

**VAMOS CONVERSAR SOBRE QUALIDADE
DE VIDA APÓS OS 40 ANOS!!!**

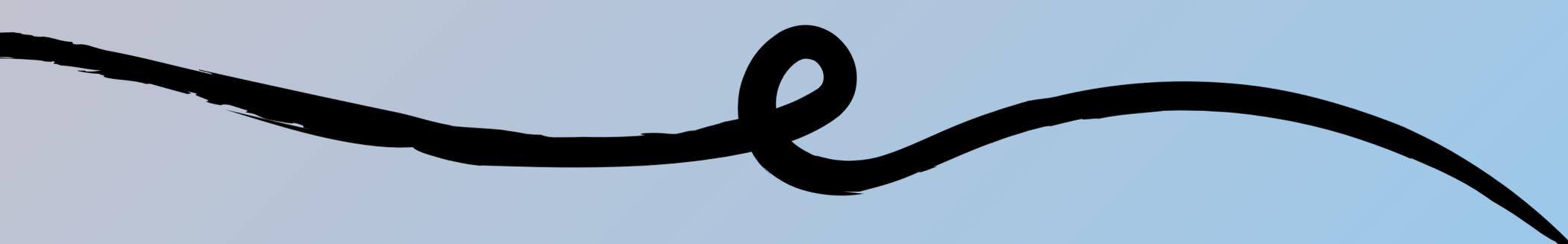
**JÁ OUVIU FALAR EM
CLIMATÉRIO E MENOPAUSA?**



Material Educativo para promover a Saúde da Mulher no Climatério.



SUMÁRIO

- **O que é Climatério?**
 - **Os Sinais e Sintomas;**
 - **Fases do Climatério;**
 - **Menopausa;**
 - **Orientações sobre os cuidados da mulher Climatérica;**
 - **Alimentação;**
 - **Atividades Físicas;**
 - **Referências;**
- 

APRESENTAÇÃO

**Olá, seja bem vinda!
Vamos conversar sobre as
mudanças que o climatério pode
trazer na vida da mulher e esclarecer
possíveis dúvidas, além de dicas de
qualidade de vida.**



VAMOS INICIAR NOSSA CONVERSA EXPLICANDO O CLIMATÉRIO

O climatério não é uma doença! É uma fase natural na vida de toda mulher. Envolve alterações físicas e psíquicas presentes na transição do período reprodutivo para o período não reprodutivo. Iniciado por volta dos 35 anos e finalizando entre 60-65 anos. Muitas mulheres passam por ele sem queixas, ou necessidade de medicamentos. Outras têm sintomas que variam na sua diversidade intensidade.

O acompanhamento médico é fundamental para que se possa ter a atenção necessária como: promoção de saúde, diagnóstico precoce, tratamentos adequados e imediatos e prevenção. Por isso, os serviços de saúde estão capacitados para utilizar de estratégias que atendam as necessidades da mulher.

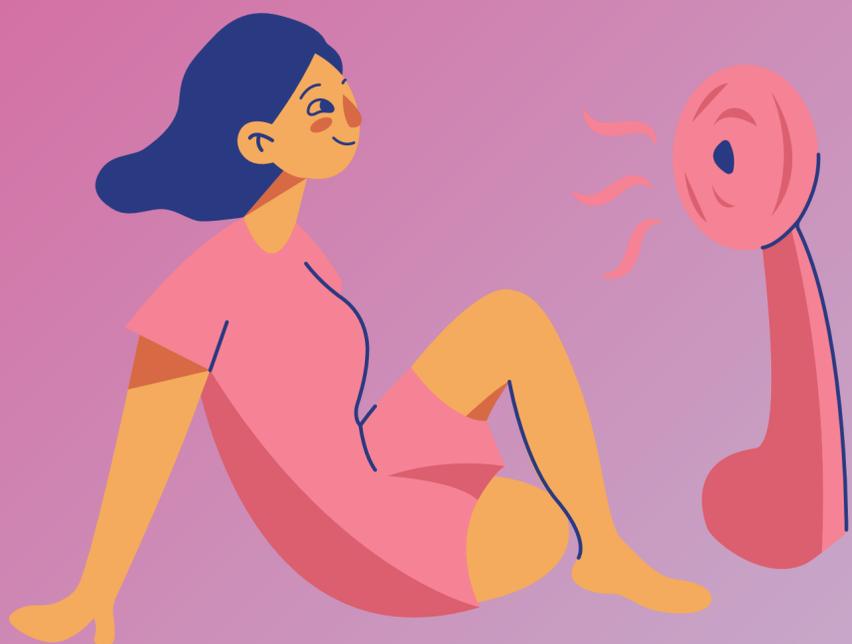
Os cuidados são iniciados através de exames clínicos e, após a avaliação médica, inicia o direcionamento para profissionais da saúde, a fim de promover a saúde da mulher climatérica.



SINAIS E SINTOMAS

Os primeiros sinais e sintomas do climatério que podem iniciar por volta dos 45 anos são:

- Ondas de calor repentinas;
- Diminuição do apetite sexual;
- Tonturas e palpitações;
- Insônia, má qualidade de sono e suores noturnos;
- Coceira e secura vaginal;
- Desconforto durante as relações sexuais;
- Perda de elasticidade da pele;
- Diminuição do tamanho dos seios;
- Depressão e irritabilidade;
- Aumento de peso;
- Dor de cabeça e falta de concentração;
- Incontinência urinária ao esforço;
- Dor nas articulações;



FASES DO CLIMÁTERIO

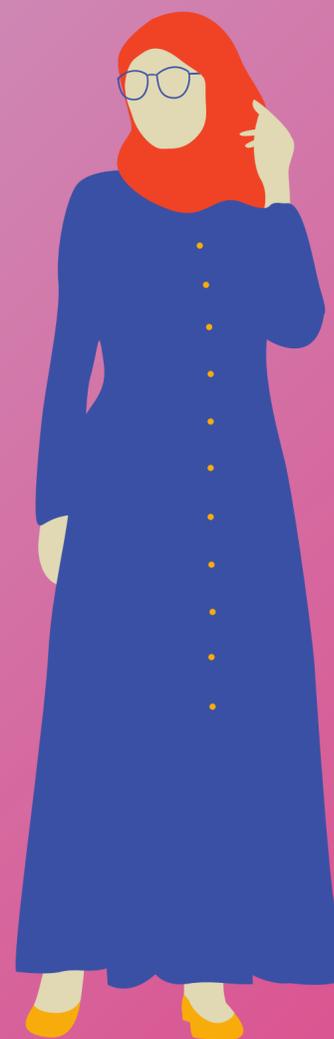


Pré-Menopausa (de 35 a 45 anos)

- Irritabilidade e instabilidade de humor
- Começo de secura vaginal
- Cólica
- Náuseas
- Insônia

Perimenopausa (45 a 50 anos)

- Menstruação desregulada
- Suores noturnos
- Ganho de peso
- Diminuição da libido



Menopausa ou Pós Menopausa (a partir de 51 anos)

- Permanentemente sem menstruação
- Risco de câncer de mama
- Perda óssea mais acentuada
- Redução dos fogachos (ondas repentinas de calor)
- Possível desconforto sexual
- Risco de doenças cardíacas
- Infecções urinárias mais frequentes



MENOPAUSA

Durante a fase do Climatério ocorre a Menopausa dividindo assim, o climatério em duas fases: Pré-menopausa (antes da menopausa) e Pós- menopausa (depois da Menopausa).

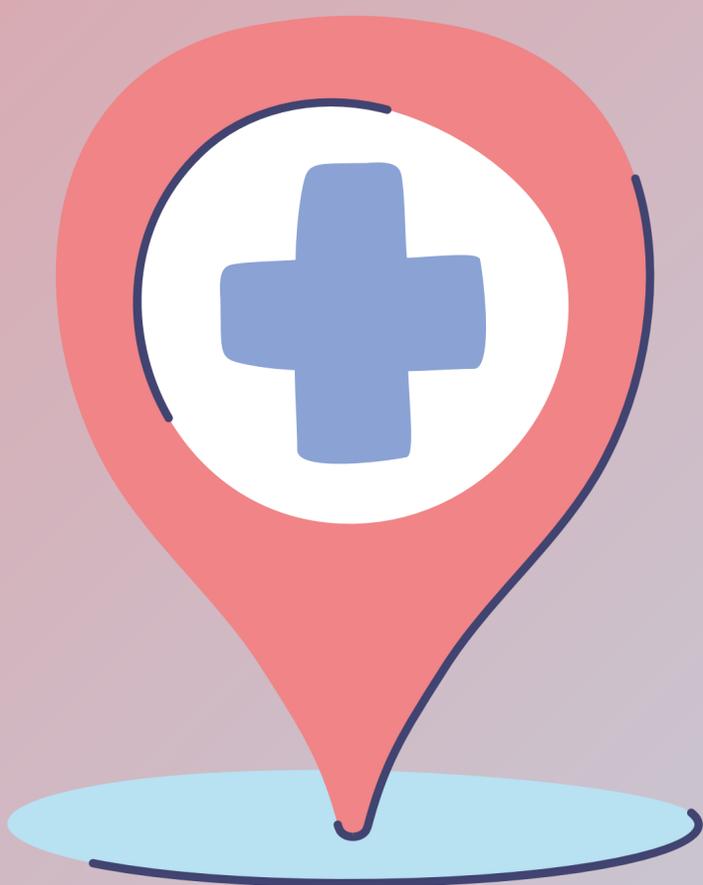
A Menopausa é um fenômeno isolado dentro do Climatério, pois indica a última menstruação na vida da mulher e seguido de 12 meses sem menstruar. Ocorre geralmente, entre as idades de 45 – 55 anos, sendo comuns mudanças no corpo, e por isso os cuidados durante essa fase é a melhor forma de lidar com as mudanças com tranquilidade e sabedoria..



ORIENTAÇÕES SOBRE OS CUIDADOS DA MULHER NO PERÍODO DE CLIMATÉRIO.

Os cuidados com a saúde física e mental durante o climatério representam uma Vida tranquila e longa.

Por isso, são oferecidos profissionais da área de saúde, que devem promover a assistência integral à saúde da mulher climatérica. Além dos cuidados médicos, devem ser proporcionada assistência de promoção de saúde que envolve alimentação e atividade física acompanhada por profissionais.

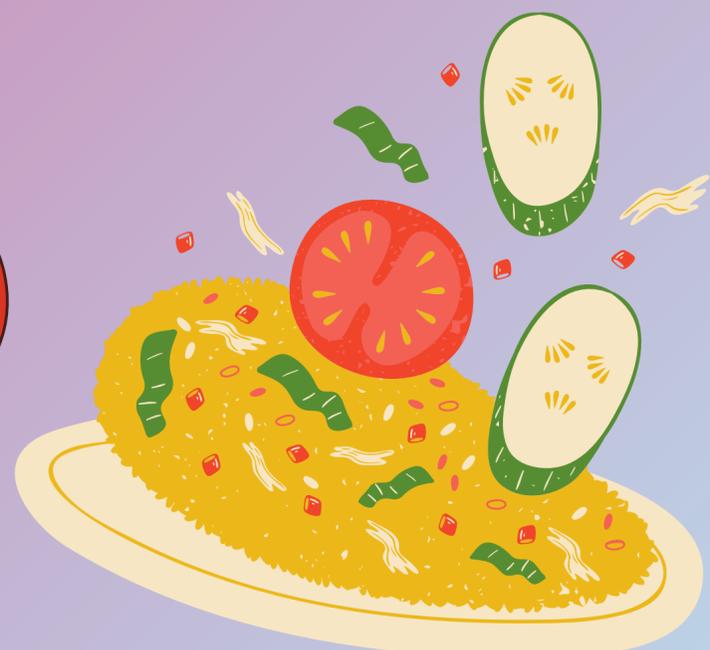


3.1 ALIMENTAÇÃO:

Escolha uma **alimentação saudável**, optando sempre por alimentos que são essenciais para a formação dos ossos, por exemplo: **cálcio** (leite e iogurte desnatados, queijo branco, couve, espinafre, brócolis, grão de bico, castanha, nozes, peixes tipo sardinha), e a própria **Vitamina D** (carne vermelha, frango, leite, queijos brancos e ovos);

- Coma frutas e vegetais;
- Diminua o consumo de sódio (sal), carnes vermelhas e alimentos industrializados com alto teor de sódio (Hambúrguer, salsicha, frios, salgadinhos, conservas vegetais, sopas de pacotes, molhos e temperos prontos, enlatados em geral) e o consumo excessivo de cafeína;
- Evite o consumo de refrigerantes;
- Evite o consumo excessivo de alimentos como: ovos, carnes vermelhas, manteiga.

O direcionamento de uma alimentação saudável, e que atenda as necessidades pessoais de cada mulher, **deve ser acompanhada e orientada por um Nutricionista**, para que excessos não resultem e prejuízos, e nem que haja carências de algum grupo alimentar.



3.2 ATIVIDADES FÍSICAS.

As atividades físicas resultam em qualidade de vida em qualquer fase da vida, proporcionando harmonia, equilíbrio, bem-estar e autoestima, promovidos pelo relacionamento existente com o próprio corpo durante a prática física.

Melhoram as funções cardiovasculares, respiração, musculatura, a elasticidade (prevenindo a osteoporose e diminui o risco de queda e fraturas), controle da pressão arterial, aumenta a ação da insulina e evita flacidez.

Além dos benefícios físicos, as atividades físicas liberam serotoninas e endorfinas que liberam a sensação de prazer.

Pode ser compartilhada, como caminhadas em parques entre amigas, familiares, tornando-se hábito, ou um programa social e familiar.

A caminhada de forma moderada por vários dias na semana vezes, evita doenças cardiovasculares, câncer de colón (porção do intestino grosso) e câncer de mama.

Os exercícios também podem ser efetuados em casa, em horários livres, utilizando de mobílias, ou estrutura da casa, por exemplo subir e descer escadas, levantar objetos, abaixar, etc.



O CLIMATÉRIO PODE SER UMA FASE POSITIVA PROMOVENDO QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE. VEJA AS DICAS QUE SEPARAMOS A VOCÊ:

- **Pratique a gratidão, toda noite pense nas coisas boas que o dia lhe proporcionou, se possível relate em um caderno ou diário;**
- **Sorrir aproxima-nos das pessoas, estimula o sistema imunológico além de ajudar a conviver com o estresse diário;**
- **Organize as tarefas mais difíceis em dias diferentes;**
- **Tenha uns minutos do dia para o seu autocuidado, faça exercícios, coma bem, relaxe, seja prioridade nesse momento;**
- **Cuide-se, leia um bom livro, ouça música, assista bons filmes, etc.**
- **Mantenha contato com as pessoas, participe de atividades sociais, tenha amigos, bata papo, passeie, compartilhe experiências.**
- **Faça projetos de vida.**
- **Nunca deixe de sonhar;**
- **Mantenha-se atualizadas;**
- **Tenha uma vida feliz, na forma que você desejar.**



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf > Acesso em: 10 abr, 2021.

GONÇALVES, A. P. Climatério atenção integral à mulher 2011. Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM). Universidade Federal do Pará. 2011. Disponível em: <https://pt.slideshare.net/anapaulaogprofa/climaterio-ateno-integral-mulher-2011>. Acesso em: 29 maio 2021.

LUCAS, L. Menopausa e Climaterio. Menopausa e Climaterio conteúdo sobre questões fisiológicas que ocorrem no processo e orientações. Acadêmicos de Enfermagem UNIFOR- MG Formiga-MG, 2011. Disponível em: [/pt.slideshare.net/laislucas90/menopausa-e-climaterio-39266608](https://pt.slideshare.net/laislucas90/menopausa-e-climaterio-39266608). Acesso em : 29maio.2021.

RODOLPHO, J. R. C.; HOGA, L. A. K.. É tempo de se cuidar mais material educativo para promover a saúde da mulher no climatério. Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo Departamento de Enfermagem Materno Infantil e Psiquiátrica Grupo de Pesquisa NAAM – Núcleo de Assistência ao Autocuidado da Mulher. 1ª Edição. São Paulo. 2014. Disponível em: http://www.ee.usp.br/cartilhas/cartilha_climaterio.pdf. Acesso em: 14 abr. 2021.

**Centro Universitário Unifafibe
2021**

**Discente
Ketuny Francieli Vieira do Valle**

**Orientadora
Fernanda Priscila Sezefredo**