



ANGÉLICA FACCO COCCO
PRISCILA FREIRES LOPES
STEFANIE ALVES ESCUDERO
STEFFI GERALDO AMARAL

A VIABILIZAÇÃO DE INFORMAÇÕES SOBRE O CLIMATÉRIO PARA MULHERES

Umuarama, PR
2024

ANGÉLICA FACCO COCCO
PRISCILA FREIRES LOPES
STEFANIE ALVES ESCUDERO
STEFFI GERALDO AMARAL

A VIABILIZAÇÃO DE INFORMAÇÕES SOBRE O CLIMATÉRIO PARA MULHERES

Projeto de Intervenção apresentado ao Curso de Medicina da Universidade Paranaense, como requisito parcial para aprovação no Estágio Supervisionado em Saúde da Família e Comunidade I/Saúde Coletiva I.

Orientador: Marcela Oliveira Chiavari Frederico
Co-Orientador: Alessandra Colombo Sanches Braga

Umuarama, PR
2024

ANGÉLICA FACCO COCCO
PRISCILA FREIRES LOPES
STEFANIE ALVES ESCUDERO
STEFFI GERALDO AMARAL

A VIABILIZAÇÃO DE INFORMAÇÕES SOBRE O CLIMATÉRIO PARA MULHERES

Projeto de Intervenção apresentado ao Curso de Medicina da Universidade Paranaense, como requisito parcial para aprovação no Estágio Supervisionado em Saúde da Família e Comunidade I/Saúde Coletiva I, avaliado pela seguinte banca examinadora:

Dr. Ricardo Marcelo Abrão

Dra. Marcela Oliveira Chiavari Frederico

Dr. Carlos Baptista

Umuarama, 19 de outubro de 2024.

AGRADECIMENTOS

Para iniciar, expressamos nossa profunda gratidão a Deus. Com humildade reconhecemos sua bênção em cada passo que damos. Agradecemos a ele pela força e determinação que nos sustentaram ao longo desta jornada.

Agradecemos a nossa família pelo amor incondicional, paciência e incentivo constante em todos os momentos. Não podemos deixar de agradecer nossos amigos, que sempre estiveram ao nosso lado, oferecendo palavras de encorajamento e apoio moral, principalmente nos momentos mais desafiadores.

Agradecemos a nossa orientadora Marcela Oliveira Chiavari Frederico pelos ensinamentos, correções, orientação e tempo dedicado à realização do projeto. Suas valiosas contribuições foram fundamentais para a realização deste trabalho.

Nossa gratidão a nossa coorientadora Alessandra Colombo Sanches Braga pela dedicação e atenção especial que nos deu na aplicação dos nossos questionários, bem como as agentes comunitárias de saúde, toda equipe multidisciplinar e às mulheres pacientes da Unidade Básica de Saúde Jardim Industrial que nos motivaram a realizar este projeto. Elas despertaram em nós, um desejo em contribuir nessa nova etapa, buscando levar conhecimento a respeito do climatério.

COCCO, Angélica Facco; LOPES, Priscila Freires; ESCUDERO, Stefanie Alves; AMARAL, Steffi Geraldo. **A VIABILIZAÇÃO DE INFORMAÇÕES SOBRE O CLIMATÉRIO PARA MULHERES**. Orientador: Marcela Oliveira Chiavari Frederico. 2024. 28 f. Projeto de Intervenção (Curso de Graduação em Medicina) - Universidade Paranaense, Umuarama, 2024.

RESUMO

O climatério é uma fase de mudanças significativas na vida da mulher, trata-se de um período compreendido entre a fase reprodutiva e não reprodutiva destas. Com o aumento da expectativa de vida do sexo feminino em relação aos homens, um número cada vez maior de mulheres vem vivenciando o climatério. O objetivo deste trabalho consiste em elaborar um projeto de intervenção para ampliar o conhecimento das mulheres, capacitando as mesmas a compreenderem e administrarem de forma correta as mudanças e os desafios dessa fase. Para atingirmos estes objetivos, será elaborada uma Cartilha Educativa onde irá constar informações sobre o Climatério, como: definições, sintomas e principais faixas etárias envolvidas. O projeto em questão será desenvolvido pelos acadêmicos de medicina na Unidade Básica de Saúde Jardim Industrial, com o apoio da equipe multidisciplinar. Espera-se que, com a implantação da ação proposta neste local, sejam minimizadas as dificuldades vivenciadas pelas mulheres no climatério, trazendo informações relevantes e assim contribuir para uma experiência mais positiva durante essa fase da vida.

Palavras-chave: Anovulação. Atenção Primária. Climatério. Fase reprodutiva. Saúde da mulher.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1. Cronograma Atividades (2024)..... 2 2

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	8
2.	JUSTIFICATIVA	10
3.	OBJETIVOS	11
3.1	OBJETIVO GERAL.....	11
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	11
4.	REFERENCIAL TEÓRICO	12
5.	METODOLOGIA.....	17
5.1.	LOCAL DA INTERVENÇÃO	17
5.2.	SUJEITOS DA INTERVENÇÃO	17
5.3.	ESTRATÉGIAS E AÇÕES.....	17
5.4.	MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO.....;	18
6.	RESULTADOS ESPERADOS	19
7.	CRONOGRAMA	20
8.	VIABILIDADE E RECURSOS NECESSÁRIOS.....	21
	REFERÊNCIAS	22
	ANEXOS	25

1. INTRODUÇÃO

De acordo com o Censo Demográfico – IBGE (2022), estima-se que a população brasileira é composta por cerca de 104,5 milhões de mulheres e 98,5 milhões de homens. Desta representatividade feminina, em uma sequência lógica e natural, estas mulheres ao longo de suas vidas irão passar por diversas fases reprodutivas, da infância até a menopausa. De forma geral, compreende-se as seguintes fases: a menarca que marca a primeira menstruação, a menacme que consiste no período fértil da mulher, o climatério que se refere a transição do período fértil para o período não reprodutivo, a menopausa que data a última menstruação e por fim, a pós menopausa (GUYTON; HALL, 2017).

Segundo o Ministério da Saúde (2009), o climatério corresponde à passagem entre a fase reprodutiva para a pós menopausa e estende-se de maneira genérica entre os 40 anos até os 65 anos aproximadamente. Este período está relacionado às mudanças hormonais presentes no corpo feminino, sendo os dois principais hormônios afetados: o Estrogênio e a Progesterona. Neste período ocorre um declínio da função ovariana somada a sintomas característicos desta fase. Estes sinais podem manifestar-se como mudanças no padrão menstrual, fogachos conhecidos como ondas de calor, sudorese noturna, insônia, alterações de humor, alterações nos órgãos sexuais como ressecamento vaginal que provoca desconforto durante o coito, tonturas e palpitações, diminuição da elasticidade e aumento da flacidez principalmente em face e pescoço, ganho de peso e aumento da porosidade dos ossos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009). Diante deste conjunto de sintomas, pode-se observar um predomínio dos sinais nesta fase como: depressão, ansiedade, diminuição da libido sexual, problemas do sono, sintomas menstruais e sintomas vasomotores (DIAS, 2022). Quanto às ondas de calor, estes sintomas ocorrem em cerca de 80% das mulheres (VAN VOORHIS et al., 2008).

Segundo Peixoto *et al.* (2020) durante este período, aproximadamente 60% a 80% das mulheres referem algum tipo destes sintomas, sendo grandemente atribuídos ao estado de hipoestrogenismo que ocorre pelo declínio da função ovariana. Este composto de sintomas, pode vir a afetar diretamente a saúde da mulher se manifestando de formas e intensidades individuais, relacionando-se com o ambiente sociocultural, as condições de vida da mulher e do grau de privação hormonal. Isto reflete diretamente na qualificação da perda de qualidade de vida que

cada uma apresenta. Ainda em seu estudo, a autora relata que as mulheres nesta fase podem não conseguir reconhecer ou desconhecem a maioria das alterações hormonais, fisiológicas e emocionais associadas, apesar de apresentarem vários sinais e sintomas do climatério. Definem a mesma como um sentimento de perplexidade em relação ao conceito, além disso, muitas mulheres o perceberam como um termo técnico com o qual não estavam familiarizados, algumas usaram o termo como climatério ou maioridade de forma intercambiável, enquanto outras não rotularam especificamente esta fase do ciclo de vida feminino.

Dentro desse cenário, De Lorenzi *et al.* (2005) traz em seu estudo que as ondas de calor parecem ser os únicos sintomas relacionados diretamente com o climatério enquanto os demais sintomas estariam relacionados a este período de acordo com a percepção de cada mulher que está passando por esta fase. Ainda segundo o autor, mulheres com uma percepção negativa ou falta de consciência deste período tendem a apresentar uma pior qualidade de vida além de possuírem sintomas climatéricos mais severos. Apesar de o climatério não ser um estágio patológico, ele traz uma série de mudanças na vida da mulher, seja no âmbito emocional, sexual, social e espiritual, o que por muitas vezes pode acarretar em uma queda da qualidade de vida das mulheres. A presença de estresse durante o período do climatério impacta diretamente no bem-estar físico e emocional das mulheres, comprometendo sua função imunológica e tornando-as mais suscetíveis a doenças. Isso pode causar sintomas como dor e fadiga, por exemplo (MAKI; HENDERSON, 2016).

Em vista desta falta de conhecimento e/ou melhor esclarecimento sobre os sintomas e possíveis complicações do climatério tanto pela mulher quanto pelo companheiro ou familiares onde a repercussão negativa que assombra a vida destas mulheres diante de algo novo e desconhecido é extremamente considerável, este projeto de intervenção tem como principal objetivo levar um melhor esclarecimento às mulheres sobre esta fase natural do ciclo feminino, a fim de que com uma maior capacidade de moldar a percepção dos sintomas possam obter uma melhor qualidade de vida.

2. JUSTIFICATIVA

O Brasil vem passando por uma profunda transformação em sua estrutura etária, sendo o envelhecimento populacional um fenômeno natural. A população feminina vem envelhecendo predominantemente em relação aos homens, levando a vivenciarem o climatério. Reconhece-se que o climatério se caracteriza por modificações hormonais correlacionando com alterações diretas na saúde da mulher, cujo conhecimento é fundamental para uma assistência mais qualificada e humanizada (DIAS, 2022).

O climatério é um período relativamente longo da vida da mulher e deve merecer atenção crescente da sociedade de forma a permitir maior compreensão do processo crítico existencial envolvido, onde aspectos psicológicos relacionados ao envelhecer se mesclam com aqueles resultantes do esgotamento hormonal (MIRANDA, 2014).

O tema exposto neste projeto de intervenção, a viabilização de informações sobre o climatério para mulheres, é relevante para aumentar o conhecimento das mulheres que estão passando pelo climatério sendo essencial para enfrentarem esse período com mais confiança, conforto e qualidade de vida.

Em suma, falar sobre o climatério traz benefícios tangíveis para a sociedade, incluindo a promoção da saúde pública, a redução de estigmas, o avanço da pesquisa e da prática clínica e a melhoria da qualidade de vida. Esses benefícios são fundamentais para promover o bem-estar das mulheres e para criar uma sociedade mais informada, inclusiva e saudável.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GERAL

Criar uma cartilha educativa que explique de forma precisa e compreensível o que é o climatério, definição, duração e principais sintomas.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar um questionário para entender a compreensão das mulheres sobre o climatério;
- Identificar as informações que as mulheres possuem sobre o tema;
- Promover disseminação da informação através da distribuição de cartilhas educativas;
- Explicar de forma compreensível o que é climatério.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

De acordo com o estudo de Serpa *et al.* (2017), à medida que a expectativa de vida aumenta, muitas mulheres passam pelo climatério. Diante disso, haverá uma maior necessidade de estratégias que visem melhorar a qualidade de vida desta população. É importante reconhecer que cada mulher pode vivenciar esse período de forma diferente devido a fatores culturais, biológicos e psicossociais, que também podem influenciar na ocorrência de manifestações clínicas. Com a finalidade de proporcionar um cuidado integral à saúde da mulher, em 2004, a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher aprimorou e inseriu um capítulo acerca do climatério. Esse capítulo destaca a importância desse processo, enfatizando a necessidade de um acompanhamento sistemático com o intuito de possibilitar o diagnóstico precoce, o tratamento adequado e a prevenção de maiores agravos (SOUZA *et al.*, 2017).

O climatério denota a transição da vida da mulher dos períodos reprodutivos para os não reprodutivos, que vai da menacme à menopausa. Essa alteração acarreta uma série de mudanças endócrinas, biológicas e clínicas. Na fase de perimenopausa, os folículos perdem progressivamente as suas funções e respondem de forma errada à estimulação hormonal hipofisária. Na fase inicial há uma diminuição da Inibina B e consequentemente a hipófise aumenta a produção do hormônio folículo-estimulante (FSH), ocorrendo um pico do hormônio luteinizante (LH) levando a ovulações mais frequentes ocorrendo ciclos menstruais mais curtos, podendo aumentar o fluxo. Com o passar do tempo reduz a produção do estradiol, ocorre a ausência do pico de LH resultando na anovulação cessando a menstruação. Após essa fase vem a menopausa, caracterizada pela ausência de menstruação por doze meses consecutivos. Por último, tem-se a pós-menopausa, período em que os sintomas podem continuar ou se intensificar (BERNARDINI *et al.*, 2013).

De acordo com Selbac *et al.* (2018), a mudança fisiológica do climatério para a menopausa é iniciada com disfunções no ciclo menstrual resultante da queda dos níveis de estrogênio, em que pode ocasionar a hipermenorreia, caracterizada por sangramento que dura mais de cinco dias ou hipomenorreia, sendo o sangramento que dura menos de dois dias. A menorrágia é descrita como sangramento de grande porte ou oligomenorreia, que acarreta em fluxo sanguíneo reduzido, também são consideradas manifestações potenciais. Essas disfunções surgem de maneira

diferente em cada mulher, sendo indicativo do início do período do climatério.

Selbac *et al.* (2018), enfatiza que as disfunções metabólicas têm sinais de piora no climatério devido às alterações hormonais. Especificamente, a diminuição dos níveis de estrogênio leva a uma mudança na secreção do hormônio leptina, em que altera o equilíbrio energético. Como resultado, a prevalência da síndrome metabólica aumenta durante esta fase, proporcionando assim, uma possível explicação para o aumento de doenças cardiovasculares após a menopausa. Nessa fase, a mulher tem um perfil hormonal androgênico, levando à perda da atividade protetora do estrogênio nas causas endoteliais. Essa mudança está interligada ao aumento da adiposidade central, níveis elevados de colesterol e redução de lipoproteína de alta densidade. Além disso, o hipoestrogenismo pode causar a hipotrofia do tecido da mama.

As mudanças dos níveis de neurotransmissores do cérebro, especificamente no hipotálamo, estão associadas ao aumento da frequência cardíaca e ao fluxo sanguíneo, que são comumente interligados a sintomas vasomotores. Alguns desses sintomas incluem: fogachos, ansiedade, sudorese, palpitações e angústias. Os fogachos, por exemplo, são sintomas de causa idiopática. Em algumas mulheres, essas ondas de calor podem aparecer várias vezes ao longo do dia e também durante a noite, enquanto dormem. Nessa fase, o tratamento mais eficaz para o manejo do fogacho é a reposição hormonal, que pode consistir apenas em estrogênio isolado ou combinado com a progesterona (SELBAC *et al.*, 2018).

O estrogênio também é responsável por atividades osteoblásticas, em que auxilia na integridade da massa óssea. Entretanto, devido ao hipoestrogenismo, acontecem mudanças no metabolismo ósseo, levando ao desenvolvimento de osteoporose em algumas mulheres durante essa fase. Além disso, o estrogênio tem um impacto significativo em várias áreas de cognição, uma vez que o sistema nervoso central sofre influência direta, levando a alterações cognitivas, emocionais, na memória e no sono. É possível observar modificações sexuais e urogenitais, incluindo ressecamento vaginal, alterações nos pelos e, em alguns casos, podem levar a incontinência urinária. Durante esta fase, as mulheres podem apresentar a síndrome geniturinária da menopausa, que se caracteriza pela perda de tecido adiposo dos grandes lábios, deixando-a mais estreita e curta, com uma diminuição da rugosidade (SELBAC *et al.*, 2018).

O diagnóstico do climatério é determinado pela avaliação do quadro clínico do paciente, sendo fogachos, a principal característica desta fase, juntamente com os

outros sintomas citados anteriormente. No exame clínico, observa-se a disposição da gordura corporal no abdômen e aumento de peso em relação ao habitual, mudanças na pele e no humor. Para avaliar o paciente, podem ser solicitados vários exames, incluindo dosagem de FSH e LH, além de avaliações de colesterol total, *High Density Lipoprotein* (HDL), *Low Density Lipoprotein* (LDL), triglicerídeos, hemograma, glicemia de jejum, colpocitologia oncótica, mamografia e, se necessário, densitometria óssea. Diante disso, é importante não só a promoção da saúde, mas também a prevenção de doenças e assistências aos sintomas clínicos. Nessa fase, torna-se mais essencial, escutar a mulher a fim de possibilitar um acompanhamento mais adequado (CASPER, 2023).

À medida que as mulheres passam pela fase de diminuição da função ovariana, elas podem encontrar diversas mudanças, de maiores ou de menores intensidades, em seus corpos. Portanto, é importante realizar uma excelente anamnese e exame físico, para fornecer um tratamento eficaz e individualizado, sendo elas: hormonal ou não hormonal. Independente do tratamento, é fundamental que a atenção integral à mulher seja além do tratamento medicamentoso, mas também inclua um apoio psicológico e uma assistência integralizada feita por uma equipe multiprofissional, incluindo também orientação dietética. Quando a terapia hormonal é considerada necessária, ela é individualizada para atender às especificidades de cada paciente. Apesar de todos os riscos, esta é a opção mais eficaz para o tratamento das manifestações clínicas (MARTIN; BARBIERI, 2024).

Ainda sobre o tratamento, o uso da terapia hormonal em baixas doses frente aos sintomas vasomotores é considerado efetivo. Além disso, quando a mulher apresenta atrofia vulvovaginal, esta terapia promove o crescimento celular vaginal e a maturação celular, assim como a recolonização com lactobacilos. Como resultado, há um aumento no fluxo sanguíneo vaginal, uma diminuição do pH e uma melhora da espessura, da elasticidade vaginal e da resposta sexual. Já frente à integridade de massa óssea, verificou-se que há eficácia na prevenção da perda óssea e na redução da incidência de fraturas relacionadas à osteoporose, incluindo fraturas de quadril e nas vértebras (FEBRASGO, 2019).

Vários fatores interferem de forma direta e indireta na vivência das mulheres no período do climatério, pois os fatores sociais e psicológicos desenvolvidos de maneira prévia fundamentam e moldam as atitudes nesta fase, nas quais, destacaram-se: a renda, a escolaridade e a presença de um parceiro estável (ASSUNÇÃO *et al.*, 2017).

No estudo de Rel *et al.* (2019) relacionaram o rendimento e a escolaridade como fatores cruciais para o conhecimento e o empoderamento da mulher. As mulheres com renda mais elevada têm maior acesso à educação, na qual tendem a apresentar uma maior compreensão acerca da fase climatérica, facilitando assim a vivência, pois já aguardam os sinais e as sintomatologias desse período e encontram-se mais confortáveis ao tentar contorná-los.

A autopercepção possui fatores como beleza e bem-estar próprio definidos de forma clara, e as mulheres encontram-se melhores em relação a si mesmas, resultando em alterações no estilo de vida e tornando os ajustes fundamentais mais sutis e naturais. Ademais, um rendimento maior pode resultar em uma estabilidade financeira, que constantemente pode ser conferido a redução de fatores de estresse, diminuição de possíveis modificações psicológicas, favorecendo a atenuação de sintomatologias como insônia, ansiedade e exaustão física (PIECHA *et al.*, 2018; ASSUNÇÃO *et al.*, 2017).

Durante o climatério, várias mulheres passam por momentos difíceis, muitas vezes visto como uma fase crítica. No entanto, a maioria dos problemas enfrentados pelas mulheres nessa etapa não está relacionada à perda da capacidade reprodutiva que ocorre com a menopausa, mas sim ao processo natural do envelhecimento, bem como às questões de saúde e financeiras, à satisfação em relação à vida sexual com o parceiro e aos conflitos familiares. Este é um momento relevante que leva as mulheres a refletirem sobre suas experiências passadas e história reprodutiva. Geralmente, essa situação está associada à falta de informações precisas, que muitas vezes geram impactos emocionais negativos. Para melhorar a qualidade de vida das mulheres durante este período, é crucial compreender os desafios que elas enfrentam. Além disso, é fundamental oferecer programas e estratégias adequadas com o intuito de proporcionar uma melhor qualidade de vida à mulher nesta fase (MARTIN; BARBIERI, 2024).

A falta de informação das mulheres é uma preocupação para os profissionais da saúde, pois muitas delas não realizam exames de rotinas, consultas com ginecologistas, exame preventivo e não possuem uma alimentação adequada. Diante disso, muitas mulheres entram no climatério com obesidade. Isto posto, é crucial que os profissionais de saúde, nos diversos níveis de atenção, conscientizem as mulheres e utilizem as mídias sociais, com a finalidade de incentivá-las a submeterem-se a exames regulares, a adotarem uma alimentação nutritiva e a buscarem apoio gratuito

em hospitais públicos com incentivos governamentais. Esta abordagem tem o intuito de garantir que as mulheres tenham uma qualidade de vida recomendada (ARAÚJO *et al.*, 2022).

5. METODOLOGIA

5.1. LOCAL DA INTERVENÇÃO

O projeto ocorrerá dentro da Unidade Básica de Saúde - Jardim Industrial do município de Umuarama - PR, podendo se estender futuramente para outros municípios ou locais em que os acadêmicos de medicina da UNIPAR estejam realizando ações com a comunidade.

5.2. SUJEITOS DA INTERVENÇÃO

A população a ser atingida neste projeto corresponde às mulheres sem um conhecimento prévio ou então paradoxo sobre o climatério. São principalmente as mulheres que compreendem a faixa etária entre 45 e 60 anos, fisiologicamente estão mais propensas a apresentarem sintomas ou então as demais mulheres que apesar de não estarem neste período possam levar as informações a diante.

5.3. ESTRATÉGIAS E AÇÕES

Esse projeto será desenvolvido em parceria com a Unidade Básica de Saúde - Jardim Industrial que faz parte do programa de Estratégia de Saúde da Família (ESF) do município de Umuarama - PR. Como estratégia visou-se a elaboração de cartilhas educativas com informações a respeito do climatério, visando ampliar futuramente o conhecimento, entendimento e compreensão das mulheres neste local. Para obter-se um resultado significativo e confiável com sucesso, optou-se de antemão desenvolver um questionário voltado especificamente para mulheres entre 45 e 60 anos. Este questionário foi aplicado na UBS em questão antes da elaboração da cartilha, no qual a co-orientadora do projeto aprovou tanto o questionário quanto às visitas em campo, onde as perguntas foram desenvolvidas pelo grupo com o embasamento teórico apresentado. Visou-se compreender com o resultado quais eram os pontos mais frágeis destas mulheres sobre o climatério, a fim de elaborar cartilhas voltadas principalmente para essas falhas. Questionário conforme ANEXO A.

A população a ser atingida neste projeto corresponde a mulheres que compreendem a faixa etária entre 45 e 60 anos. Conforme dados obtidos com a Agente Comunitária Umbilina Aparecida da Silva, estima-se que o número total de mulheres neste intervalo de idade atendidas nesta UBS seja aproximadamente

trezentas mulheres. Para definirmos uma amostra válida optou-se por Segundo Navidi (2012), onde uma amostra de trinta ou mais pessoas é suficientemente grande dentro de uma população indeterminada, ou seja, sem um valor definido com exatidão deste grupo em estudo. Assim sendo, foram aplicados trinta questionários a fim de se obter os dados necessários de forma estaticamente confiável. Os resultados obtidos, nos mostraram que 60% das mulheres entrevistadas afirmaram saber o que é o climatério, no entanto, apenas 50% destas trinta souberam relacionar fogachos como sintoma desta fase. Da mesma forma aproximadamente 47% associou a alterações de humor, 30% ao ganho de peso, 37% a redução do desejo sexual, 20% ao ressecamento vaginal e por fim apenas 20% a problemas de sono, conforme ANEXO B e ANEXO C.

Os dados obtidos nos demonstram que apesar de 60% afirmarem saber o que é o climatério e observando as respostas do ANEXO C, compreendeu-se que não existe um conhecimento adequado sobre os principais sintomas referentes a este período. Assim sendo, foram levantadas as principais falhas acerca da população estudada e se desenvolveu uma cartilha educativa, a fim de obter uma melhora significativa na vida destas mulheres conforme ANEXO D.

Visa-se a distribuição desta Cartilha primeiramente na UBS abordada em questão, onde juntamente com a equipe multidisciplinar possamos melhorar os resultados apresentados no Questionário e melhorar de forma significativa a vida destas mulheres. Vale ressaltar que 100% das mulheres entrevistadas consideram que o uso desta cartilha irá facilitar este entendimento sobre o climatério, mostrando uma provação populacional sobre seu uso.

5.4. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O monitoramento e a avaliação do projeto de intervenção serão realizados por meio da nova aplicação e avaliação deste questionário e também pelo número de adesão de pacientes mulheres na UBS - Jardim Industrial que vierem a buscar ajuda a respeito dos sintomas relacionados ao climatério.

6. RESULTADOS ESPERADOS

O projeto tem como objetivo transformar significativamente a vida da população alvo. Após a implementação das ações propostas, espera-se não apenas aumentar o conhecimento sobre o climatério entre as mulheres atendidas na Unidade Básica Jardim Industrial, localizada no município de Umuarama - PR, mas também empoderá-las com informações valiosas. Esse conhecimento lhes permitirá enfrentar essa fase natural da vida com mais confiança e clareza, sabendo que estão acompanhadas por uma equipe dedicada ao seu bem-estar.

O abandono das crenças negativas por parte das mulheres influi em uma compreensão mais profunda e positiva do climatério. A intervenção educativa planejada não apenas lhes proporcionará as ferramentas necessárias para lidar com os sintomas, mas também promoverá uma mentalidade mais saudável e otimista em relação a essa fase de transição. Cumpre ressaltar que o objetivo é que elas se sintam instruídas e fortalecidas capazes de enfrentar os desafios com resiliência e de entender melhor o término do ciclo ovariano, vendo-o como uma parte natural e manejável de suas vidas.

Os profissionais de saúde, em caráter multidisciplinar, juntamente com os acadêmicos de medicina, trabalharão em conjunto para oferecer um suporte robusto e contínuo. Utilizando uma cartilha educativa cuidadosamente elaborada, eles transmitirão informações essenciais de maneira clara e acessível. Esse esforço conjunto garantirá que as mulheres se sintam verdadeiramente apoiadas e informadas durante essa transição vital, sabendo que têm à disposição uma rede de apoio pronta para assisti-las em cada passo do caminho.

7. CRONOGRAMA

A elaboração deste projeto de intervenção estabeleceu-se cronologicamente conforme a Figura 1:

Figura 1 - Cronograma Atividades (2024)

CRONOGRAMA ATIVIDADES (2024)	PRIMEIRO TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCEIRO TRIMESTRE
DEFINIÇÃO DO LOCAL PARA INTERVENÇÃO			
REUNIÃO COM MÉDICO RESPONSÁVEL PELA UBS E AGENTE COMUNITÁRIA DE SAÚDE			
LEVANTAMENTO DA POPULAÇÃO ALVO NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE JARDIM INDUSTRIAL			
APLICAÇÃO DIRIGIDA DOS QUESTIONÁRIOS			
AVALIAÇÃO E PROCESSAMENTO DE DADOS OBTIDOS			
ELABORAÇÃO DAS CARTILHAS EDUCATIVAS			

Fonte: Autores, 2024.

8. VIABILIDADE E RECURSOS NECESSÁRIOS

A escolha da Gráfica Umuarama, localizada em Umuarama - PR, foi realizada de forma estratégica devido ao seu orçamento mais acessível para a produção de 500 unidades de folhetos educativos. Estes folhetos, no formato 148 x 210 milímetros, composto por oito páginas e impressos em papel couchê de 90 gramas, visam apresentar o conteúdo de forma leve e dinâmica. Com um custo unitário de R\$1,34 e um investimento total estimado em R\$670,00, planejamos submeter este orçamento à Secretaria Municipal de Saúde de Umuarama - PR, buscando o patrocínio necessário para concretizar este projeto educativo essencial.

O material educativo que será impresso pela Gráfica Umuarama não apenas visa informar, mas também engajar o público-alvo de maneira eficaz. Ao apresentar informações cruciais de forma acessível, pretendemos não apenas conscientizar, mas também promover práticas saudáveis dentro da comunidade. Com o apoio da Secretaria Municipal de Saúde de Umuarama - PR, esperamos alcançar um impacto positivo significativo na promoção da saúde local.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. G. M. *et al.* O impacto do período do climatério na saúde da mulher. **Conjecturas**, v. 22, n. 8, p. 316-325, 2022. Disponível em: <https://www.conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/1119>. Acesso em: 16 de junho 2024.

ASSUNÇÃO, D. F. S. *et al.* Qualidade de vida de mulheres climatéricas. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, [S.l.], v. 15, n. 2, p. 80-83, 2017. Disponível em: <https://www.sbcm.org.br/ojs3/index.php/rsbcm/article/view/261/244>. Acesso em: 16 de junho 2024.

BARBIERI, R.; MARTIN, K. **Treatment of menopausal symptoms with hormone therapy**. *UpToDate*, 2024. Disponível em: https://www.uptodate.com/contents/treatment-of-menopausal-symptoms-with-hormone-therapy?search=tratamento%20do%20climaterio&source=search_result&selectedTitle=1%7E150&usage_type=default&display_rank=1. Acesso em: 15 de junho de 2024.

BAULD, R.; BROWN, R. F. *Stress, psychological distress, psychosocial factors, menopause symptoms and physical health in women*. **MAURITAS (An international journal of midlife health and beyond)**, [S.l.], v. 62, n. 2, p. 160-165, 2009. Disponível em: [https://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(08\)00369-1/abstract](https://www.maturitas.org/article/S0378-5122(08)00369-1/abstract). Acesso em: 15 de maio de 2024.

BERNARDINI, M. A. *et al.* **Climatério**. Medicina NET, 2013. Disponível em: <https://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/1660/climaterioDO%20mecanismo%20fisiopatol%25C>. Acesso em: 15 de junho de 2024.

CASPER, R. F. **Clinical manifestations and diagnosis of menopause**. *UpToDate*, 2023. Disponível em: <https://www.uptodate.com/contents/clinical-manifestations-and-diagnosis-of-menopause?search=sinais%20e%20sintomas%20do%20climaterio&source>. Acesso em: 15 de junho de 2024.

DIAS, L. H. M. **Climatério e qualidade de vida: Análise das pacientes atendidas no ambulatório de ginecologia do Hospital Universitário Lauro Wanderley**. 2022. 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Medicina), Universidade Federal de João Pessoa, João Pessoa, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/25287/1/LUAN%20HENRIQUE%20MARCOLINO%20DIAS%20-%20TCC.pdf>. Acesso em: 1 de maio de 2024.

FERNANDES, C. E.; SILVA, M. F. **FEBRASGO: Tratado de Ginecologia**. Rio de Janeiro: Editora Elsevier, 2019.

GUYTON, A.C.; HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica**. Rio de Janeiro: Editora Elsevier, 2017.

IBGE. Panorama do Censo Demográfico 2022: População por sexo. IBGE. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

LORENZI D. R. S. *et al.* Climatério e qualidade de vida. **Femina**, [S.l.], V. 33, N. 12, p. 903-909, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/cyjGG4CsVRcZqzRtvZTHTSd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 1 de maio de 2024.

MAKI, P. M.; HENDERSON, V. W. *Cognition and the menopause transition. Menopause*, [S.l.], v. 23, n. 7, p. 803-805, 2016. Disponível em: https://journals.lww.com/menopausejournal/abstract/2016/07000/cognition_and_the_menopause_transition.16.aspx. Acesso em: 15 de maio de 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Climatério**. Brasília: Biblioteca Virtual em Saúde, 2009. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/climaterio%20período%20de,que%20ocorre%20durante%20o%20climatério>. Acesso em: 1 de maio de 2024.

MIRANDA, J. S. *et al.* Qualidade de vida em mulheres no climatério atendidas na Atenção Primária. **Revista Brasileira de Enfermagem**, São Paulo, v. 67, n. 5, p. 803-809, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/zdhPfKBMNfQmzbBtJyLxyBs/?format=pdf>. Acesso em: 3 de maio de 2024.

NAVIDI, William. **Probabilidade e Estatística para Ciências Exatas**. São Paulo: AMGH Editora Ltda, 2012.

PEIXOTO, L.N. *et al.* **Perfil e intensidade de sintomas de mulheres no climatério avaliadas em unidades básicas de saúde de Presidente Prudente. Colloquium Vitae**. 2015. Disponível: doi: <https://doi.org/10.5747/cv.2015.v07.n1>. Acesso em: 27 de agosto de 2024.

PIECHA, V.H. *et al.* Percepções de mulheres acerca do climatério. **Rev. Fun Care Online**. UNIRIO. 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2018.v10i4.906-912>. Acesso em: 26 de agosto de 2024.

REL, B. A. R. *et al.* Fatores de risco para doenças cardiovasculares e ingestão Dietética em mulheres climatéricas não usuárias de Terapia de Reposição Hormonal (TRH). **Rev. Inst. Adolfo Lutz**, [S.l.], n. 78, p. 1-12, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1178334>. Acesso em: 16 de junho 2024.

SELBAC, M. T. *et al.* Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino – climatério a menopausa. **Revista Aletheia (ULBRA)**, [S.l.], v.51, n.1-2, p.177-190, 2018. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/4921/3268>. Acesso em: 15 de junho de 2024.

SERPA, M. A. *et al.* Fatores associados à qualidade de vida em mulheres no

climatério. **Reprodução & Climatério**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 76-81, 2016.

Disponível em:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1413208716300152>. Acesso em: 16 de junho de 2024.

SOUZA, S. S. *et al.* Mulher e climatério: concepções de usuárias de uma Unidade Básica de Saúde. **Reprodução & Climatério**. São Paulo, v. 32, n. 2, p. 85-89, 2017.

Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S141320871730002X>. Acesso em: 15 de junho de 2024.

VAN VOORHIS, B. J. *et al.* *The relationship of bleeding patterns to daily reproductive hormones in women approaching menopause.* **Obstetrics and Gynecology**, [S.l.],

v. 112, n. 1, p.101, 2008. Disponível em:

https://journals.lww.com/greenjournal/abstract/2008/07000/the_relationship_of_bleeding_patterns_to_daily.18.aspx. Acesso em: 1 de maio de 2024.

ANEXOS

Anexo A – Questionário climatério

QUESTIONÁRIO CLIMATÉRIO

PROJETO DE INTERVENÇÃO 2024

ANGÉLICA FACCO COCCO

PRISCILA FREIRES LOPES

STEFANIE ALVES ESCUDERO

STEFFI GERALDO AMARAL

1. QUAL É A SUA IDADE?

☐ Entre 45 e 60 anos;

☐ Outra idade;

2. VOCÊ SABE O QUE É O CLIMATÉRIO?

☐ Sim;

☐ Não;

SE RESPONDEU SIM NA QUESTÃO 2:

3. Você já conversou com algum profissional da área da saúde sobre climatério?

☐ Sim;

☐ Não;

4. Você já ouviu falar sobre os sintomas mais comuns do climatério?

☐ Sim;

☐ Não;

5. Quais dos seguintes sintomas você associa ao climatério?

☐ Fogachos (ondas de calor);

☐ Alterações de humor;

☐ Ganho de peso;

☐ Redução do desejo sexual;

☐ Ressecamento vaginal;

☐ Problemas de sono;

6. SEU CICLO MENSTRUAL ESTÁ IRREGULAR NOS ÚLTIMOS TEMPOS?

☐ Sim;

☐ Não;

7. VOCÊ TEM SENTIDO ONDAS DE CALOR, "FOGACHOS"?

☐ Sim;

☐ Não;

8. VOCÊ TEVE ALTERAÇÕES DE HUMOR ULTIMAMENTE?

☐ Sim;

☐ Não;

9. VOCÊ ESTA SENTINDO DIFICULDADE PARA DORMIR?

☐ Sim;

☐ Não;

10. VOCÊ SOFRE COM RESSECAMENTO VAGINAL?

☐ Sim;

☐ Não;

11. VOCÊ SENTIU DIMINUIÇÃO DO DESEJO SEXUAL NOS ÚLTIMOS TEMPOS?

☐ Sim;

☐ Não;

12. VOCÊ ACHA QUE UMA CARTILHA INFORMATIVA SOBRE O QUE É O CLIMATÉRIO E SEUS PRINCIPAIS SINTOMAS FACILITARIA O ENTENDIMENTO DA MULHER SOBRE ESSE ASSUNTO?

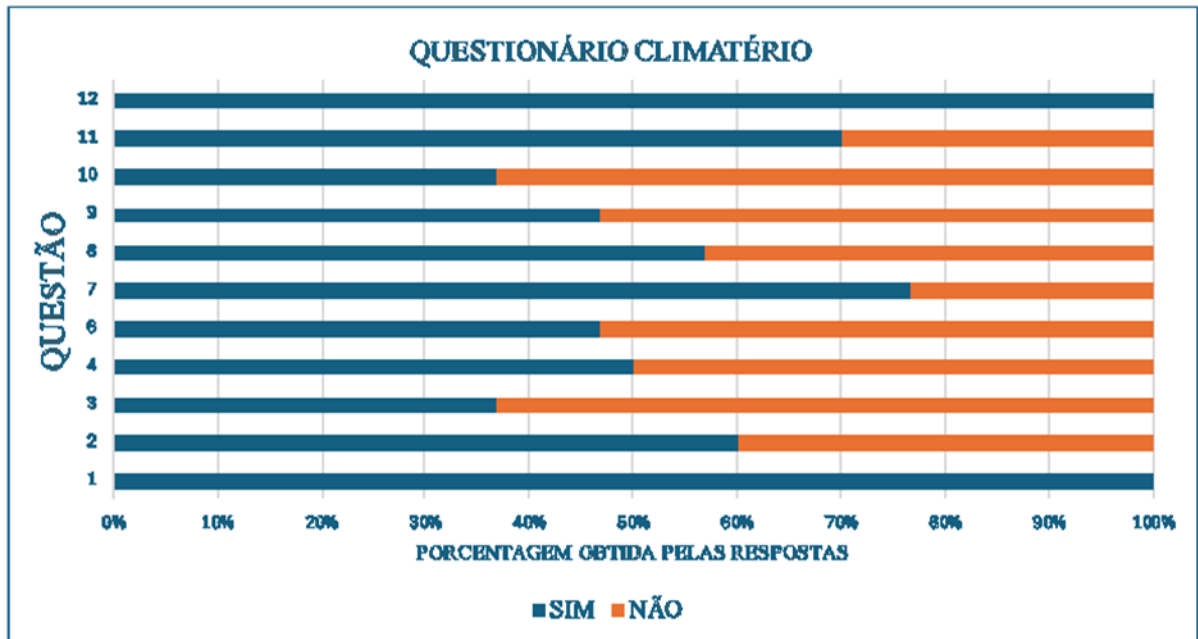
☐ Sim;

☐ Não;

OBRIGADA PELA PARTICIPAÇÃO!

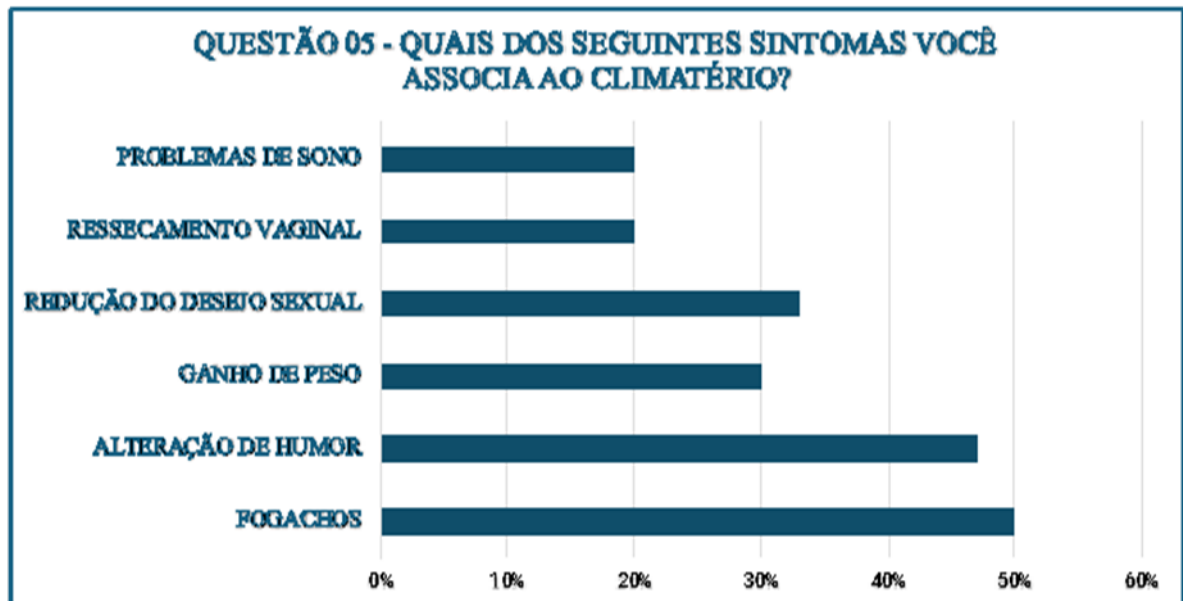
Fonte: Autores, 2024.

Anexo B – Questionário climatério



Fonte: Autores, 2024.

Anexo C – Percentagens dos sintomas referidos no climatério



Fonte: Autores, 2024.

Anexo D – Cartilha explicativa sobre climatério

CLIMATÉRIO

Angélica Cocco
Stefanie A. Escudero
Steffi G. Amaral
Priscila F. Lopes
Marcela Chiavari Frederico



Você já ouviu falar do

CLIMATÉRIO



CORRESPONDE A UM PERÍODO DE TRANSIÇÃO HORMONAL EM QUE AS MULHERES PASSAM ATÉ ATINGIREM A MENOPAUSA. ATINGE PREFERENCIALMENTE MULHERES ENTRE 45 E 60 ANOS.

O CLIMATÉRIO PODE SER UMA FASE MUITO DELICADA PARA VÁRIAS MULHERES, DEVIDO À FLUTUAÇÃO DE HORMÔNIOS QUE ACONTECE NESTA ÉPOCA DA VIDA.

POR SER UMA FASE NATURAL DO ORGANISMO DAS PACIENTES, O CLIMATÉRIO NÃO TEM CURA E ALGUMAS MULHERES PODEM SENTIR OS SINTOMAS COM UMA MAIOR INTENSIDADE DO QUE OUTRAS.

1

IRREGULARIDADE MENSTRUAL NOS ÚLTIMOS MESES

NO CLIMATÉRIO HÁ UMA DIMINUIÇÃO DAS FUNÇÕES OVARIANAS, FAZENDO COM QUE OS CICLOS MENSTRUAIS SE TORNEM IRREGULARES, ATÉ CESSAREM POR COMPLETO.

VOCÊ PODE SENTIR ONDAS DE CALOR INTENSAS, CONHECIDAS COMO FOGACHOS

O FOGACHO É UMA SENSAÇÃO DE CALOR, GERALMENTE NA PARTE SUPERIOR DO CORPO, TRONCO E CABEÇA, ACOMPANHADO FREQUENTEMENTE DE SUDORESE E MUITAS VEZES POR PALPITAÇÃO E SENSAÇÃO DE MAL-ESTAR.

ALTERAÇÕES DE HUMOR

ESSAS FLUTUAÇÕES PODEM LEVAR A CRISES DE ANSIEDADE, ESTRESSE E UMA SENSAÇÃO DE TRISTEZA PROFUNDA, QUE MUITAS VEZES NEM SABEMOS O MOTIVO

Você conhece os principais sintomas do

CLIMATÉRIO



2

3

RESSECAMENTO VAGINAL

A PAREDE VAGINAL COMEÇA A PERDER ESPESSURA, ISSO DEIXA A PAREDE VAGINAL MAIS SUSCETÍVEL A MACHUCADOS DURANTE A RELAÇÃO SEXUAL.

REDUÇÃO DO DESEJO SEXUAL

VOCÊ SABIA QUE UMA DAS QUEIXAS MAIS COMUNS DAS MULHERES NO CLIMATÉRIO É A FALTA DE LIBIDO, OU SEJA, DE DESEJO SEXUAL? ESTE FATO ESTÁ RELACIONADO, EM PARTE, COM A DIMINUIÇÃO DOS HORMÔNIOS, ESTROGÊNIO E PROGESTERONA, UMA VEZ QUE NESTA FASE OS OVÁRIOS DEIXAM DE PRODUZÍ-LOS.

DIFICULDADES PARA DORMIR

A TENDÊNCIA À INSÔNIA AUMENTA NA FASE DO CLIMATÉRIO POR CAUSA DO DESEQUILÍBRIO HORMONAL E DA QUEDA NA PRODUÇÃO DE ESTROGÊNIOS, QUE SÃO HORMÔNIOS ASSOCIADOS COM A REGULAÇÃO DO SONO DA MULHER. AS ONDAS DE CALOR E SUORES QUE ACOMPANHAM O DESEQUILÍBRIO HORMONAL TAMBÉM PODEM OCORRER À NOITE E PERTURBAR O SONO.

4

SE VOCÊ APRESENTAR ALGUM DESSES SINTOMAS PROCURE SUA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE.

ESTAMOS DISPONÍVEIS PARA TE AJUDAR!

TRATAMENTO



O TRATAMENTO MÉDICO EM GERAL CONSISTE EM PROTEGER A MULHER DOS POSSÍVEIS RISCOS QUE SE ELEVAM NESTA FASE, COMO A FRAGILIDADE DOS OSSOS, RISCOS CARDIOVASCULARES, DESCONFORTOS NO DIA A DIA, MELHORA DA LIBIDO. NESSE SENTIDO, CADA SINTOMA TERÁ UMA ABORDAGEM ESPECÍFICA, DE ACORDO COM AS NECESSIDADES DE CADA PACIENTE.

CASO NÃO HAJA PRETENÇÃO DE UMA GRAVIDEZ, POR MÍNIMAS QUE FOREM AS CHANCES DEVIDO O DECLÍNIO DA FERTILIDADE, AINDA ASSIM, FAZ-SE NECESSÁRIO O USO DE MÉTODOS CONTRACEPTIVOS.

5



BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. Climatério. 2023

LORENZI D. R. S. *et al.* Climatério e qualidade de vida. Femina, 2005.

PIECHA, V.H. *et al.* Percepções de mulheres acerca do climatério. Rev. Fun. Care. UNIRIO. 2018

PEIXOTO, L.N. *et al.* Perfil e intensidade de sintomas de mulheres no climatério avaliadas em unidades básicas de saúde de Presidente Prudente. 2015.

SELBAC, M. T. *et al.* Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino - climatério a menopausa. Revista Aletheia (ULBRA). 2018.

6

2024