

# Cuidando da Saúde da Mulher



**ALECE**

ASSEMBLEIA  
LEGISLATIVA  
DO ESTADO  
DO CEARÁ

DEPARTAMENTO DE SAÚDE  
E ASSISTÊNCIA SOCIAL

# Cada corpo tem uma história. Vamos conversar sobre qualidade de vida após os 40 anos.

## Já ouviu falar em climatério e menopausa?

Climatério e menopausa NÃO são doenças, representam uma fase natural da vida, pela qual todas as mulheres irão passar. São duas palavras com significados diferentes, embora popularmente sejam consideradas a mesma coisa.

### O que é o climatério?

O Climatério é uma fase da vida da mulher em que ela passa do período reprodutivo para o período não reprodutivo. Normalmente começa aos 40 anos, podendo se estender até os 65 anos.

Climatério é a mesma coisa de Menopausa?



### E o que é a menopausa?

A menopausa é um evento que ocorre durante o clima-tério, e se refere ao último sangramento menstrual apresentado pela mulher, mas só reconhecida depois de passar 12 meses consecutivos de ausência da menstruação, marcando o fim de seu período reprodutivo. Acontece em média entre os 45 e 55 anos de idade.

### O que é a síndrome do climatério?

É o conjunto de sinais e sintomas que acontece com a diminuição progressiva ou flutuação dos hormônios ovarianos associados a diversos fatores – físicos, sociais, culturais e emocionais, que precisam de cuidado e orientação adequados.

“Até os 52 anos eu era magra, mas depois que eu entrei na menopausa a minha barriga aumentou e estou cheia de pneuzinhos.”



## Quais são os sinais e sintomas do climatério?

Muitas mulheres não apresentam sintomas. Outras apresentam sintomas, que variam na sua intensidade (de mais leve a mais forte). Os sinais e sintomas mais freqüentes são:

- Irregularidades menstruais (tanto no intervalo como na intensidade);
- Ondas de calor repentinas;
- Suores noturnos;
- Dor de cabeça;
- Tonturas e palpitações;
- Insônia e má qualidade do sono;
- Depressão e irritabilidade;
- Alterações de humor, comprometimento da memória e dificuldade de concentração;
- Redução do apetite sexual;
- Coceira e ressecamento vaginal (diminuição da lubrificação);
- Desconforto durante as relações sexuais;
- Incontinência urinária ao esforço;
- Diminuição do tamanho dos seios;
- Aumento de peso;
- Dor nas articulações;
- Alterações na pele (seca);
- Enfraquecimento dos ossos.



## Com quais sintomas eu devo me preocupar?

Com os sintomas que estiverem impactando em suas formas de viver, de trabalhar e nos seus relacionamentos em geral afetando a sua qualidade de vida.

## Como é feito o diagnóstico do climatério e da menopausa?

A confirmação do climatério e da menopausa é eminentemente clínica, baseada na faixa etária, no padrão menstrual alterado e manifestações climatéricas, sendo desnecessárias dosagens hormonais. Apenas em caso de dúvida diagnóstica, solicita exames.

## Como aliviar os sintomas do climatério?

Os sintomas, no período do climatério, podem ser amenizados através da adoção de hábitos saudáveis, das terapêuticas hormonal e não hormonal.

## Qual profissional da área de saúde eu devo procurar quando entrar no climatério e/ou na menopausa?

O especialista mais indicado para definição, direcionamento do tratamento e acompanhamento durante o período de climatério e menopausa é o ginecologista.

## A reposição hormonal é obrigatória durante o climatério?

A reposição não é obrigatória para todas as mulheres e não existe uma idade exata para começar. No entanto, existem casos específicos, em que o tratamento hormonal se faz necessário.

## Alternativas para amenizar sintomas?

Quando o assunto é tratamento NÃO medicamentoso, tudo passa por ele: o estilo de vida.

- Alimentação saudável e controlada, rica em cálcio e proteína;
- Prática de atividade física regular e de acordo com a necessidade de cada mulher;
- Controle do peso;
- Higiene do sono;
- Evitar o consumo de álcool e tabagismo;
- Medidas para controle do estresse, para melhora da ansiedade e doenças crônicas.
- Busque orientação, sobre os sintomas, discuta suas preocupações e preferências através do aconselhamento com o enfermeiro ou consulta médica

## O Climatério pode ser uma fase positiva promovendo qualidade de vida e saúde

A Sala da Saúde da Mulher tem como objetivos compreender e lidar com os sintomas do climatério, parte essencial do cuidado com a saúde feminina, e oferecer a mulher a oportunidade de se reconectar consigo mesma e abraçar uma nova fase da vida com resiliência e vitalidade.

Ao se educar sobre essas mudanças e buscar o apoio adequado, as mulheres podem atravessar essa fase de transição com confiança e bem-estar.

O ideal é marcar uma consulta com o enfermeiro para que juntos possam conversar e encontrar estratégias de acordo com a especificidade de cada paciente.

## Cada corpo tem uma história – O cuidado com as mamas faz parte dela

### O que é câncer de mama?

O câncer de mama é um tumor maligno originado pelo crescimento desordenado das células da mama. Essas células se proliferam, formando nódulos (caroços).

O câncer de mama também pode acometer homens, porém é raro, representando 1% do total de diagnósticos da doença.

### O que causa o câncer de mama?

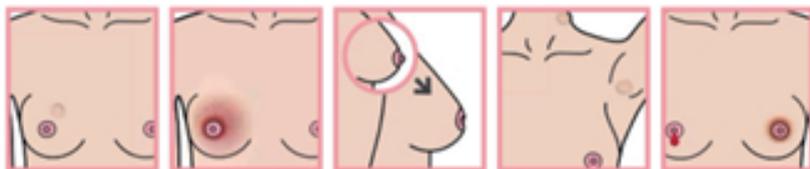
- » Não há uma causa única. Diversos fatores estão relacionados ao câncer de mama:
- » Fatores ambientais: Exposição freqüente a radiações ionizantes (raios X, tomografia e mamografia);
- » Fatores comportamentais: Obesidade e sobrepeso (após a menopausa);
- » Fatores hereditários/genéticos: História familiar de câncer de ovário, câncer de mama em homens, câncer de mama em mãe, irmã ou filha (principalmente antes do 50 anos) e alterações genéticas herdadas da família.
- » O risco aumenta com a idade, sendo maior a partir dos 50 anos.



A presença de um ou mais desses fatores de risco não significa que a mulher terá, necessariamente, a doença.

## Quais são os sinais e sintomas do câncer de mama?

- » Caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor.
- » Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.
- » Alterações no bico do peito (mamilo).
- » Saída espontânea de líquido de um dos mamilos.
- » Também podem aparecer pequenos nódulos no pescoço ou axilas.



## Qual a importância do diagnóstico precoce?

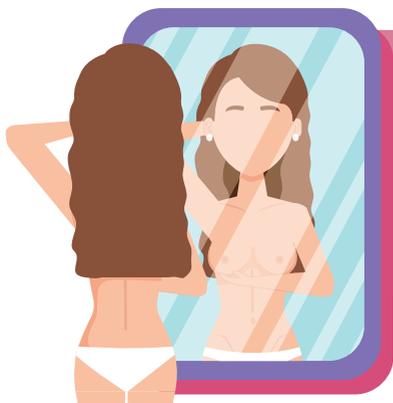
O diagnóstico precoce aumenta as chances de sucesso do tratamento.

## Como é possível descobrir a doença cedo?

Por meio da realização de alguns exames, principalmente do exame clínico das mamas e da mamografia.

## Quais as indicações do autoexame?

- » O autoexame é indicado apenas como autoconhecimento da mama, uma busca para conhecer o próprio corpo (suas variações naturais e as alterações suspeitas) e manter a saúde mamária.
- » Deve ser feito 7 dias após a menstruação (para as que menstruam) ou escolher sempre o mesmo dia no mês (para as que não menstruam).
- » Não tem potencial para diagnosticar o câncer precocemente. Portanto, não substitui a mamografia.



Em caso de alterações persistentes, procure o mastologista – especialista que cuida da saúde mamária.

## O que é o exame clínico das mamas?

É a observação e palpação das mamas por médico ou enfermeiro na busca de nódulos ou outras alterações.

## O que é mamografia?

É a radiografia das mamas feita de rotina (rastreamento) em um aparelho chamado mamógrafo, capaz de identificar alterações suspeitas ou o câncer antes de a mulher ter os sintomas.

## Quem deve fazer mamografia periodicamente?

É recomendado que mulheres de 50 a 69 anos façam uma mamografia a cada dois anos. O risco aumenta com a idade.

## E as mulheres antes dos 50 anos?

Toda mulher a partir de 40 anos deve procurar o serviço de saúde para ter suas mamas examinadas por um médico ou enfermeiro anualmente. Realização de mamografia, somente se existir indicação médica.

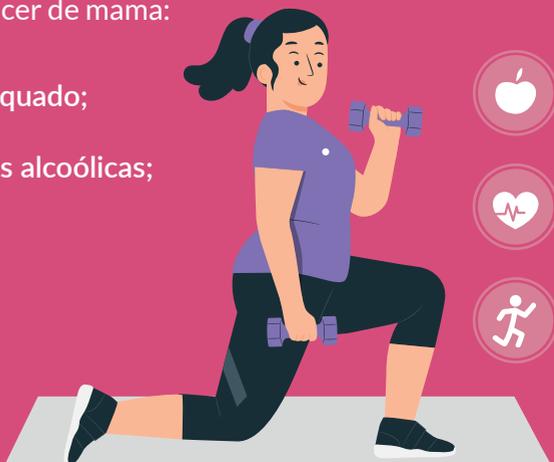
## E qual a orientação para as mulheres com história familiar de câncer de mama?

Mulheres com mãe, irmã ou filha que teve câncer de mama antes dos 50 anos, ou câncer de ovário, deve, a partir de 35 anos, realizar o exame clínico das mamas e a mamografia uma vez por ano.

## É possível reduzir o risco de desenvolver câncer de mama?

Ajudam a reduzir o risco de câncer de mama:

- ✓ Alimentação saudável;
- ✓ Manter o peso corporal adequado;
- ✓ Praticar atividade física;
- ✓ Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- ✓ Evitar fumar;
- ✓ Amamentar.





# CUIDE DE VOCÊ, CUIDE DA SUA SAÚDE.

Sala de Saúde da Mulher

Anexo III da Alece - Célula de Enfermagem - 1º andar sala 110C

Av. Pontes Vieira, 2348 - Dionísio Torres, Fortaleza - CE



**ALECE**

DEPARTAMENTO DE SAÚDE  
E ASSISTÊNCIA SOCIAL

ASSEMBLEIA  
LEGISLATIVA  
DO ESTADO  
DO CEARÁ