



Saúde da Mulher no Climatério

Prof. Dr. Jefferson Drezett

Faculdade de Saúde Pública da USP





Climatério e menopausa

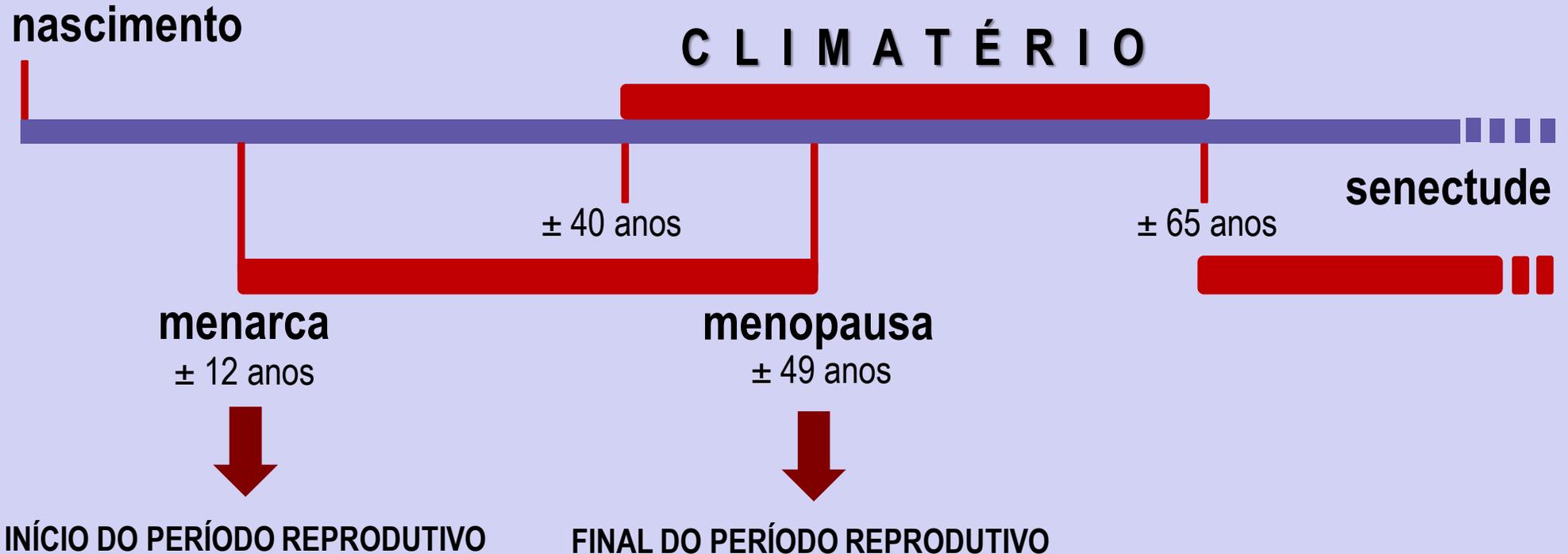
Conceitos fundamentais

O ***climatério*** é definido pela Organização Mundial da Saúde como fase biológica da vida que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. A ***menopausa*** é um marco dessa fase e corresponde ao último ciclo menstrual espontâneo da mulher



Ciclos de vida da mulher

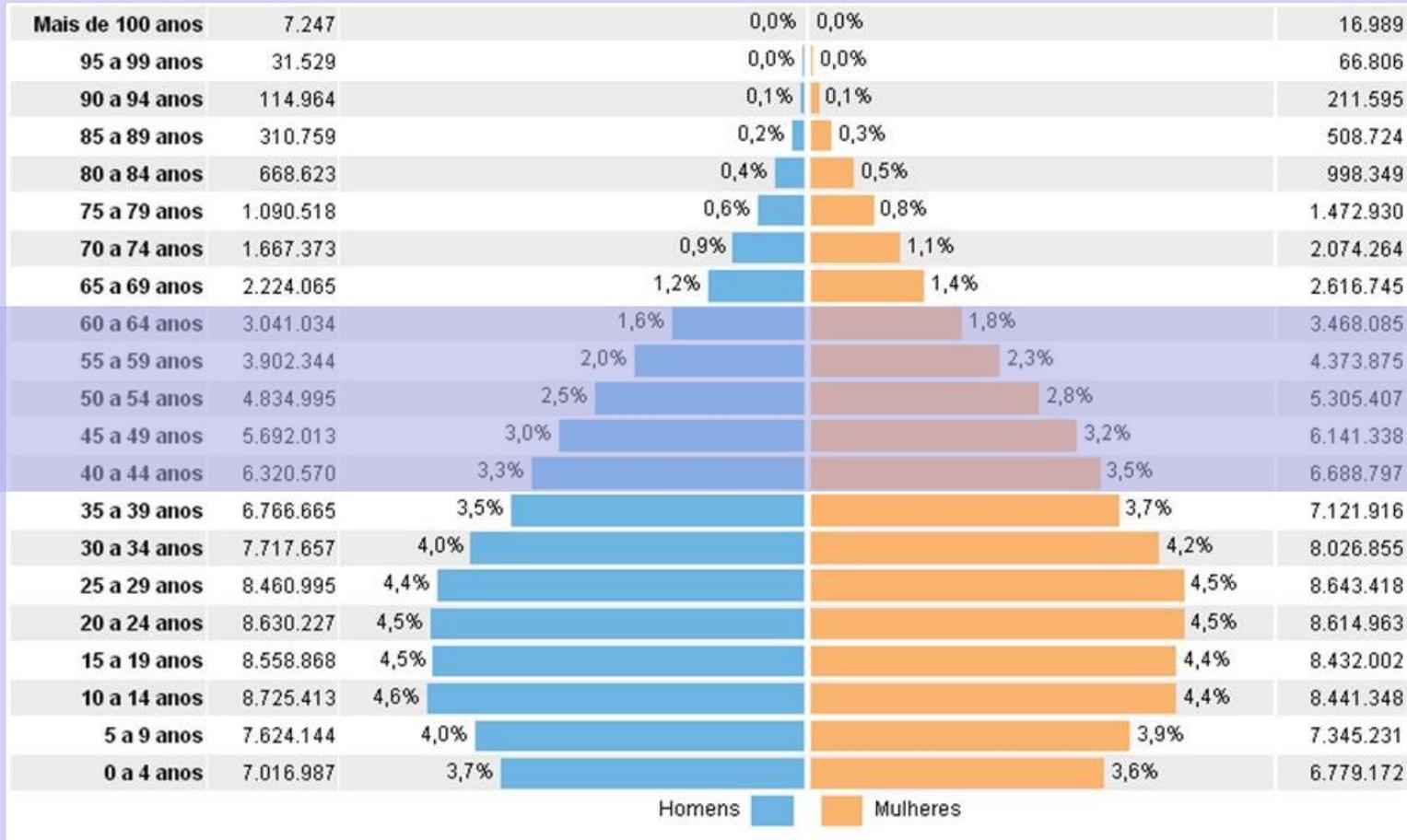
Climatério e sua relação com os principais eventos ao longo da vida





Distribuição da população por sexo e grupos de idade

Brasil, 2010



CLIMATÉRIO

25.977.509 mulheres 40-65 anos
26,7% da população feminina



Climatério

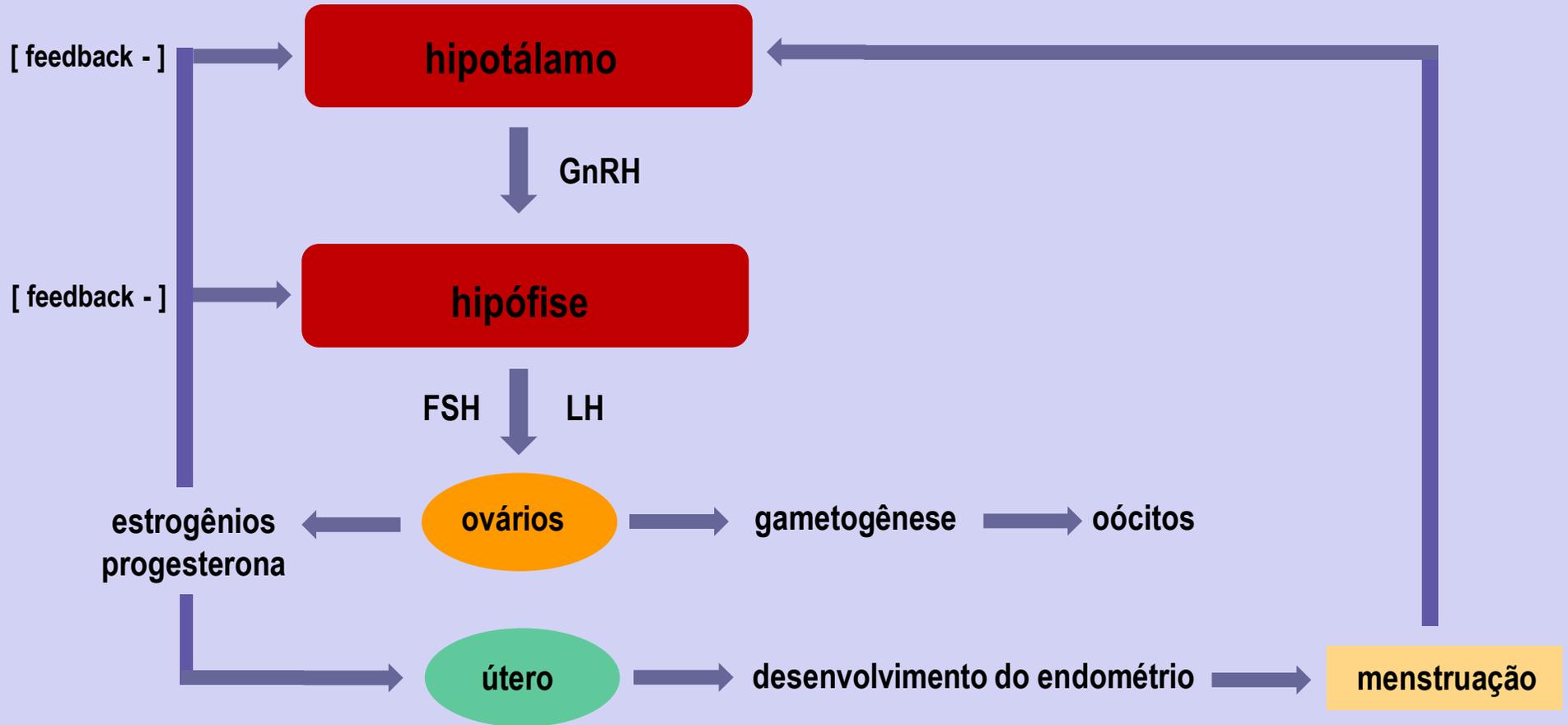
Conceitos fundamentais

O climatério se caracteriza pela progressiva redução da produção de hormônios ovarianos, particularmente do **estrogênio** e da **progesterona**, resultando em modificações substanciais que podem resultar em alterações físicas e psíquicas contundentes para a qualidade de vida da mulher



Eixo hipotalâmico-hipofisário-ovariano

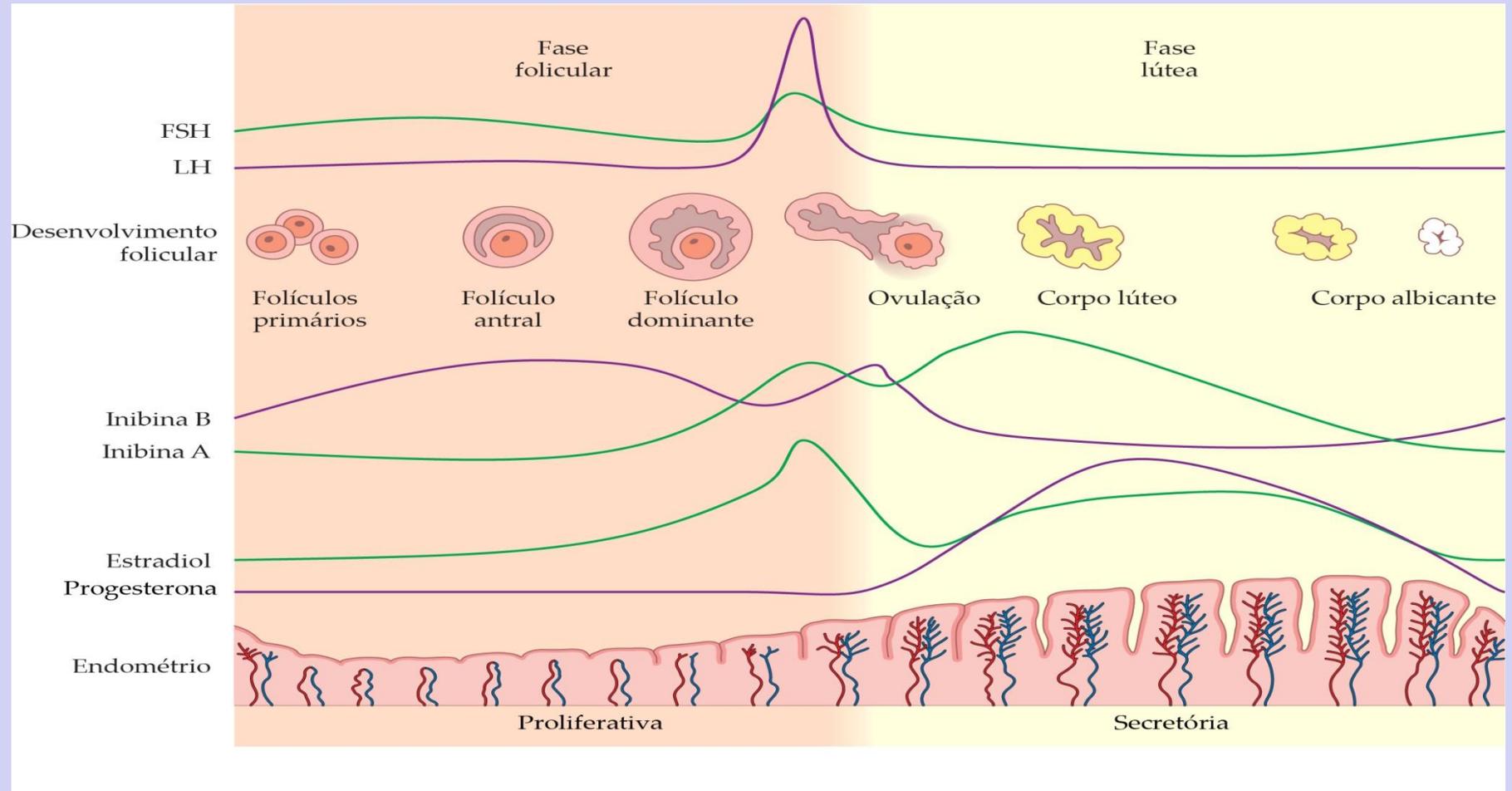
Principais eventos endócrinos durante o ciclo menstrual





Eixo hipotalâmico-hipofisário-ovariano

Repercussões sobre o desenvolvimento do endométrio e função dos ovários



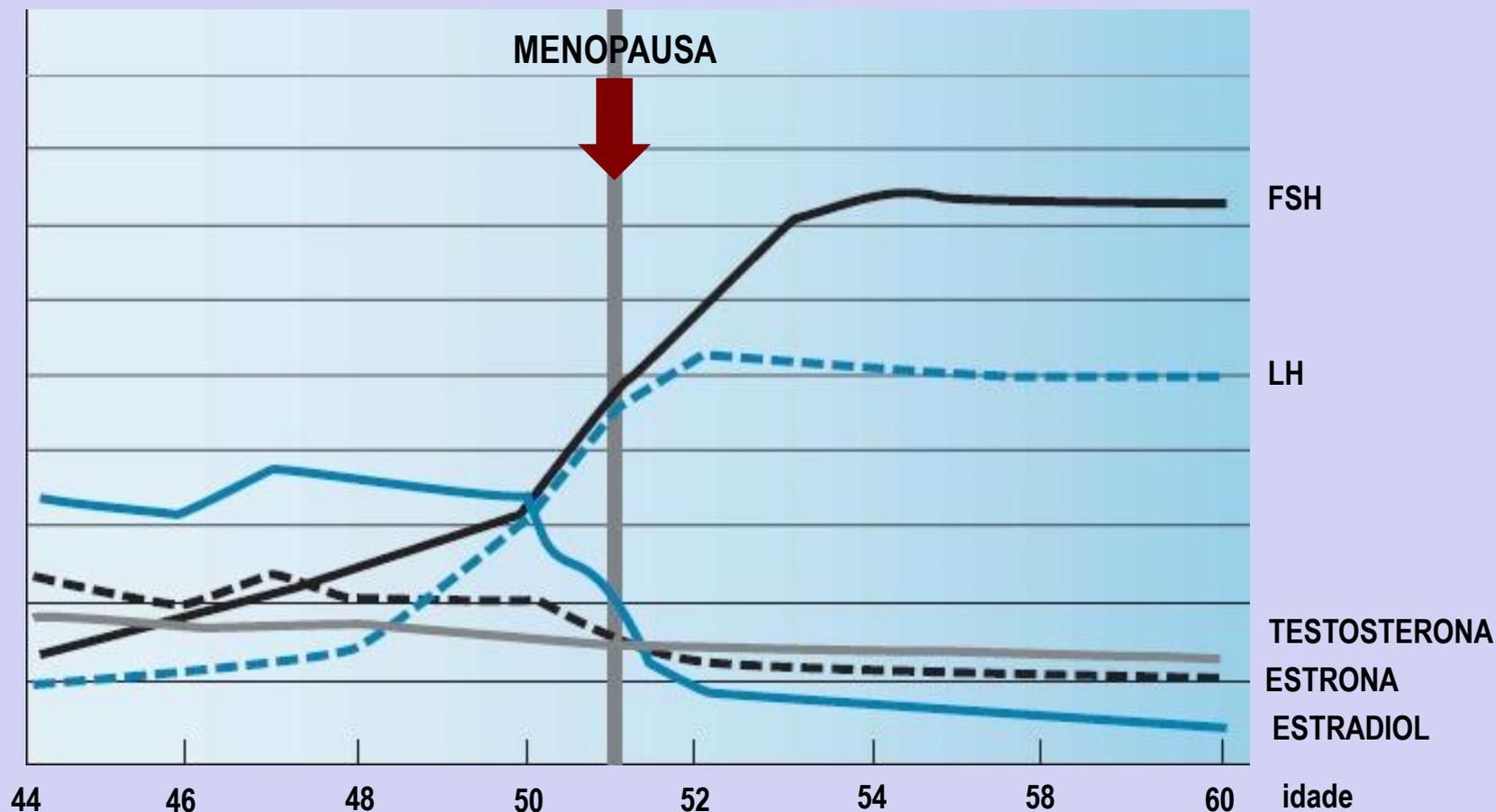
REFERÊNCIA

Medeiros. Fisiologia da reprodução. In: Dizik *et al.* Tratado de reprodução humana. SBRH; 2011.



Climatério, menopausa e função hormonal ovariana

Repercussões da falência ovariana sobre os níveis de FSH, LH e Estradiol



REFERÊNCIA

Medeiros. Fisiologia da reprodução. In: Dizik *et al.* Tratado de reprodução humana. SBRH; 2011.



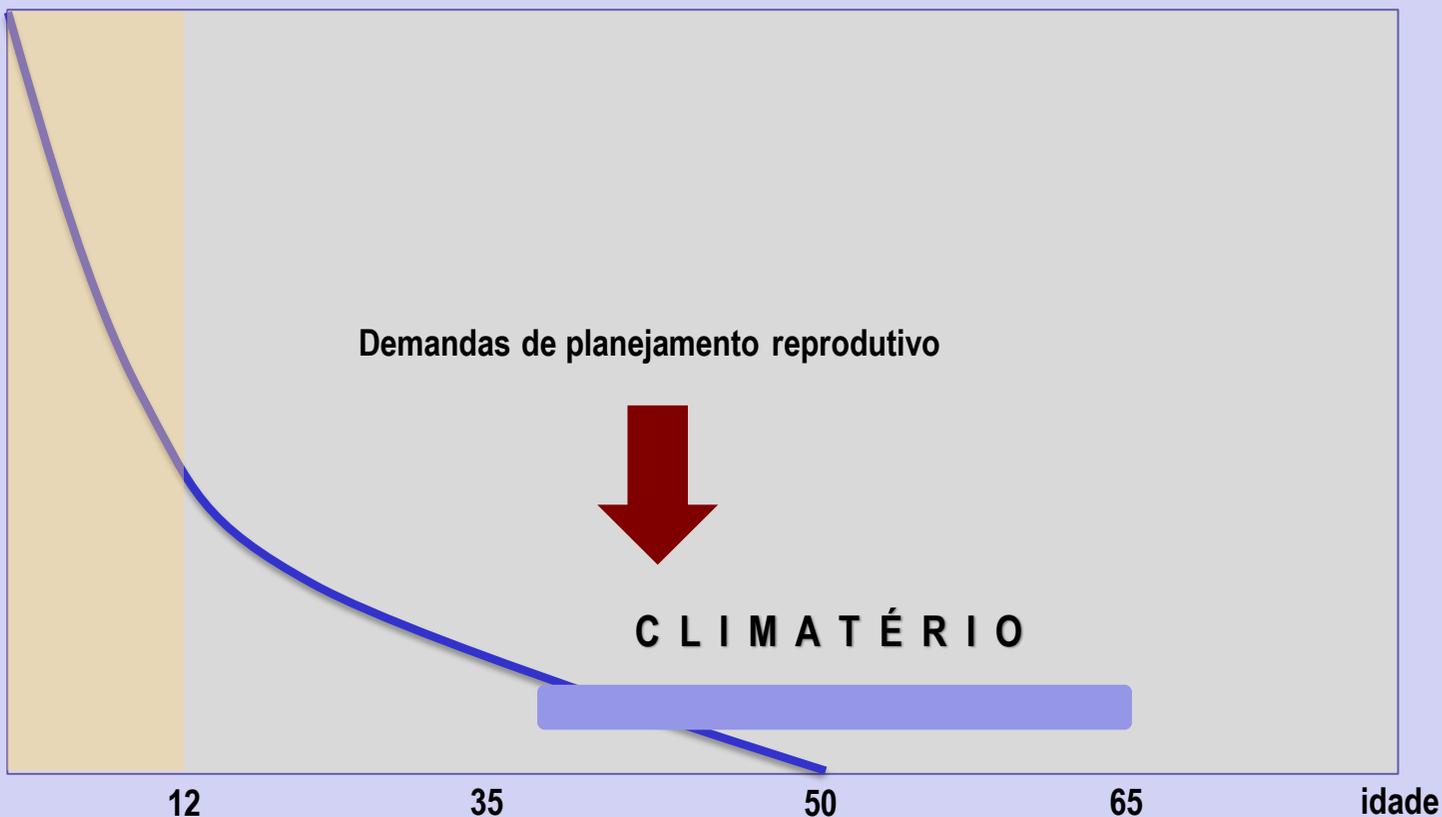
Climatério, fertilidade e planejamento reprodutivo

Evolução da reserva de folículos ovarianos ao longo da vida da mulher

NÚMERO DE FOLÍCULOS OVARIANOS

700.000

400.000



REFERÊNCIA

Medeiros. Fisiologia da reprodução. In: Dizik *et al.* Tratado de reprodução humana. SBRH; 2011.



Climatério

Sintomas e sinais associados com a redução dos níveis de estradiol

- Fogachos e sudorese
- Distúrbios do sono
- Palpitações, tonturas, fadiga e cefaleia
- Transtornos humorais: irritabilidade, ansiedade, labilidade, melancolia
- Sintomas depressivos
- Transtornos da libido e da sexualidade
- Alterações menstruais

REFERÊNCIA

Brasil. Ministério da Saúde. Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa. 2008.



Climatério

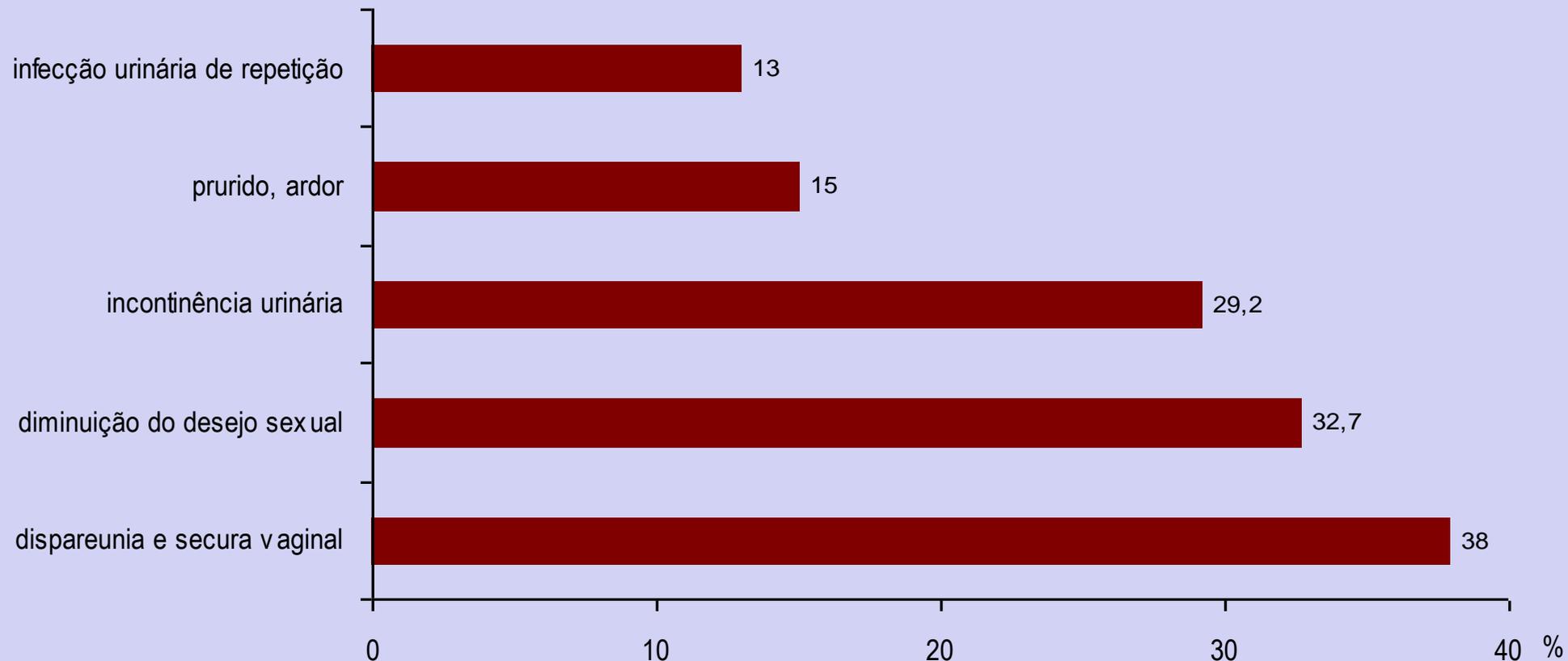
Riscos de eventos adversos para a saúde da mulher

- Distúrbios urogenitais
- Perda de massa óssea
- Doenças cardiovasculares
- Neoplasias
- Alterações cognitivas e doença de Alzheimer
- Hipertensão arterial e diabetes



Climatério

Prevalência de distúrbios urogenitais

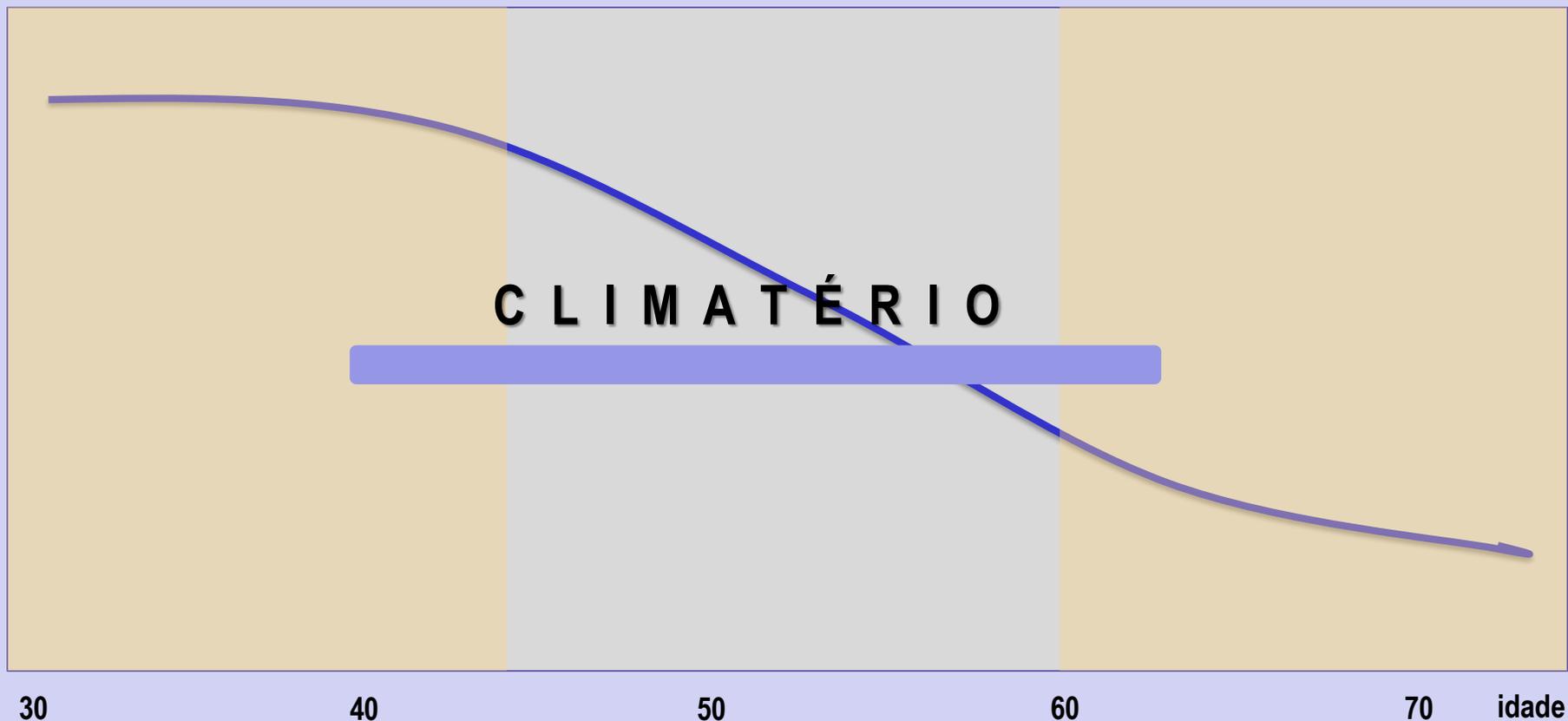




Climatério e densidade mineral óssea

Variação da densidade óssea em mulheres ao longo da vida e relação com climatério

densidade óssea



REFERÊNCIA

Brasil. Ministério da Saúde. Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa. 2008.



Climatério e osteoporose

Equilíbrio entre a atividade osteoblástica e osteoclástica

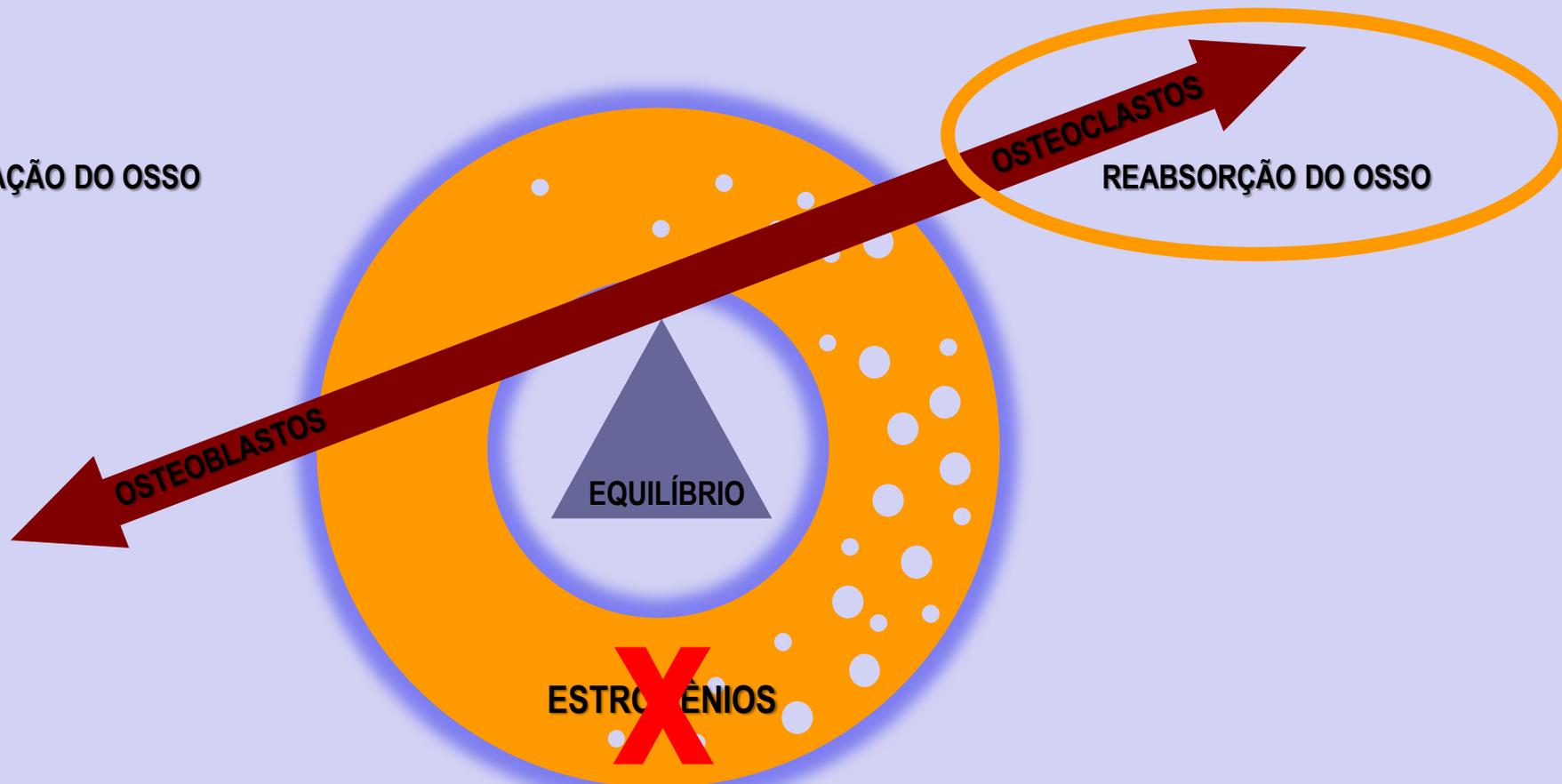




Climatério e osteoporose

Equilíbrio entre a atividade osteoblástica e osteoclástica

FORMAÇÃO DO OSSO



REFERÊNCIA

Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO). Climatério: manual de orientação. FEBRASGO; 2010.

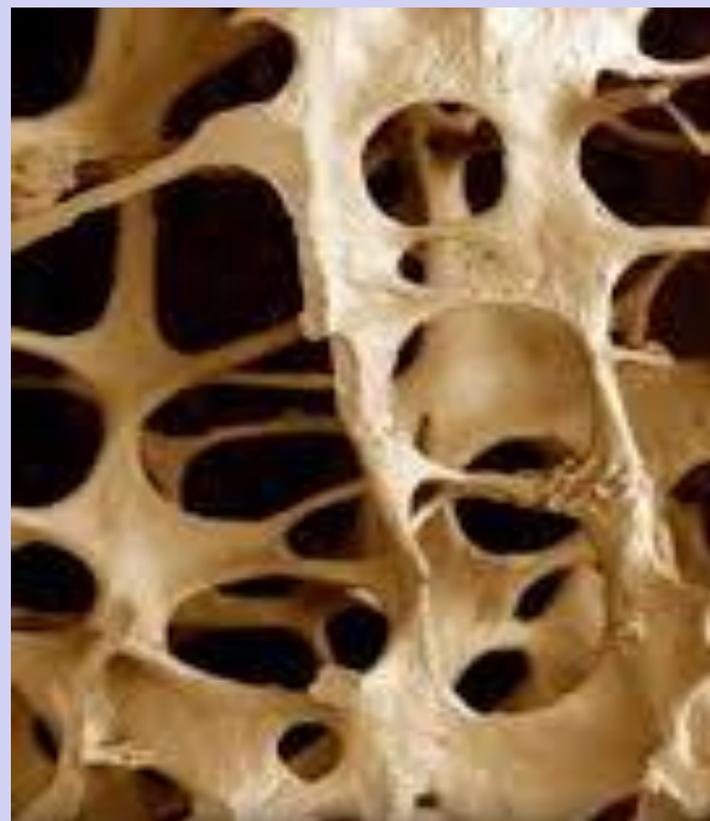


Osteoporose

Aspectos microscópicos da estrutura óssea normal e da osteoporose



OSSO NORMAL



OSTEOPOROSE



Mulheres e osteoporose

Aspectos anatômicos e radiológicos da osteoporose



OSSO NORMAL



OSTEOPOROSE



OSTEOPOROSE



Osteoporose

Modificações da coluna vertebral da mulher no climatério





Osteoporose

Fatores de risco para o desenvolvimento de osteoporose entre as mulheres

- Caucasianas e asiáticas
- Falência ovariana precoce (antes dos 40 anos de idade) e idade avançada
- Índice de massa corpórea abaixo do desejável ($<19 \text{ Kg /m}^2$)
- Antecedente familiar
- Deficiência da ingestão de cálcio e/ou vitamina D
- Medicamentos (corticosteróides) e doenças que induzem a perda óssea
- Estilo de vida: tabagismo, abuso de álcool e sedentarismo



Osteoporose

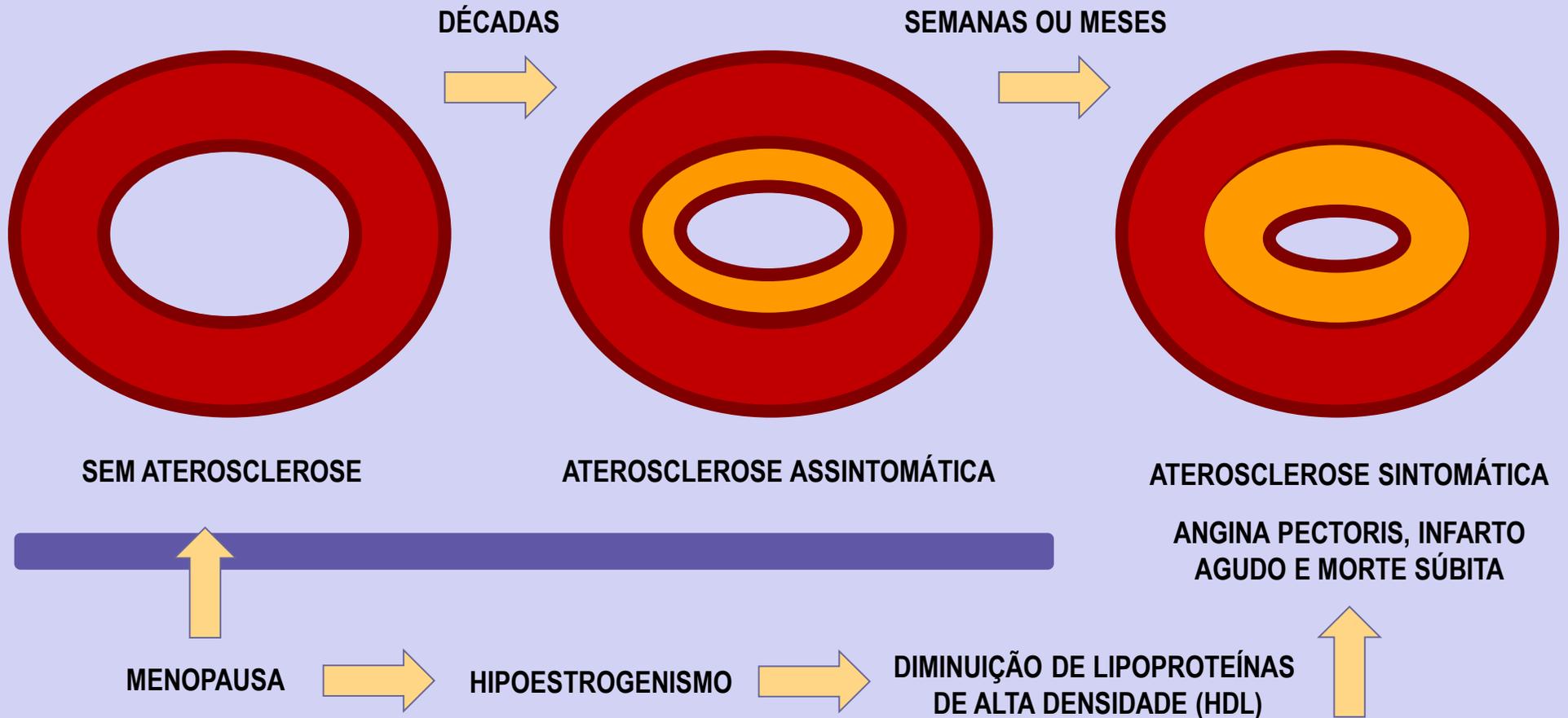
Agravos para a saúde da mulher e impacto para o sistema de saúde

- 15% das mulheres no climatério estão propensas a desenvolver osteoporose
- 30% das mulheres com 65 anos ou mais sofrem fraturas por osteoporose
- 20% das mulheres com fratura em bacia morrem nos primeiros três meses
- 20% das mulheres com fratura da bacia não conseguem retornar a andar
- Custos com danos e agravos da osteoporose alcançam US\$ 10 bilhões anuais



Climatério e doença cardiovascular

Alterações vasculares decorrentes da aterosclerose e do hipoestrogenismo

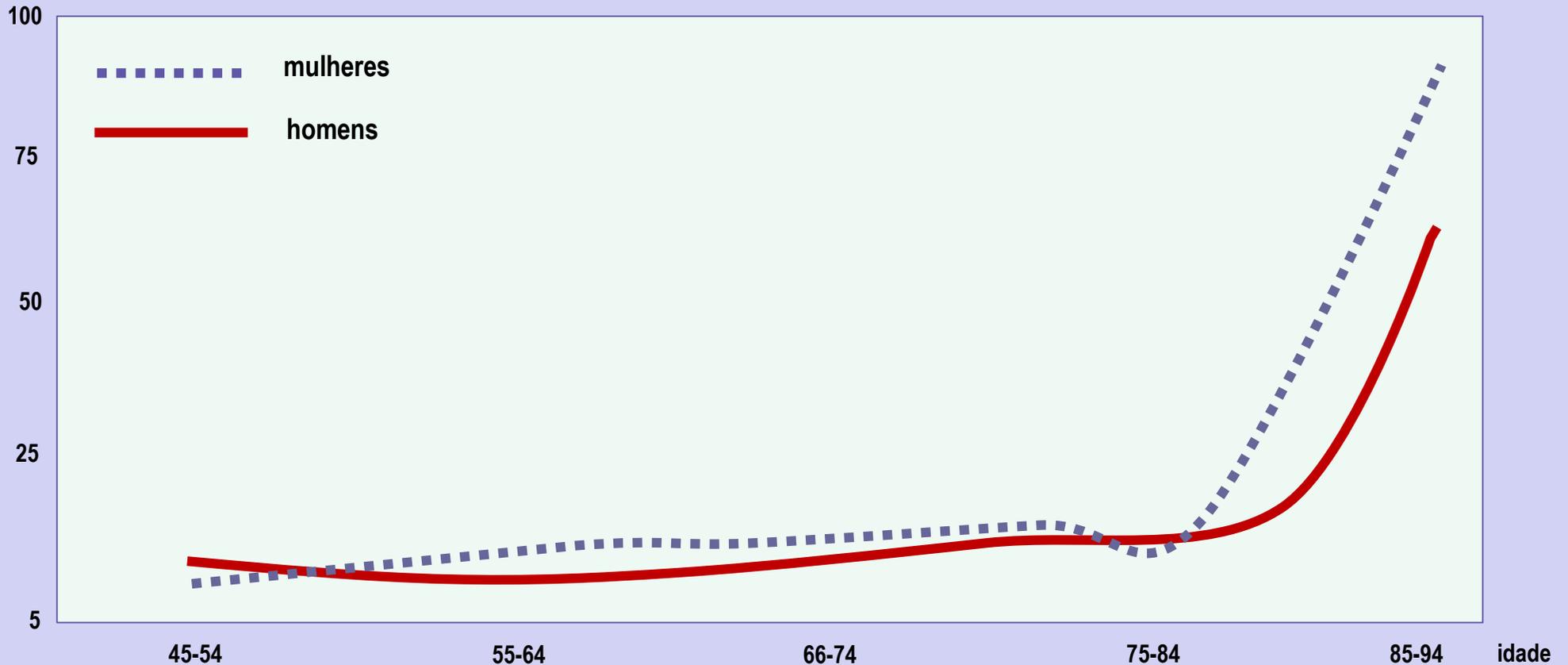




Climatério e doença cardiovascular

Mortalidade decorrente de doença cardiovascular entre homens e mulheres

mortalidade / 1.000



REFERÊNCIA

Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO). Climatério: manual de orientação. FEBRASGO; 2010.



Doença cardiovascular no climatério

Fatores de risco para o desenvolvimento de doença cardiovascular

- Perfil lipídico alterado (baixo HDL; alto LDL)
- Hipertensão arterial
- Alteração de fluxo sanguíneo
- Alteração dos fatores de coagulação
- Resistência aumentada a insulina

FATORES BIOLÓGICOS

- Dieta inadequada e índice de massa corpórea (IMC) elevado
- Estilo de vida: tabagismo e estresse

ESTILO DE VIDA



Climatério

Atuação do(a) nutricionista

- A alimentação saudável e a manutenção do peso adequado são **fundamentais** para a promoção da saúde no climatério.
- O consumo inadequado de alimentos pode contribuir para agravos, como a **osteoporose**, assim como o consumo em excesso pode contribuir com a **obesidade**, aumentando os riscos para o **hipertensão arterial** ou **diabetes**.
- Importância de um correto **diagnóstico nutricional**, incluindo situação do IMC e a medida da circunferência da cintura.



Climatério

Atuação do(a) nutricionista

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Diretrizes e Recomendações:
Guia Alimentar para a População Brasileira.

ATIVIDADE FÍSICA

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



Climatério

Atuação do(a) nutricionista na prevenção e controle da osteoporose

ALIMENTOS ASSOCIADOS COM A OSTEOPOROSE

- Alimentos ultraprocessados com alto teor de sódio
- Excesso de sal nos alimentos
- Carnes vermelhas (devido elevado teor de **aminoácidos sulfurados**)



Climatério

Atuação do(a) nutricionista na prevenção e controle da osteoporose

ELEMENTOS ASSOCIADOS COM A PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE

■ CÁLCIO

brócolis, repolho, couve, tofu, agrião, espinafre, taioba, castanhas, grão de bico, farinha de soja, guandu, peixes, frutos do mar, leite e derivados

IDADE DA MULHER

19-50 anos

> 50 anos

Osteoporose

INGESTÃO DIÁRIA RECOMENDADA

800 mg – 1.000 mg

1.200 mg

1.500 mg



Climatério

Atuação do(a) nutricionista na prevenção e controle da osteoporose

ELEMENTOS ASSOCIADOS COM A PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE

- **MAGNÉSIO:** colabora para a absorção do cálcio
- **BORO:** reduz a perda de cálcio e aumenta sua fixação ao osso
- **MANGANÊS:** sensibiliza a membrana dos osteoclastos
- **ZINCO:** atua no crescimento ósseo
- **SELÊNIO:** atua na prevenção da aterosclerose
- **VITAMINA K:** colabora na ação da osteocalcina e ácido gama-carboxiglutâmico
- **COMPLEXO B:** aumenta formação da osteocalcina



Climatério

Atuação do(a) nutricionista na prevenção e controle da osteoporose

ELEMENTOS ASSOCIADOS COM A PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE

■ VITAMINA D

salmão, gema de ovo, queijos, leite, manteiga

400 – 800 UI/dia

Exposição ao sol



Climatério e menopausa

Aspectos culturais e sociais

- Durante a história, várias condições físicas e mentais foram atribuídas à menopausa, com crenças amplamente aceitas de que distúrbios do comportamento estavam relacionados com o trato reprodutivo, a exemplo do postulado por Pierre Russel, no século XVIII:

“Mulheres tem ossos menores e menos duros. Sua bacia, mais larga, força uma obliquidade nos fêmures que lhes atrapalha o andar (...) as ancas balançam para reencontrar o centro de gravidade, o andar se torna vacilante e incerto”



Climatério e menopausa

Aspectos culturais e sociais

Apesar de dispôr o médico de preparados ativos à base de dihidrofoliculina, em muitas ocasiões precisa atuar rapidamente como nos casos de crises nervosas de origem ovariana.

Esse objetivo é conseguido na associação dihidrofoliculina bromureto de sódio-meimandro.

SEDO-GYNOESTRYL
Gotas

LABORATÓRIOS
SILVA ARAUJO **SARSA** ROUSSEL S. A.

EDIGRAF Ltda., Imprimãda

“Apesar do médico dispôr de preparados ativos à base de dihidrofoliculina, em muitas ocasiões precisa atuar rapidamente, como nas crises nervosas de origem ovariana”



Climatério

Impactos e implicações socioculturais

- Evidências indicam que parte dos sintomas e dos problemas da saúde da mulher no climatério refletem circunstâncias sociais e individuais, não apenas eventos biológicos da menopausa
- A desigualdade de gênero, que interfere nas relações sociais e culturais, pode fazer com que as mulheres no climatério e menopausa venham a se sentir limitadas ou incapazes de desempenhar normalmente suas atividades ou de empreenderem novos projetos de vida



Climatério

Novos paradigmas na atenção à saúde da mulher

- O climatério não é uma doença, mas uma fase natural da vida da mulher pela qual muitas passam sem queixas ou necessidade de medicamentos
- Outras mulheres apresentam sintomas que variam em diversidade e intensidade, limitando sua qualidade de vida de diferentes maneiras e contextos
- Este período de vida requer ações de promoção da saúde, diagnóstico precoce, tratamento dos agravos e prevenção de danos à saúde da mulher



Climatério

Novos paradigmas na atenção à saúde da mulher

“A saúde da mulher, no Brasil, foi incorporada às políticas nacionais no início do século XX e a atenção à saúde deste grupo populacional vem seguindo um processo de evolução no qual os antecedentes podem ser considerados a partir da década de 70. Neste período o Ministério da Saúde adotava uma concepção mais restrita da saúde da mulher, que se limitava à saúde materna ou à ausência de agravos associados à reprodução biológica”



Climatério

Novos paradigmas na atenção à saúde da mulher

“As mulheres são a maioria da população brasileira e as principais usuárias do SUS. Considerando a saúde numa visão ampliada, diversos aspectos da vida estão a ela relacionados, como a alimentação, o lazer, as condições de trabalho, a moradia, a educação/informação e renda, as relações sociais e familiares, a autoimagem e a autoestima e o meio ambiente. Nessa perspectiva, a saúde está para além do simples acesso aos serviços de saúde ou à ausência de doença”



Climatério

Novos paradigmas na atenção à saúde da mulher

*“A precariedade das condições de vida das mulheres negras leva-as a apresentar em maiores taxas de doenças relacionadas à pobreza, como o câncer de colo de útero, cuja incidência é **duas vezes maior** do que entre as mulheres brancas. Além disso, a população negra está mais sujeita a anemia falciforme, a hipertensão arterial, a diabetes mellitus e a infecção por HIV. É também alta a ocorrência de depressão, estresse e alcoolismo neste grupo. Apesar destes e de outros dados, as políticas públicas historicamente têm ignorado a perspectiva étnico-racial da mesma forma que a existência do racismo institucional na saúde”*



Climatério

Aspectos da gestão em saúde pública

- Decisão do gestor
- Inclusão da saúde no climatério no planejamento e no orçamento da gestão
- Política pública e normativas de atenção baseadas em evidências
- Participação das mulheres no controle social nos espaços do SUS
- Ampliação de ações de promoção da saúde
- Capacitação e preparo dos profissionais de saúde

REFERÊNCIA

Brasil. Ministério da Saúde. Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa. 2008.



Sugestão de leitura

Brasil. Ministério da Saúde. Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa. 2008.

Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf

Associação Brasileira de Climatério. Consenso Brasileiro de Terapêutica Hormonal da Menopausa. 2014.

Disponível em: <http://www.febrasgo.org.br/site/wp-content/uploads/2014/12/SOBRAC.pdf>

Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetria. Climatério. Manual de Orientação. 2010.

Disponível em: <http://docslide.com.br/documents/manual-climaterio-2010.html>

Valenca CN, Nascimento-Filho JM, Germano RM. Mulher no Climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. Saude Soc. 2010;19(2):273-285.

Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/sausoc/article/viewFile/29646/31516>

Fernandes CE, Pinho-Neto JSL, Gebara OCE. I Diretriz Brasileira sobre Prevenção de Doenças Cardiovasculares em Mulheres Climatéricas e a Influência da Terapia de Reposição Hormonal (TRH) da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) e da Associação Brasileira do Climatério (SOBRAC). Sociedade Brasileira de Cardiologia. 2010.

Disponível em: http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2008/diretriz_DCV.asp