período importante da vida das mulheres, pois envolve um conjunto de sintomas e sinais que podem prejudicar o bem-estar e a qualidade de suas vidas. Há evidências de que mulheres que entram na pós-menopausa sofrem elevação dos níveis da pressão arterial sistêmica. Nessa faixa etária a redução de sal na alimentação é de grande importância, uma vez que, o uso excessivo do cloreto de sódio é um dos principais fatores de risco para hipertensão. Sendo assim, os objetivos do projeto são: estimular o uso de ervas aromáticas como estratégia para redução de sal na alimentação a fim de proporcionar uma melhor qualidade de vida e saúde em mulheres climatéricas, além de trocar experiências sobre o cultivo de ervas aromáticas e de receitas de alimentos saudáveis que utilizam tais ervas em suas preparações. Ressaltando que, a prevenção de doenças e a promoção da saúde são ações prioritárias do SUS. Ao longo de 2017, até o momento, foram realizadas oito atividades sobre a hipertensão arterial, tipos de sal e ervas aromáticas. Durante os encontros foram oferecidas degustações de preparações com uso de ervas aromáticas, como pães e patês de ervas. No mês de Outubro, juntamente com os demais projetos do grupo Âmbar foi realizado uma ação intitulada UFOP-ROSA, com foco nas mulheres de todas as faixas etárias. Entre as várias atividades envolvidas se destaca a entrega mudas de sete ervas, para que as mulheres consigam ter acesso a elas em sua alimentação, também foi distribuído o sal de ervas e uma cartilha de receitas. Aproveitando a oportunidade, agradecemos em nome de toda a equipe âmbar ao apoio e suporte financeiro dos órgãos de fomento da UFOP envolvidos no projeto, principalmente à PROEX.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto