

**CAIC/PRODIS/UNIPAC Barbacena**

**PROGRAMA GEP 2024**

**ÁREA DE CONHECIMENTO e/ou CURSO e/ou DISCIPLINA: Nutrição**

**NOME DO GRUPO:** Grupo de estudos em Saúde da Mulher e fertilidade

**TÍTULO DO PROJETO:** Nutrição na saúde da mulher: endometriose, síndrome do ovário policístico e fertilidade

**COORDENADORA:** Elisa Grossi Mendonça

**ALUNAS BOLSISTAS ASSOCIADAS AO DESENVOLVIMENTO DO PROJETO:** Daniely Renata da Silva, Leila Conceição de Medeiros, Laura Aguiar Vieira Chaves, Amanda da Silva Moreira, Cibele Aparecid Vidal de Souza

**ALUNAS VOLUNTÁRIAS:** Lara Bárbara Armond Pereira, Lívia Ferreira Nunes da Silva

**VIGÊNCIA DO PROJETO:** agosto/2024 a julho/2026

### **Nutrição na saúde da mulher:**

#### **Endometriose, síndrome do ovário policístico e fertilidade**

A proposta do projeto se dá por saber que a saúde da mulher se desenvolve em quatro eixos, sendo eles o da saúde sexual, saúde reprodutiva, enfrentamento a violência doméstica e sexual e a atenção ao câncer de mama e câncer de colo de útero. Levando em consideração que a Síndrome do Ovário Policístico (SOP) e a endometriose são doenças recorrentes na idade reprodutiva, podendo acometer entre 6 e 10% das mulheres, o estudo nessa área busca auxiliar no tratamento, estudando os compostos bioativos importantes para melhorar a resposta da mulher a esses quadros clínicos. Os principais são: as isoflavonas que reduzem os sintomas da menopausa; os ácidos graxos ômega 3, flavonoides e as catequinas que têm ação antioxidante e anti-inflamatória; ainda há os antioxidantes não enzimáticos (como vitaminas C e E); as fibras alimentares e os probióticos que auxiliam na modulação da microbiota intestinal e combate a disbiose, melhorando, assim a imunidade. O nutricionista é o profissional que pode auxiliar no processo de prevenção e tratamento, adequando o plano alimentar e promovendo uma alimentação adequada e saudável. Propõe-se no presente projeto a criação de um Grupo de Estudos (GEP) focado no conhecimento, compreensão e aprofundamento de algumas condições clínicas relacionadas à saúde da mulher e como a alimentação com os compostos bioativos podem auxiliar no tratamento e prevenção dessas alterações. Como também realizar uma pesquisa científica, envolvendo mulheres em geral, de 18 a 60 anos, com o objetivo de conhecer a realidade das mulheres que tiveram diagnóstico tardio de endometriose, SOP e infertilidade e o impacto dessa realidade na sua rotina e autoestima, bem como relacionar o seu consumo alimentar.

**Atividades realizadas:** nossas atividades e postagens sobre nossos estudos serão divulgados no instagram:  @sermulher\_gep