

Folder Educativo:
Conscientização sobre o
Climatério

Eixo: Educação em Saúde



Fases do climatério

1 - PERIMENOPAUSA: É MARCADO POR UMA QUEDA GRADUAL NO ESTROGÊNIO (PRINCIPAL HORMÔNIO PRODUZIDO PELOS OVÁRIOS), COM ISSO, AS MULHERES PASSAM A EXPERIMENTAR PRINCIPALMENTE IRREGULARIDADES MENSTRUAIS.

2 - MENOPAUSA: FIM DO PERÍODO REPRODUTIVO, É RECONHECIDA QUANDO HÁ 12 MESES CONSECUTIVOS DE AUSÊNCIA DE MENSTRUÇÃO. NESTA FASE, OS OVÁRIOS PRODUZEM TÃO POUCO ESTROGÊNIO QUE NOVOS ÓVULOS NÃO SÃO MAIS LIBERADOS.

3 - PÓS-MENOPAUSA: ESTE É O PERÍODO EM QUE COMUMENTE OCORRE A INTENSIFICAÇÃO DOS SINTOMAS.



- As mulheres começam a perimenopausa em idades diferentes, sendo notada pelos sinais de progressão, por volta dos 40 anos.
- Algumas mulheres podem entrar na menopausa antes dos 50 anos por razões como: histórico familiar de menopausa precoce, tabagismo, histerectomia e tratamentos de câncer.



Consulta de Enfermagem

- **AVALIAÇÃO CLÍNICA PARA IDENTIFICAÇÃO DE NECESSIDADES ESPECÍFICAS E OFERECIMENTO DE UM ATENDIMENTO INTEGRAL E EFETIVO; APLICAÇÃO DO PROCESSO DE ENFERMAGEM;**
- **REALIZAÇÃO DO EXAME FÍSICO E GINECOLÓGICO, E, QUANDO NECESSÁRIO, FAZER A COLETA DE MATERIAL PARA O EXAME DE COLPOCITOLOGIA ONCÓTICA;**
- **PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO EM SAÚDE DA MULHER ATRAVÉS DE AÇÕES QUE POSSIBILITEM A INFORMATIZAÇÃO, COMPREENSÃO E TROCA DE RELATOS DAS MUDANÇAS VIVENCIADAS DURANTE O CLIMATÉRIO.**

Referências

<https://abre.ai/fcw4>

Autoria:

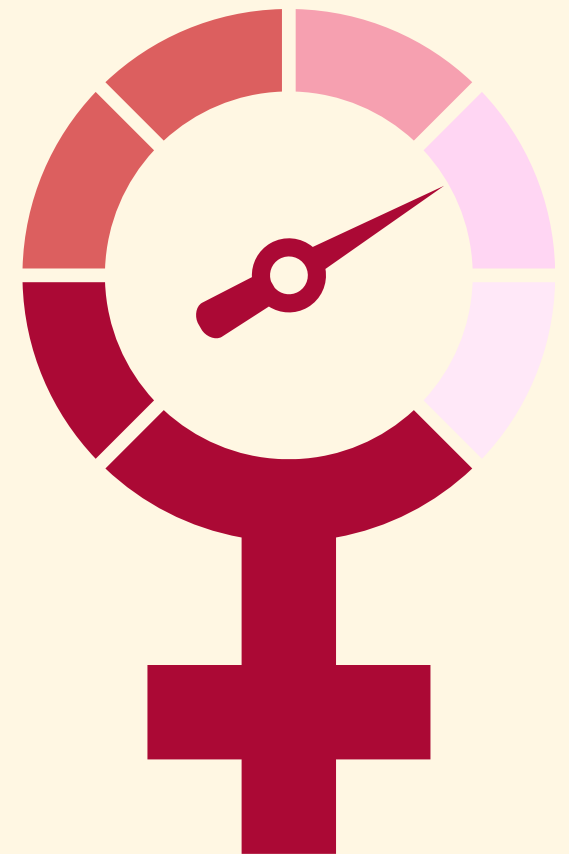
Trabalho apresentado para a disciplina de Enfermagem em Saúde da Mulher III. EEAAC/UFF.

Gupo P2: Bianca Oliveira, Gabrielle da Silva, Iury Alves, Jeniffer Vieira, Letícia Luz, Rafaella Torres, Sâmella Figueiredo, Thays Gurupy, Victor Hassen e Yasmin Lopes.

Docentes: Bianca Dargam, Lorena Barros e Valdecyr Herdy.



CLIMATÉRIO



EI MULHER!

VOCÊ CONHECE AS FASES REPRODUTIVAS DO SEU CORPO?

ENTENDA O CLIMATÉRIO

O que é?



DE ACORDO COM O MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS), O CLIMATÉRIO É DEFINIDO COMO UM PROCESSO BIOLÓGICO DA VIDA E NÃO PATOLÓGICO, QUE ABRANGE A PASSAGEM DA FASE REPRODUTIVA DA MULHER PARA A NÃO REPRODUTIVA, INICIANDO-SE POR VOLTA DOS 40 ANOS E CUMPRINDO-SE NO GERAL ATÉ OS 65 ANOS.

ESSE PERÍODO É CARACTERIZADO POR FLUTUAÇÕES HORMONAIS QUE PODEM LEVAR A IRREGULARIDADES MENSTRUAIS ATÉ CHEGAR À AUSÊNCIA DE MENSTRUÇÃO.



Climatério e Menopausa

Tem diferença?

SIM! O CLIMATÉRIO É O PERÍODO DE TRANSIÇÃO DA FASE REPRODUTIVA À FASE DE PÓS-MENOPAUSA. JÁ A MENOPAUSA, ACONTECE DURANTE O CLIMATÉRIO, ELA MARCA O FIM DO PERÍODO REPRODUTIVO COM A CESSAÇÃO DA MENSTRUÇÃO.

Sintomas



Com o avanço, e o corpo produzindo cada vez menos estrogênio, podem aparecer sintomas como:

- Distúrbios menstruais;
- Ondas de calor (fogachos) acompanhadas de transpiração;
- Suores noturnos com consequente insônia;
- Alterações nos órgãos sexuais, como coceira e ressecamento da mucosa vaginal;
- Diminuição da libido;
- Mudanças de humor/irritabilidade;
- Desconforto durante as relações sexuais;
- Diminuição do tamanho das mamas e perda da firmeza;
- Diminuição da elasticidade da pele, principalmente da face e pescoço;
- Aumento da porosidade dos ossos tornando-os mais frágeis.



Tratamento



Controle inicial do impacto do climatério na saúde da mulher:



BEBER BASTANTE ÁGUA, USAR ROUPAS LEVES E PROCURAR AMBIENTE FRESCO E VENTILADO; PRATICAR EXERCÍCIOS LEVES REGULARMENTE E VITAR FUMO, ÁLCOOL OU DROGAS;

YOGA E TERAPIAS INTEGRATIVAS PARA REDUÇÃO DO ESTRESSE E REFLEXOLOGIA TÊM SIDO UTILIZADOS PARA CONTRIBUIR COM A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA;

ENTRETANTO, NA MAIOR PARTE DOS CASOS, PODE SER NECESSÁRIO INCLUIR A TRH (TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL) COMO FORMA DE ALIVIAR OS SINTOMAS CLIMATÉRICOS.

Consulta ginecológica

OBJETIVOS:

- AVALIAR SINTOMATOLOGIA
- IDENTIFICAR E RASTREAR DOENÇAS CRÔNICAS METABÓLICAS E DEGENERATIVAS
- AVALIAR RISCOS E BENEFÍCIOS DA TH
- PREVENÇÃO DE DOENÇAS