

# CARTILHA SAÚDE DA MULHER – CLIMATERIO E MENOPAUSA

VARGAS, Brenda<sup>1</sup>; PUJOL, Ana<sup>2</sup>; MORGAN-MARTINS, Maria Isabel<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Autor - Mestrando no PPGProSaúde ULBRA;

<sup>2</sup>Orientador- Professores da ULBRA.

Endereço eletrônico: bre\_rdvargas@hotmail.com

## Introdução

O climatério é uma fase de transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo do ciclo hormonal feminino. O estrogênio, hormônio feminino, tem diferentes ações, entre eles está a proliferação e crescimento celular, determina as características comportamentais, emocionais e sexuais femininas, favorece o biopoder feminino, desenvolve aspecto da pele macia devido a ação dos fibroblastos e da produção de colágeno, influencia no tom de voz, no bom humor, melhora do olfato, estimula hormônio que gera a saciedade, como a leptina, melhora a disposição física, determina as características anatômicas do corpo, além do seu papel como hormônio apresenta uma ação antioxidante agindo como um cardioprotetor e neuroprotetor. Com a chegada do climatério, pela falência da função ovariana, que reduz drasticamente a secreção do estrogênio e da progesterona, desencadeiam sinais e sintomas característicos deste período que culmina com a menopausa, última menstruação. Os sinais e sintomas mais prevalentes durante o climatério são: calorões ou fogachos, suores noturnos, insônia, aumento de peso, aumento de gordura abdominal, mudanças de humor repentinas, falta de concentração e perda de memória, depressão, ressecamento vaginal e batimentos cardíacos irregulares.

## Objetivo

Desenvolver uma cartilha que promova conhecimento as mulheres a respeito dos sinais e sintomas do climatério/menopausa.

## Metodologia

Esta cartilha faz parte do projeto de mestrado, aprovado pelo CEP com CAAE 44395621.8.0000.5349 e parecer de número 4.616.019. Será divulgada nos canais digitais da prefeitura municipal de São Jerônimo/RS, e nos canais de divulgação do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Desenvolvimento Humano e Sociedade (PPGProSAÚDE).

## Resultados

Realizada a pesquisa de revisão bibliográfica, com o objetivo de contextualizar as principais informações a serem inseridas na cartilha. O texto usa uma linguagem clara e contextualizando a saúde da mulher a respeito dos sinais e sintomas do climatério/menopausa. O Resultado foi uma cartilha criativa, de fácil compreensão a ser divulgado para a comunidade, com escopo de material para a divulgação na promoção da saúde. O conteúdo da cartilha envolve temas como: saúde da mulher, o estrogênio e seus receptores, o que é o climatério e a menopausa, traz os sinais e sintomas deste período e as doenças desenvolvidas devido a baixa estrogênica.

## Conclusão

Fomentar, o curso de mestrado em promoção da saúde, o senso da responsabilidade social nos acadêmicos e inclusão do PPGProSAÚDE socialmente, já que a Cartilha Digital será divulgada nos meios de comunicação digitais. Assim a divulgação e distribuição tem o intuito de promover saúde para a mulher que vive o período de transição entre o reprodutivo para o não reprodutivo, que vem acompanhado de muitas mudanças, por isso, é preciso conhecer para aprender a cuidar.



Esta cartilha tem como objetivo auxiliar a mulher a entender um pouco do climatério e menopausa. Nesse período acontecem vários sinais e sintomas e as mulheres acabam não compreendendo o que está acontecendo com seu corpo.

Fato este é devido à falta de informações a respeito desta fase, se entendem o que está acontecendo é possível desfrutar melhor deste período.

Com a chegada do climatério e a baixa estrogênica os sinais e sintomas aparecem chegando antes da menopausa e podendo ser persistentes por meses ou até mesmo anos após a menopausa.

Os sinais e sintomas mais prevalentes durante o climatério são

- insônia
- calorão
- depressão
- aumento de peso
- suores noturnos
- perda de memória
- falta de concentração
- ressecamento vaginal
- aumento de gordura abdominal
- mudanças de humor repentinas
- batimentos cardíacos irregulares



Após um período consecutivo de

12 meses sem menstruar

é considerado que a mulher entrou na menopausa.

Então caracterizada por ser o fim do ciclo fértil feminino revelando-se como um marco corporal do processo de envelhecimento feminino.