

CLIMATÉRIO



**Sem
Tabu**

Progep
criando
futuros.



UFC

Você sabia que mais de 55% das servidoras da UFC têm de 45 a 65 anos?

Nesta fase da vida, a mulher passa por mudanças que podem afetar seu corpo, sua mente, a percepção do seu significado social e a sua autoimagem.

A fase responsável por tantas mudanças é chamada de climatério.

Você está passando por esta fase? Conhece alguma mulher do seu círculo social ou no ambiente de trabalho que relatou estar no climatério?

Vamos conhecer mais sobre este momento da vida das mulheres!

CLIMATÉRIO

O que é?

O climatério é uma fase biológica e natural - como as outras fases da vida da mulher - que demarca a passagem do período reprodutivo para o período não-reprodutivo.

O marco para o início do climatério é a menopausa - equivalente ao último ciclo menstrual - caracterizada quando são passados 12 meses da sua ocorrência e que acontece geralmente em torno dos 48 aos 50 anos de idade.



CLIMATÉRIO

O que é?

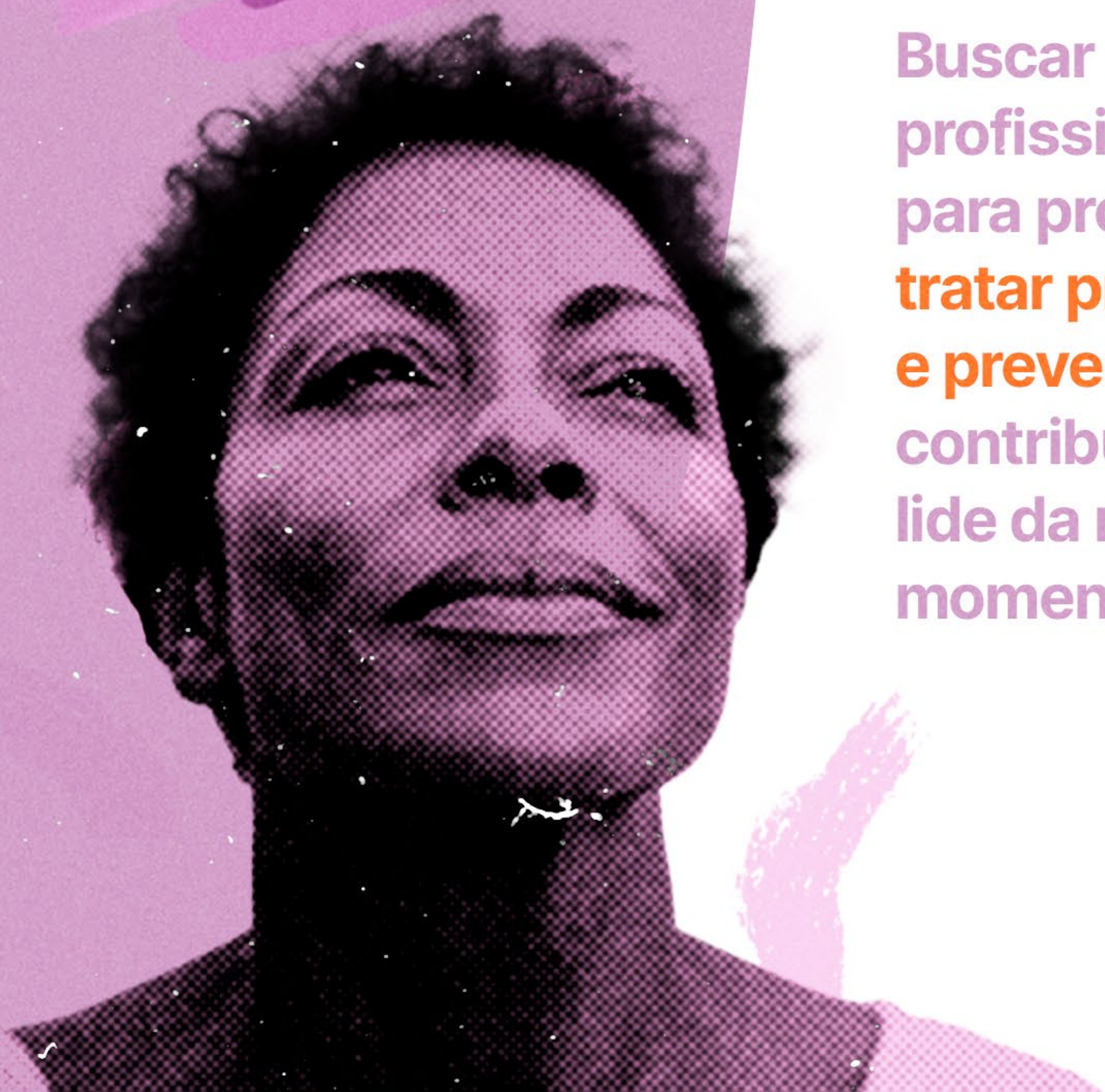
Muitas mulheres podem passar pelo climatério sem queixas, desconfortos ou necessidade de medicamentos, enquanto outras podem manifestar sintomas, incômodos e alterações que variam em intensidade e multiplicidade

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), **o climatério não é um evento patológico que deva ser atrelado à doenças.** É uma etapa que faz parte do processo natural do envelhecimento da mulher e que pode ensejar alterações tanto positivas quanto negativas, dependendo do contexto social, cultural, político e econômico no qual a mulher se insere.

CLIMATÉRIO

O que é?

Buscar acompanhamento dos profissionais de saúde é essencial para promover qualidade de vida, **tratar precocemente os agravos e prevenir adoecimentos**, contribuindo para que a mulher lide da melhor forma com este momento da vida.



CLIMATÉRIO

A mulher e seu corpo

Sintomas e alterações

Principais queixas em relação aos sintomas físicos associadas ao período do climatério

- fogachos (calores corporais);
- sudorese intensa;
- cefaléia;
- calafrios;
- palpitações;
- fadiga;
- insônia.

Principais sintomas psicogênicos

- ansiedade;
- angústia;
- instabilidade emocional
- irritabilidade;
- tristeza e depressão;
- dificuldade de concentração;
- problemas de memória.

CLIMATÉRIO

A mulher e seu corpo

Sintomas e alterações

Muitas mulheres passam pela fase do climatério sem manifestar sintomas ou senti-los em intensidades diferentes. A experiência do climatério é subjetiva e cada mulher terá uma vivência particular.

Vale lembrar que alguns sintomas associados ao climatério podem não ter como causa única esta fase.

Os contextos social, cultural, político e econômico podem ter influência na forma como cada mulher passa por esta fase e sente ou manifesta sintomas.

CLIMATÉRIO

A mulher e sua sexualidade

Como o climatério pode interferir na sexualidade feminina?

Ainda envolta em tabu e preconceito, a sexualidade feminina no climatério é um dos assuntos que mais angustiam mulheres em seu processo de envelhecimento. Muitas pessoas acreditam que o interesse e o prazer sexual da mulher findam juntamente com o ciclo reprodutivo e o início do climatério.

Embora o padrão hormonal seja modificado na fase do climatério refletindo na vida sexual das mulheres, muitas alterações na resposta sexual, na libido e na satisfação sexual das mulheres estão mais relacionadas às questões culturais, à qualidade dos relacionamentos com parceiros(as) e à qualidade de vida do que propriamente às questões orgânicas

As alterações orgânicas vivenciadas no climatério, com a mudança do padrão hormonal, não obrigatoriamente significam a redução do prazer da mulher, mas podem implicar maior lentidão na resposta sexual aos estímulos, além de causar menos lubrificação vaginal, ressecamento e alterações no aparelho genital feminino.



CLIMATÉRIO

A mulher e sua sexualidade

Como o climatério pode interferir na sexualidade feminina?

No climatério algumas mulheres podem sentir diminuição do desejo sexual, enquanto outras podem relatar o aumento do interesse sexual. Para algumas mulheres em determinados contextos, a menopausa pode significar maior liberdade de exercer sua sexualidade, podendo usufruir, com maturidade, de relacionamentos mais satisfatórios

Ponto chave deste assunto é ter em mente que o fim do ciclo reprodutivo da mulher - o climatério - não significa o fim da vivência da sua sexualidade. A mulher pode (e deve!) vivenciar sua sexualidade da forma que lhe for mais aprazível, em qualquer fase da sua vida.



CLIMATÉRIO

A mulher e sua saúde mental

Como o climatério pode influenciar a saúde mental das mulheres?

Em sociedades fortemente patriarcais e que têm o traço de culto à juventude e à jovialidade com conseqüente depreciação e desvalorização da velhice, do antigo e do envelhecer; o evento da menopausa e a fase do climatério tendem a ser vivenciadas pelas mulheres carregadas de sentido negativo.

A forma como nossa sociedade vê a mulher em seu processo de envelhecimento pode afetar a percepção das mulheres quanto à intensidade dos sintomas, potencializando os aspectos incômodos do climatério, além de interferir na autoestima, na qualidade de vida e na autoimagem das mulheres.

O preconceito com a mulher e com seu processo de envelhecimento traz inúmeros danos à qualidade de vida das mulheres que vivenciam o evento da menopausa, acarretando danos físicos e psicológicos.



CLIMATÉRIO

A mulher e sua saúde mental

Como o climatério pode influenciar a saúde mental das mulheres?

Muitas mulheres podem vivenciar sofrimento psíquico durante e após o climatério, uma vez que a sociedade associa o fim do ciclo biológico reprodutivo da mulher com o fim do seu período socialmente produtivo e criativo, percepção esta demarcada pelo estigma de inutilidade e de desvalor relacionado à velhice.

Envelhecer não é um evento valorizado nas sociedades ocidentais, especialmente quando se é mulher e, associada à exigência da juventude, estão o culto à beleza e à saúde. Com tantos desafios, é importante que as mulheres preparem-se para vivenciar o climatério em todos os seus aspectos, desde prevenção de doenças, tratamento de agravos e sintomas, até cuidados com a autoestima e a saúde mental.

Ter acesso a informações e conteúdos que promovam o conhecimento dos mais diversos aspectos do climatério e buscar acompanhamento dos profissionais de saúde podem tornar a travessia pela fase do climatério mais leve para as mulheres.



CLIMATÉRIO

Fonte

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, 2008. 192 p.

Elaboração: Ernny Coêlho Rêgo
Projeto Mais Saúde da Mulher

Progep
criando
futuros.



UFC

