



PROJETO DE ENSINO

Disciplina Enfermagem em Saúde da Mulher III - 2024.1

Discente: Isabella da Silva Vieira

Docentes: Bianca Dargam Gomes Vieira, Diego Pereira Rodrigues,
Gabriela Silva dos Santos Prado e Valdecyr Herdy Alves



TEMA

QUESTÕES DE CLIMATÉRIO/MENOPAUSA

CASO CLÍNICO 01

Dona Ana, 52 anos, procura a Unidade Básica de Saúde (UBS) relatando ondas de calor intensas que ocorrem várias vezes ao dia, acompanhadas de suor excessivo e palpitações. Ela refere ainda irritabilidade e dificuldade para dormir. Seu histórico médico não inclui comorbidades e ela não faz uso de medicamentos.

PERGUNTA: Qual a conduta da enfermagem para orientar Dona Ana sobre os sintomas do climatério e as possíveis intervenções terapêuticas?

RESPOSTA 01

A enfermagem deve:

- Explicar que as ondas de calor e os distúrbios do sono são sintomas comuns do climatério, resultantes da redução dos níveis de estrogênio.
- Orientar sobre medidas não farmacológicas, como:
- Uso de roupas leves e ambientes ventilados;
- Prática regular de atividade física para melhorar o sono e o bem-estar geral;
- Evitar alimentos picantes, cafeína e álcool, que podem intensificar os sintomas.
- Sugerir que, se os sintomas forem muito intensos, a paciente consulte o médico para avaliação de indicação de terapia hormonal (TH) ou outros tratamentos alternativos, como fitoterápicos (ex.: isoflavonas de soja).
- Promover o suporte emocional e incentivar a participação em grupos de apoio.

CASO CLÍNICO 02

Maria, 49 anos, passou recentemente por sua última menstruação há mais de 12 meses. Ela apresenta queixas de ganho de peso, fadiga e aumento da pressão arterial. Durante a consulta, relata que a mãe teve infarto aos 60 anos.

PERGUNTA: Quais orientações sobre mudanças no estilo de vida e monitoramento da saúde cardiovascular devem ser realizadas pela enfermagem para mulheres no período da menopausa?

RESPOSTA 02

A enfermagem deve orientar Maria sobre:

- Mudanças no estilo de vida, como:
- Dieta equilibrada rica em fibras, frutas, vegetais e baixa em gorduras saturadas;
- Redução do consumo de sal e açúcar;
- Prática de atividades físicas aeróbicas pelo menos 150 minutos por semana;
- Controle do peso corporal.
- Monitoramento regular de saúde, incluindo:
- Verificação da pressão arterial;
- Exames periódicos de colesterol e glicemia;
- Avaliação cardiológica, se necessário, devido ao histórico familiar.
- Explicar que a redução dos níveis de estrogênio na menopausa aumenta o risco cardiovascular e que um acompanhamento regular é fundamental.

CASO CLÍNICO 03

Sônia, 55 anos, relata ressecamento vaginal, dor durante as relações sexuais (dispareunia) e episódios frequentes de infecção urinária nos últimos meses. Ela afirma que sua qualidade de vida está comprometida.

Pergunta: Como a enfermagem pode identificar as alterações urogenitais associadas à menopausa e orientar intervenções para alívio dos sintomas?

RESPOSTA 03

A enfermagem deve orientar sobre:

- A causa do ressecamento vaginal, relacionada à redução do estrogênio;
- Uso de hidratantes vaginais e lubrificantes à base de água durante as relações sexuais.
- Incentivar hábitos que previnam infecções urinárias, como:
- Ingestão adequada de líquidos;
- Higiene íntima adequada;
- Micção após as relações sexuais.
- Sugerir consulta médica para avaliar a possibilidade de uso de terapia hormonal local (cremes ou anéis vaginais de estrogênio) para aliviar os sintomas.
- Enfatizar a importância da qualidade de vida sexual e emocional, promovendo um ambiente acolhedor para que Sônia possa expressar suas preocupações.

CASO CLÍNICO 04

Joana, 60 anos, foi diagnosticada com osteoporose em exame de densitometria óssea. Ela não apresenta sintomas de fraturas, mas refere dor lombar leve e tem histórico familiar de fratura de quadril.

Pergunta: Quais estratégias a enfermagem pode adotar para prevenir quedas e complicações associadas à osteoporose em mulheres na pós-menopausa?

RESPOSTA 04

A enfermagem deve:

- Promover educação sobre prevenção de quedas;
- Remover tapetes ou obstáculos na casa;
- Garantir boa iluminação dos ambientes;
- Incentivar o uso de calçados adequados.
- Orientar sobre uma dieta rica em cálcio (leite, derivados, vegetais verdes escuros) e vitamina D (exposição ao sol em horários adequados e consumo de alimentos ricos na vitamina).
- Reforçar a importância de atividade física de baixo impacto, como caminhadas e exercícios de resistência, para melhorar a densidade óssea.
- Incentivar o seguimento médico para possível uso de medicamentos para fortalecimento ósseo, como bifosfonatos ou suplementos de cálcio e vitamina D.

CASO CLÍNICO 05

Carla, 50 anos, relata humor deprimido, sensação de baixa autoestima e dificuldade para lidar com as mudanças do corpo durante a menopausa. Ela também se queixa de ansiedade e isolamento social.

Pergunta: Como a enfermagem pode abordar os aspectos de saúde mental em mulheres no climatério e encaminhar para suporte psicossocial, se necessário?

RESPOSTA 05

A enfermagem deve:

- Realizar acolhimento e escuta ativa
- Promover Educação sobre as mudanças da menopausa:
- Promover suporte emocional e social:
- Orientar sobre o bem-estar mental e físico
- Encaminhar multiprofissional
- Garantir o apoio contínuo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

RODRIGUES, M. A. et al. Menopausa: diagnóstico, tratamento e qualidade de vida. 2. ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2016.

SANTOS, L. A.; LOPES, G. M.; RIBEIRO, P. M. Aspectos clínicos e terapêuticos do climatério e da menopausa: revisão da literatura. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 36, n. 10, p. 487-495, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1055/s-0034-1372055>.

MACHADO, C. J.; SILVA, C. S. Climatério e menopausa: sintomas e cuidados de saúde. In: ALMEIDA, L. D. (org.). *Saúde da Mulher: abordagens práticas*. 3. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2015. p. 153-168.

KANESHIRO, T. et al. Menopausa: aspectos clínicos, fisiopatológicos e terapêuticos. 1. ed. São Paulo: Editora Manole, 2018.

OBRIGADA!

