

# CLIMA MA TÉRIO

Material Educativo  
Unidade Curricular de Saúde da Mulher I

**Realizado por:** Gabriela de Melo Piva, Gabriela de Oliveira Lifante, Giovanna Furin, Isabela Vicentini Nogueira Ramos e Isabella Shirakawa Folha Mós.

**Orientado por:** Prof<sup>a</sup>. Me. Patrícia Melo e Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Camilla Pontes

Referências



## RASTREAMENTO DE CÂNCER

### PAPANICOLAU

- O que é: exame ginecológico para rastreamento do câncer de colo de útero.
- Importância: é a principal estratégia para detectar lesões de colo de útero precocemente e fazer o diagnóstico da doença no início. Além disso, indica demais infecções com necessidade de tratamento.
- Intervalo: no SUS, é indicado para população de 25 a 64 anos. Inicialmente, deve ser realizado ano a ano. Após 2 resultados consecutivos normais, estende-se para um intervalo de 3 anos, mas é necessária a avaliação anual com um profissional da saúde.

### MAMOGRAFIA

- O que é: é um exame de imagem, como um raio-X, que que permite analisar as mamas.
- Importância: esse exame fornece imagens detalhadas capazes de identificar precocemente o câncer de mama.
- Intervalo: no SUS, é indicado para população de 50 a 69 anos sem sinais e sintomas de câncer de mama, uma vez a cada dois anos; e para avaliar alterações suspeitas em qualquer idade.
- Mulheres com elevado risco para câncer de mama (histórico familiar e/ou histórico pessoal de câncer de mama) necessitam de avaliação e acompanhamento individualizado.

## Fitoterápicos



# CLIMATÉRIO

## O QUE É?

O climatério é uma fase biológica da vida da mulher/pessoa com útero, que corresponde à transição do ciclo reprodutivo para o não reprodutivo e envolve mudanças psicossociais, de ordem afetiva, sexual, familiar, ocupacional, que podem afetar a qualidade de vida.

O climatério tem início por volta dos 40 anos e se estende até os 65 anos. Estatisticamente a entrada na menopausa é por volta de 50 anos, porém pode haver um início precoce por histórico familiar de menopausa precoce, tabagismo, entre outros como: histerectomia ou ter se submetido a tratamento de câncer.

## SINAIS E SINTOMAS

Algumas pessoas nesta fase podem sentir ondas de calor, acompanhadas de transpiração, tonturas e palpitações; suores noturnos que prejudicam o sono; depressão ou irritabilidade; alterações nos órgãos sexuais, como coceira, secura da mucosa vaginal; distúrbios menstruais; diminuição da libido; 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 gordura circulante no sangue; aumento da porosidade dos ossos tornando-os mais frágeis e entre outros. Os sintomas mais frequentes são:

Calores;  
Alteração de humor;  
Queda de cabelos ou pelos;  
Alteração do sono;  
Dor ou desconforto na relação sexual.

## POR QUEE COMO OCORRE?

O envelhecer é um processo biológico e o climatério se divide em 3 fases:

**Perimenopausa** é o primeiro estágio do climatério, surgem mudanças endocrinológicas, clínicas e biológicas. Marcada por uma queda gradual do hormônio estrogênio, (principal hormônio feminino produzido nos ovários) e causa nas mulheres a irregularidade menstrual.

**Menopausa** é a fase em que a mulher apresenta ausência de menstruação por mais de 12 meses consecutivos (por motivos naturais). Ocorre nessa fase o esgotamento folicular completo.

**Pós menopausa** é a etapa que acontece após o evento da menopausa. Neste período, os sintomas do climatério são os mesmos da menopausa e algumas mulheres podem continuar sentindo esses sintomas até 10 anos após a menopausa.

## TRATAMENTO

### TERAPÊUTICA NÃO MEDICAMENTOSA

Acupuntura, Medicina Antroposófica e Fitoterapia

**Soja (Glycinemax)\***

Melhora perfil lipídico, aumenta densidade óssea.

**Cimicífuga (Cimicifuga racemosa)**

Melhora fogachos e atrofia da mucosa vaginal.

**Melissa (Melissa officinalis)**

Alívio de ansiedade, insônia, cólicas intestinais, flatulência, dispepsia, além de outras indicações. Contraindicações: Gestantes, portadores de glaucoma e de hipertireoidismo e hipersensibilidade à planta.

**Folha de amoreira preta (Morus nigra)**

Melhora das ondas de calor, insônia, nervosismo, depressão, fraqueza, dor de cabeça, palpitações e libido. Como fazer: 10 folhas frescas da amoreira; 1 litro de água. Ferver a água e depois acrescentar as folhas de amoreira bem lavadas e picadas. Deixar repousar por 10 a 15 minutos, coar e tomar durante o dia. também é possível tomar as cápsulas.

### TERAPIA MEDICAMENTOSA

• **Não hormonal (Medicamentos Não Hormonais)**  
Para sintomas vasomotores proeminentes, sem melhora com terapias não farmacológicas.

• **Hormonal (Terapia de Reposição Hormonal)**  
Indicado quando os sintomas transitórios do climatério não alcançarem controle adequado com terapias não medicamentosas ou não hormonais, e em que os benefícios sejam maiores do que os riscos.

Necessária avaliação, pois é contraindicada em algumas situações, principalmente em casos de doenças cardiovasculares e de neoplasias hormônio-dependentes.

O início da terapia estrogênica após 10 anos da menopausa e/ou em pessoas maiores de 59 anos deve ser evitado devido ao aumento do risco de doenças cardiovasculares

## CURIOSIDADES

- A irregularidade menstrual costuma ser o primeiro sinal do início do climatério.
- Para assegurar a saúde óssea, é importante manter uma dieta saudável, rica em cálcio, vitamina D e praticar atividade física.
- Não existe remédio que adie ou antecipe os sintomas, é um evento fisiológico.
- A terapia hormonal pode auxiliar em alguns casos. Quem menstruou pela primeira vez muito cedo, ou muito tarde, pode ter o climatério respectivamente, antes ou depois da idade estimada pela maioria.
- Para as pessoas que fizeram histerectomia (retirada do útero, tubas e ovários) a produção dos hormônios femininos é restringida naturalmente, conduzindo a uma menopausa precoce. Por isso, é indicado que faça um acompanhamento de reposição hormonal.
- Fazendo a terapia hormonal a menstruação cessa em torno de 6 meses. A testosterona passa a ser o hormônio predominante no organismo, superando os efeitos do estrogênio.