



CARTILHA SAUDE DA MULHER – CLIMATERIO E MENOPAUSA

VARGAS, Brenda Ramos¹; SANTOS, Ana Maria Pujol Vieira²; MORGAN-MARTINS, Maria Isabel Morgan³.

Palavras-chave: Climatério/Menopausa, Sinais e Sintomas, Qualidade de Vida.

O estrogênio desencadeia as características comportamentais, anatômicas, emocionais e sexuais femininas, favorece o biopoder feminino, desenvolve aspecto da pele macia, influencia no tom de voz, no bom humor, estimula hormônio da saciedade, a leptina, melhora a disposição física, além de agir como hormônio tem uma ação antioxidante agindo como um cardioprotetor e neuroprotetor. A falência ovariana desencadeia a redução drástica da secreção dos hormônios femininos o estrogênio e a progesterona, com isso, surgem os sinais e sintomas do climatério/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, falta de concentração e perda de memória, depressão, ressecamento vaginal e batimentos cardíacos irregulares. Desenvolver uma cartilha de forma didática e lúdica trazendo as características do climatério/menopausa. Esta cartilha faz parte do projeto de mestrado, aprovado pelo CEP com CAAE 45492121.9.0000.5349 e parecer de número 4.684.089. 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). 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 à saúde da mulher no período do climatério/menopausa. O Resultado foi uma cartilha criativa a ser divulgado para a comunidade promovendo a saúde da mulher climatérica a partir do reconhecimento desta fase do seu ciclo vital. O conteúdo da cartilha envolve temas como: o que é o climatério e a menopausa para a saúde da mulher, o estrogênio e seus receptores, os sinais e sintomas deste período e as doenças desenvolvidas devido a baixa estrogênica. Com isso, o curso de mestrado em promoção da saúde, fomenta o senso da responsabilidade social nos mestrados. 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.

¹Autora- Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Desenvolvimento Humano e Sociedade – PPGPROSAÚDE/ULBRA.

²Co-Orientador- Professora Dra. do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Desenvolvimento Humano e Sociedade – PPGPROSAÚDE/ULBRA.

³Orientador- Professora Dra. do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Desenvolvimento Humano e Sociedade – PPGPROSAÚDE/ULBRA.

BERENSTEIN, E. **A inteligência hormonal da mulher: como o ciclo menstrual pode ser aliado, e não inimigo do equilíbrio feminino.** 1. ed. Rio Janeiro: Objetiva, 2001. p. 10-25.

POMPEI, L. M.; MELO N. R. FERNANDES C. E. **Terapêutica hormonal da pós-menopausa: consequências da via de administração do estrogênio.** Moreira Jr. Editora, vol. 70, n. 7, pág. 267-271, 2013.

SELBAC, M. T, *et al.* **Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino – climatério a menopausa.** Aletheia, vol. 51, n.1-2, pág 177-190, dez/2018.

SPRINGER, K. F. **Red, hot, healthy mommas: (un)conventional understanding of women, health and aging.** Research on Aging, vol. 34, n. 6, pág. 692-713, 2012.