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

AUTORES: NAYARA RESENDE GOMES (Autor), Michelle Karoline Conceição Miranda (Autor), Anelise Andrade de Souza (Co-Autor), Vanja Maria Veloso (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: climatério, menopausa, saúde da mulher.

RESUMO:
Com o aumento da expectativa de vida, sobretudo das mulheres, torna-se cada vez mais importante a troca de conhecimentos entre a Universidade e a Comunidade. Sendo assim, o presente trabalho propõe debater sobre alimentação saudável e cultivo de ervas aromáticas com mulheres climatéricas, tema relevante, visto que, a alimentação é considerada um dos principais fatores associados a uma melhor qualidade de vida. Sendo assim, esse trabalho tem como principal objetivo estimular o uso de ervas aromáticas como estratégia para redução de sal nos alimentos. Serão convidadas mulheres climatéricas, do município de Ouro Preto-MG, a partir de divulgação nas Unidades Básicas de Saúde. Alunos dos cursos de Farmácia, Medicina e Nutrição da UFOP, juntamente com os colaboradores desse projeto realizarão palestras sobre hipertensão, uso excessivo de sal de cozinha como fator de risco para hipertensão, uso e cultivo de ervas aromáticas, entre outros temas. Serão oferecidas oficinas de cultivo de ervas aromáticas, de artesanato em garrafa pet para fabricação de vasos para horta vertical trazendo uma perspectiva lúdica e sustentável para o projeto. Além disso, serão propostas trocas de receitas, visando estimular o uso das ervas aromáticas em substituição ou diminuindo o uso do sal. Até o momento foi feita a elaboração de estratégias para convidar as participantes, além da preparação de palestras, dinâmicas e oficinas. Estão sendo realizadas reuniões semanais com toda a equipe do projeto para a elaboração das futuras ações. Além disso, está em andamento o cultivo da horta que servirá de apoio para várias ações do projeto. Portanto, acredita-se que o projeto poderá contribuir para melhorar a qualidade de vida dessas mulheres, visto que o sódio em excesso é um fator de risco para o desenvolvimento da hipertensão arterial, além de contribuir para o agravamento em pacientes já acometidos pela doença. Sendo assim, a alimentação é um fator essencial para uma vida saudável.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto

ISBN: 978-85-93416-00-2