

#VIVAUNIVERSIDADE

# CLIMATÉRIO

Prof<sup>a</sup> Aíla Almeida



**UNIFACS**  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

# CLIMATÉRIO

- ✓ O climatério é o período da vida que se estende dos 35 aos 65 anos;
- ✓ Decorrente do esgotamento folicular ovariano que ocorre em todas as mulheres de meia idade;
- ✓ levando a um estado progressivo de hipoestrogenismo que culmina com a interrupção dos ciclos menstruais (menopausa);



Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle.

*The influence of exercise in the quality of life of postmenopausal women: a case-control study*

# CLIMATÉRIO

- ✓ Clinicamente: caracteriza-se pelo surgimento de sintomas incomodativos com possíveis reflexos na qualidade de vida feminina;



# CLIMATÉRIO

- ✓ O climatério é a fase de transição entre o período reprodutivo e o período não reprodutivo da mulher;
- ✓ Geralmente ocorre em mulheres na faixa etária de 45 a 65 anos;
- ✓ Caracterizada pela queda progressiva dos níveis de estrogênio e interrupção dos ciclos menstruais, causando diversas alterações físicas e psíquicas que interferem na qualidade de vida da mulher;

**A INTERVENÇÃO DA FISIOTERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES  
NO CLIMATÉRIO  
THE PHYSICAL THERAPY INTERVENTION ON QUALITY OF LIFE OF  
CLIMATERIC WOMEN**

# CLIMATÉRIO

- ✓ O estudo do climatério apresentam uma grande importância;
- ✓ A expectativa de vida das mulheres atualmente em países desenvolvidos já atingiu os 80 anos e, no Brasil, já ultrapassa dos 75 anos;
- ✓ Portanto, as mulheres viverão cerca de um terço de suas vidas após a menopausa e, apesar da expectativa de vida aumentar, a idade da menopausa tem permanecido em torno dos 50 anos de idade.

**A INTERVENÇÃO DA FISIOTERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES  
NO CLIMATÉRIO  
THE PHYSICAL THERAPY INTERVENTION ON QUALITY OF LIFE OF  
CLIMATERIC WOMEN**

# MENOPAUSA X CLIMATÉRIO

● ● ● | Menopausa e  
Climatério



Bruna Calefi  
Kelly Silva

# CLIMATÉRIO

- ✓ O climatério abrange uma série de intensas modificações físicas e psíquicas no organismo da mulher;
- ✓ Essas modificações variam para cada mulher de acordo com suas condições de saúde e bem-estar individuais;
- ✓ O climatério é o período onde ocorre a menopausa;
- ✓ Menopausa: último período menstrual, sendo somente reconhecida após 12 meses de sua ocorrência;

# CLIMATÉRIO

- ✓ Menopausa: é a data da última menstruação espontânea, após uma ausência de um ano;

Menarca



Menopausa





### Pré-menopausa

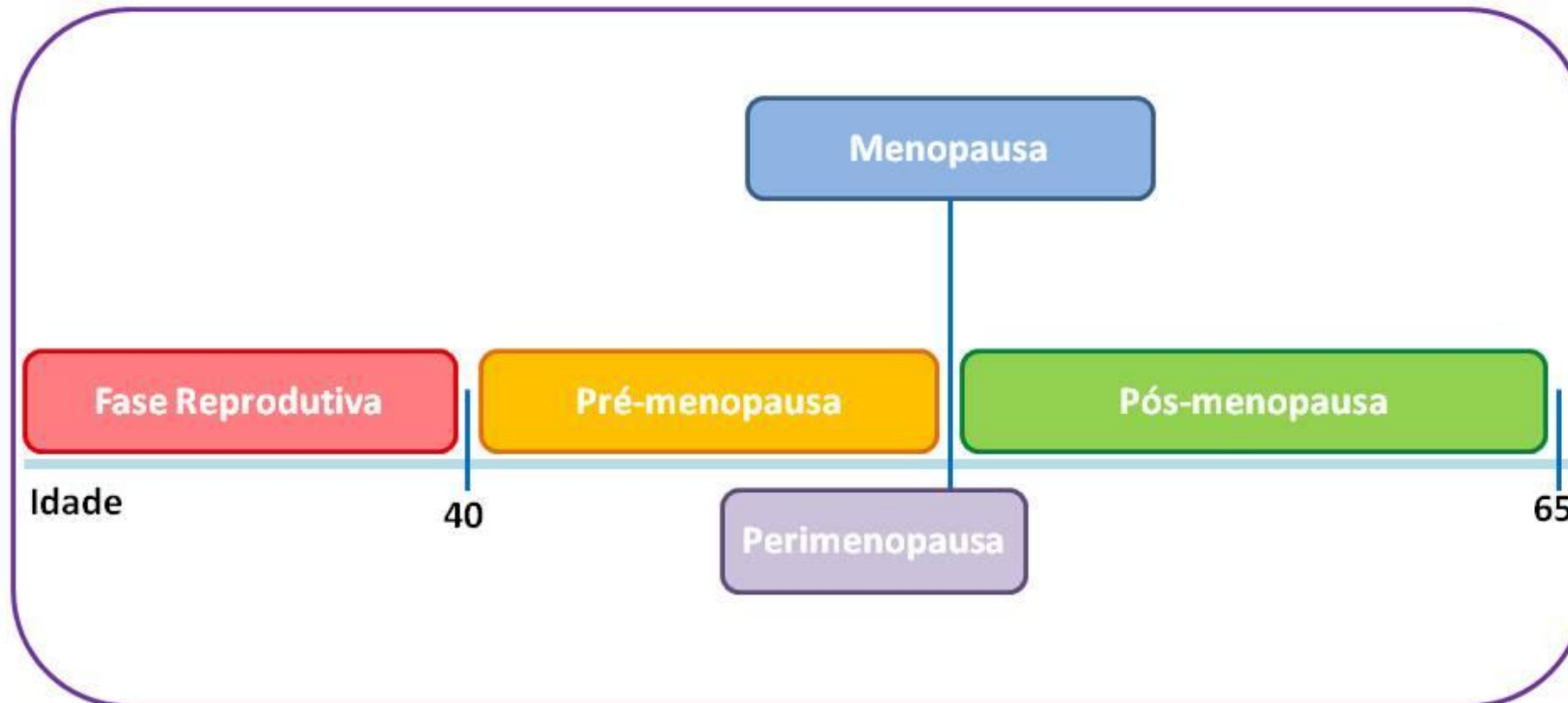
período de 3 a 5 anos que precede a última menstruação e no qual já ocorrem as alterações do ciclo menstrual

### Perimenopausa

período de tempo entre o final da fase reprodutiva e a menopausa, termina 12 meses após a data da última menstruação

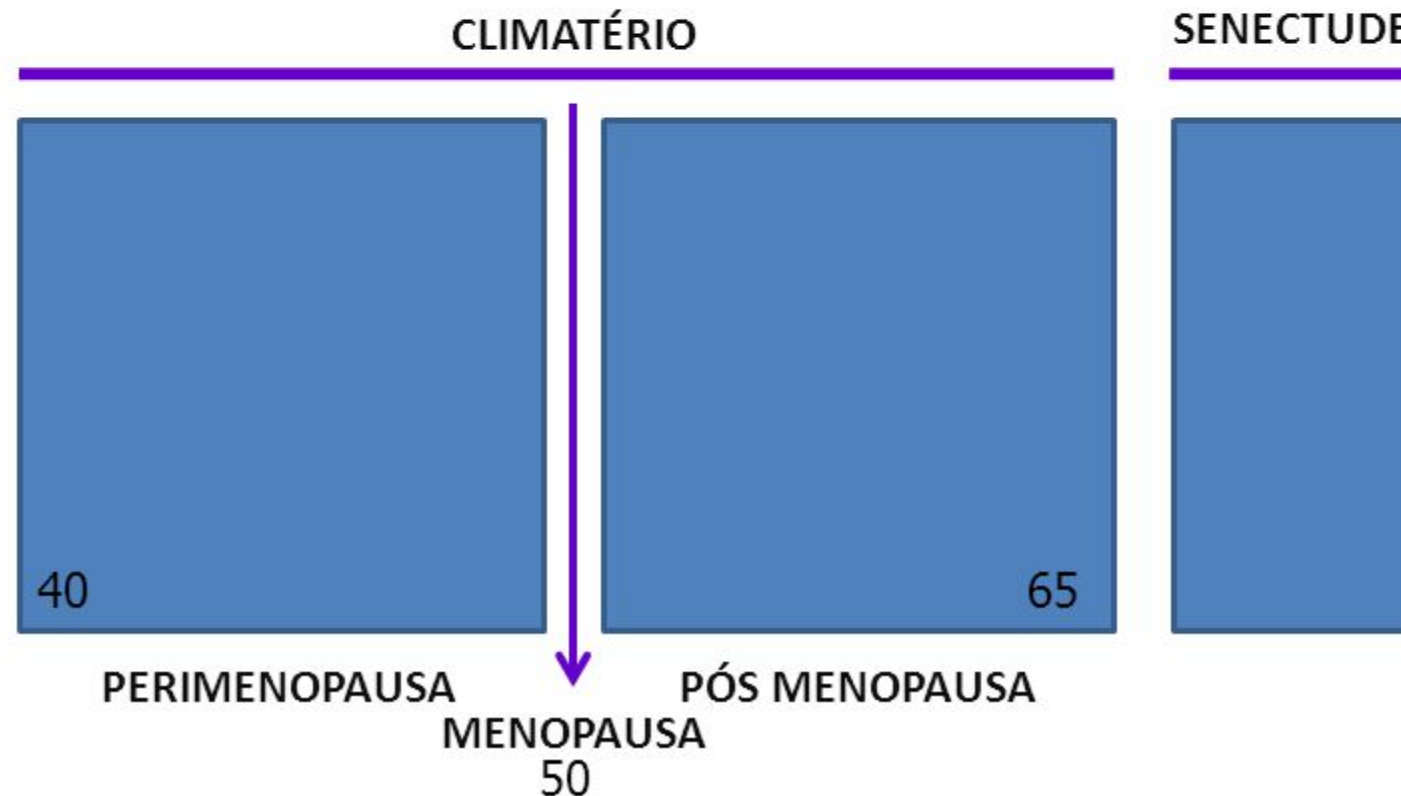
### Pós-menopausa

intervalo que vai da menopausa até a fase não reprodutiva em geral até os 65 anos



# Climatério

- É o período de transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva da mulher



# AS MULHERES TEM MEDO DA MENOPAUSA



# CLIMATÉRIO

- ✓ A menopausa está associada ao envelhecimento;
- ✓ O envelhecimento caracteriza-se por um declínio da capacidade funcional decorrentes da diminuição da capacidade aeróbia e da debilitação progressiva da musculatura corporal;

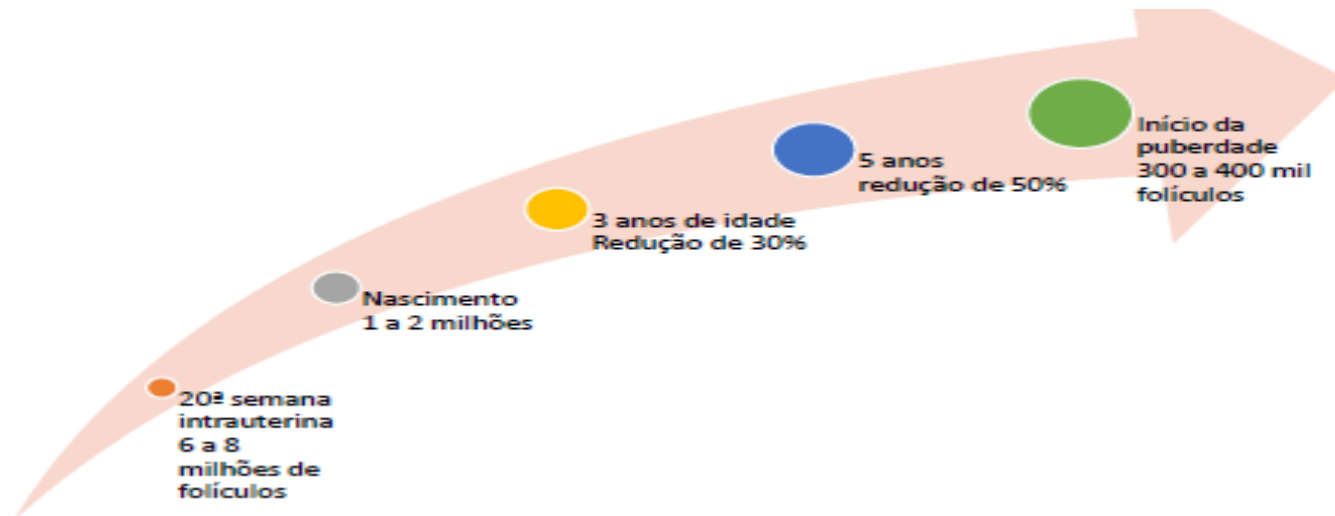


# CLIMATÉRIO



# FISIOPATOLOGIA DO CLIMATÉRIO

- ✓ O ovário é um órgão misto: é uma glândula de secreção interna (esteróides sexuais) e de secreção externa (óvulos);
- ✓ Ao nascer o ovário está dotado de uma enorme população de ovócitos que reduz progressivamente até à menarca e, ainda muito mais, daí até à menopausa;



# FISIOPATOLOGIA DO CLIMATÉRIO

- ✓ A secreção de estrogêneos, pelos folículos, aumenta muito a partir da puberdade e reduz progressivamente após a menopausa;
- ✓ O funcionamento endócrino e exócrino dos folículos é estimulado por dois hormônios: foliculoestimulante (FSH) e luteinizante (LH);





# FISIOPATOLOGIA DO CLIMATÉRIO

- ✓ O FSH apresenta como funções: regular o desenvolvimento, o crescimento, a maturação puberal, os processos reprodutivos e a secreção de esteróides sexuais, nas gônadas (testículos e ovários);
- ✓ A secreção das gonadotrofinas é pulsátil, periódica, cíclica e varia com a fase da vida, com diferenças consideráveis entre o sexo feminino e masculino.
- ✓ No feto, a secreção de LH e FSH torna-se significativa entre o 2º e o 5º meses de gestação, ao nascimento, os níveis de gonadotrofinas são praticamente indetectáveis;

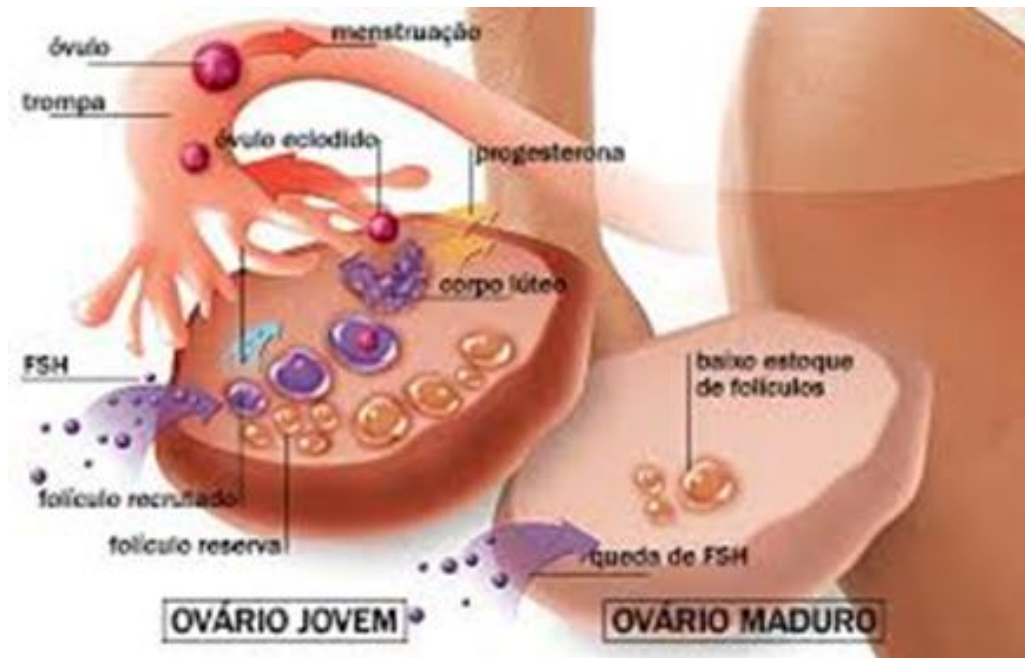


# FISIOPATOLOGIA DO CLIMATÉRIO

- ✓ O FSH causa a proliferação das células foliculares ovarianas e estimula a secreção de estrógeno;
- ✓ O FSH é fundamental para a produção dos folículos (óvulos), atuando sempre em conjunto com o LH (hormônio luteinizante);
- ✓ O LH estimula a produção de progesterona e estrógenos a partir do corpo lúteo;

# FISIOPATOLOGIA DO CLIMATÉRIO

- ✓ Climatério: a secreção das gonadotrofinas sofre elevações consideráveis;
- ✓ A elevação de FSH muito superior à do LH;
- ✓ A dosagem sérica destes hormônios pode auxiliar no diagnóstico da falência ovariana, que leva à menopausa;



# FISIOPATOLOGIA DO CLIMATÉRIO

- ✓ À medida que se aproxima o climatério há um aumento progressivo da FSH que pode ser devido à menor secreção de inibina e de estradiol;
- ✓ O excesso de produção de FSH e LH **poderia resultar** numa maior secreção de estradiol pelos folículos; **OCORRE O CONTRÁRIO;**
- ✓ Os folículos estão deficientes em receptores para FSH e LH;

# FISIOPATOLOGIA DO CLIMATÉRIO

- ✓ Estrogênio: é um hormônio sexual feminino;
- ✓ Produzido pelos ovários e liberado na primeira fase do ciclo menstrual;
- ✓ Confere todas as características femininas das mulheres: tamanho dos seios, textura e brilho da pele, controla a ovulação e prepara do útero para a reprodução;
- ✓ 4 tipos de estrogênio: estradiol (envolvido na menstruação), estrona, estriol e androstenediona (envolvido na menopausa);
- ✓ A partir da puberdade, o estrogênio desempenha importante função no ciclo menstrual;

# FISIOPATOLOGIA DO CLIMATÉRIO

- ✓ Estrogênio:
- ✓ Menopausa: os ovários param de produzir estrogênio e progesterona;
- ✓ Período em que cogita-se a possibilidade de fazer reposição hormonal com acompanhamento médico;



# FISIOPATOLOGIA DO CLIMATÉRIO

- ✓ Estrogênio – Funções:
- ✓ Determinar a distribuição da gordura no corpo;
- ✓ Estimular o desenvolvimento mamário;
- ✓ Proteger as células nervosas;
- ✓ Preparar o corpo feminino durante a gravidez (aumenta o tecido mamário, útero e vagina);
- ✓ Influencia o comportamento das mulheres, seu excesso está relacionado com mulheres que sofrem mais de TPM durante o ciclo menstrual;

# FISIOPATOLOGIA DO CLIMATÉRIO

- ✓ Estrogênio – Deficiência ( Hipoestrogenismo):
- ✓ Ondas de calor ou fogachos típicos da menopausa;
- ✓ Ressecamento vaginal;
- ✓ Redução da libido sexual;
- ✓ Insônia, irritabilidade e depressão;
- ✓ Dores de cabeça;
- ✓ Palpitações cardíacas;
- ✓ Diminuição do desejo sexual;
- ✓ Redução da atenção e da memória;



# SINAIS E SINTOMAS DO CLIMATÉRIO

## VASOMOTORES

- ☐ Afrontamentos
- ☐ Suores nocturnos
- ☐ Insónias
- ☐ Cefaleias
- ☐ Palpitações
- ☐ Depressão
- ☐ Irritabilidade
- ☐ Fadiga





# SINAIS E SINTOMAS DO CLIMATÉRIO

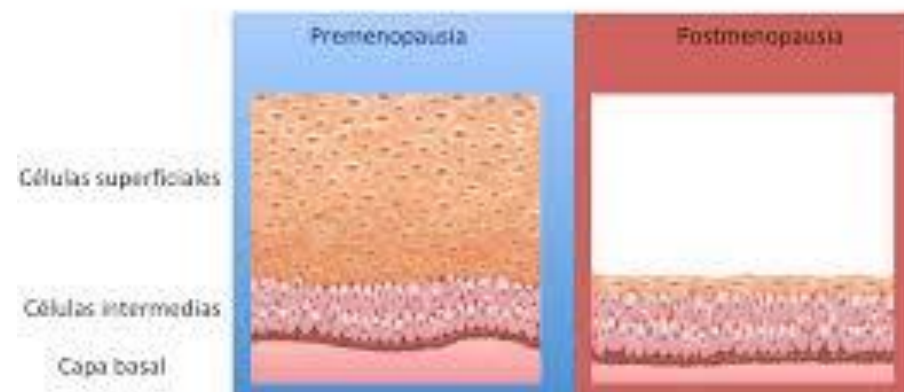
## UROGENITAIS

- ☐ Dispareunia
- ☐ Secura vaginal
- ☐ Polaquiúria
- ☐ Incontinência
- ☐ Diminuição da libido
- ☐ Síndrome uretral



**UMS** Unidad de Medicina Sexual

EPITELIO VAGINAL



# SINAIS E SINTOMAS DO CLIMATÉRIO



Prolapso de primeiro grau



Prolapso de segundo grau



Prolapso de terceiro grau

# SINAIS E SINTOMAS DO CLIMATÉRIO

- ✓ Os sintomas mais incomodativos e frequentes são os chamados afrontamentos e rubores súbitos (Flushes e flashes), que são sensações, de ocorrência súbita, de calor principalmente na cabeça;
- ✓ Podem ser acompanhadas de suores nocturnos exagerados, que contribuem também para as insónias de que se queixam muitas mulheres;



# SINAIS E SINTOMAS DO CLIMATÉRIO

- ✓ Fogachos: ocorre por disfunção do centro termo-regulador do hipotálamo que está sob o controlo dos estrogénios circulantes;
- ✓ As atividades neuronais e as conexões sinápticas são reguladas pelas hormonas sexuais: irritabilidade, humor depressivo, choro fácil, diminuição da libido, falta de memória e de concentração;
- ✓ Redução da auto-estima, crises de ansiedade, a mulher compensa através dos prazeres gustativos (polifagia, consumo de doces) e menos exercício, que vão contribuir para o excesso de peso e até para a obesidade;

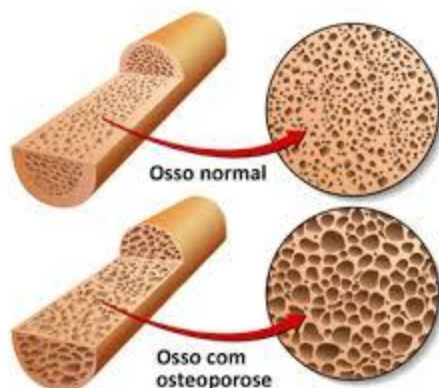
# SINAIS E SINTOMAS DO CLIMATÉRIO

- ✓ Insulinorresistência: causada por falta de estrogênio, leva ao aumento da insulina circulante, gerando a obesidade e aumento de triglicerídeos;
- ✓ Aumenta o risco de doenças cardiovasculares: Ocorre perda da ação cardioprotetora dos estrógenos endógenos, condição esta agravada pelo sedentarismo;
- ✓ As mesmas condições contribuem para uma maior ocorrência de fraturas decorrentes de eventuais estados osteoporóticos;



# SINAIS E SINTOMAS DO CLIMATÉRIO

- ✓ Osteoporose é uma doença bastante comum nas mulheres ;
- ✓ Caracterizada pela redução de massa óssea com deterioração microarquitetual do tecido ósseo, aumentando sua fragilidade tendo como consequência, elevado risco de fratura;
- ✓ Após a menopausa, a mulher perde mais de 20% de sua massa óssea por volta dos 70 anos de idade;



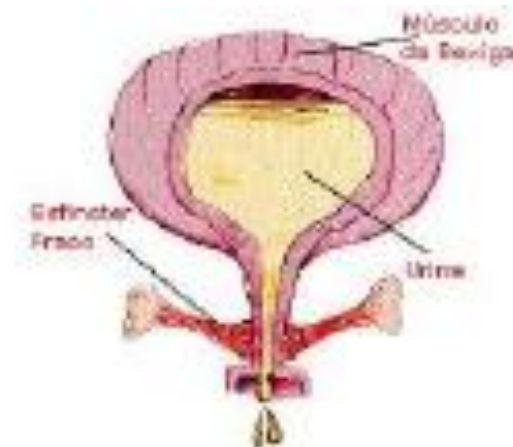
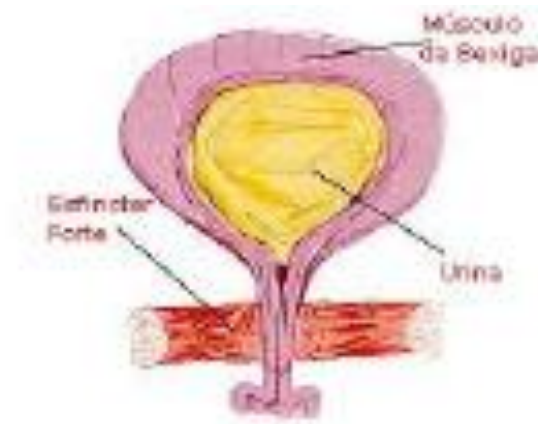


# SINAIS E SINTOMAS DO CLIMATÉRIO

- ✓ A atrofia urogenital da pós-menopausa pode trazer uma série de sintomas, como ressecamento vaginal, dispareunia, vaginites, urgência urinária, disúria, uretrite atróficas e agravamento da incontinência urinária;
- ✓ Devido à queda de estrogênios, as mulheres na pós-menopausa têm a pressão uretral diminuída;
- ✓ Perda progressiva do colágeno;

# HIPOESTROGENISMO

- ✓ Perda de FM;
- ✓ Velocidades contrateis mais lentas e fusão tetânica mais alta devido à falta de treinamento por falta de exercício;





# DISTOPIAS DE ÓRGÃOS PÉLVICOS

- ✓ CLASSIFICAÇÃO DO PROLAPSO:
- ✓ GRAU 0: nenhum prolapso é demonstrado;
- ✓ GRAU I: a porção distal do prolapso é mais de 1cm acima do nível do hímen;
- ✓ GRAU II: a porção mais distal do prolapso é situado entre 1cm acima do hímen e 1cm abaixo do hímen;
- ✓ GRAU III: a porção mais distal do prolapso é mais de 1cm além do plano do hímen e pelo menos 2cm menos do que o comprimento total vaginal;
- ✓ GRAU IV: Eversão completa ou eversão pelo menos 2cm do comprimento total do órgão genital inferior;

# DISTOPIAS DE ÓRGÃOS PÉLVICOS

- ✓ DISFUNÇÃO SEXUAL RELACIONADA AO PROLAPSO:
- ✓ Dispareunia;
- ✓ Relações sexuais obstruídas;
- ✓ Laxidão vaginal: Queixa de folga vaginal excessiva;
- ✓ Libido;
- ✓ Diminuição na frequência na atividade sexual e mudanças em relação ao orgasmo;

# CONSTIPAÇÃO CRÔNICA

## Quadro 1 - Critérios de Roma III

1. Esforço para evacuar em pelo menos 25% do tempo
2. Fezes endurecidas ou fragmentadas em pelo menos 25% do tempo
3. Sensação de evacuação incompleta em pelo menos 25% do tempo
4. Sensação de bloqueio anorretal em pelo menos 25% das evacuações
5. Uso de manobras manuais para facilitar pelo menos 25% das evacuações
6. Menos de três evacuações por semana

## BRISTOL STOOL CHART



Type 1 Separate hard lumps

**SEVERE CONSTIPATION**



Type 2 Lumpy and sausage like

**MILD CONSTIPATION**



Type 3 A sausage shape with cracks in the surface

**NORMAL**



Type 4 Like a smooth, soft sausage or snake

**NORMAL**



Type 5 Soft blobs with clear-cut edges

**LACKING FIBRE**



Type 6 Mushy consistency with ragged edges

**MILD DIARRHEA**



Type 7 Liquid consistency with no solid pieces

**SEVERE DIARRHEA**

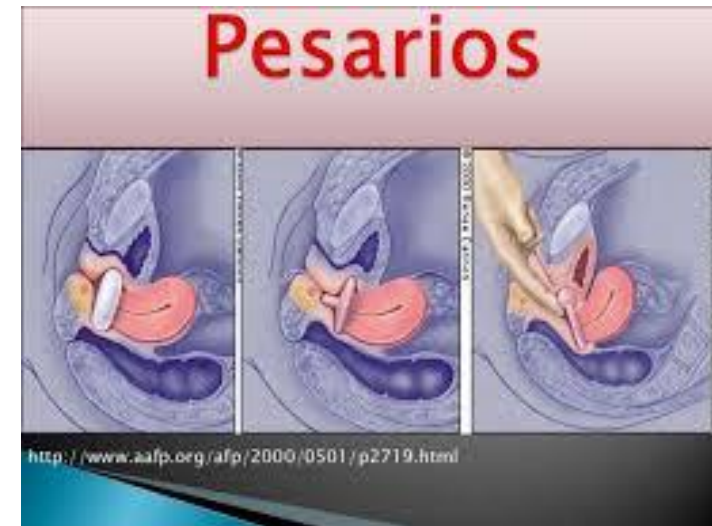
# FISIOTERAPIA

- ✓ Objetivos do tratamento:
- ✓ Constituem em melhorar os sintomas do climatério, melhorar o condicionamento cardiorrespiratório, melhorar força muscular, flexibilidade, marcha, equilíbrio e postura;
- ✓ Objetivo a longo prazo é a melhora ou manutenção do tecido ósseo;



# FISIOTERAPIA

- ✓ Tratamento:
- ✓ Cinesioterapia, Bola Suíça, Exercícios domiciliares;
- ✓ Terapia em grupo;
- ✓ Pésarios:



# FISIOTERAPIA

- ✓ Atrofia: Exercícios para melhorar a vascularização ; biofeedback; exercícios domiciliares – Lubrificação; cinesioterapia com vibração;
- ✓ Estímulo nociceptivo => substâncias algigênicas – decodificação do estímulo no cérebro – dor - TENS, crioterapia intravaginal, dessensibilização local, massagem local, vibração;
- ✓ Hiperatividade, síndrome dolorosa miofascial - alongamento, massagem perineal, liberação miofascial (músculos acometidos: levantador do ânus, piriforme, adutor coxa);
- ✓ Trigger points, banda de tensão;



# FISIOTERAPIA

- ✓ Despertar sobre o autocuidado;
- ✓ Caminhadas, hidroginástica;
- ✓ Ingestão hídrica adequada;
- ✓ Hidratação da pele;
- ✓ Exposição ao sol (protetor solar);
- ✓ Dormir bem;
- ✓ Manter sua feminilidade;
- ✓ Técnicas de relaxamento;
- ✓ Exercício para MAP;



# Caso clínico

- ✓ Paciente I.M.A., sexo feminino, 57anos, casada, costureira, nível superior incompleto. Compareceu ao serviço de fisioterapia queixando-se de perda de fezes quando faz algum tipo de esforço. Relata que os sintomas iniciaram há mais ou menos 5 anos, mas aconteciam de forma esporádica, há um mês passou a ter perdas quase que diárias. Procurou um proctologista que encaminhou a paciente para a fisioterapia.
- ✓ Apresenta evacuação duas vezes na semana. Critério de Roma III: positivo, Bristol 2 ou 3. Além das perdas de fezes, paciente relata que muitas vezes apresenta perda de gases, fato que a deixa muito constrangida. Principalmente quando as perdas acontecem em um ambiente com muitas pessoas.



# Caso clínico

- ✓ Paciente está sem atividade sexual há um mês, desde que as queixas passaram a ser mais constantes. Apresenta dispareunia. Não apresenta queixas urinárias. G5P5A0, todos os partos foram normais, com duas episiotomias. José, filho mais novo da paciente, nasceu pesando 5 quilos.
- ✓ Exame físico: Coloração, lubrificação normais. Aspecto da vulva trófico, sem presença de prolapsos. Sensibilidade e reflexo anulo-cutâneo diminuído.
- ✓ Ao toque foi possível observar hipotonia do MAP.
- ✓ P:3 E:4 R:2 F:5 E:sim C:sim T:sim— uso de abdome.

# Caso clínico

**Anexo 1.** Esquema PERFECT de avaliação funcional subjetiva do assoalho pélvico adaptado.

Avaliação Subjetiva da Contração Muscular Perineal - Esquema PERFECT		
P	<i>Power</i> *(Força)	Força muscular: avalia a presença e a intensidade da contração muscular voluntária, de acordo com Ortiz et al. <sup>26</sup> . Grau 0: Sem função perineal objetiva, nem mesmo à palpação. Grau 1: Função perineal objetiva ausente, contração reconhecível somente à palpação. Grau 2: Função perineal objetiva débil, contração reconhecível à palpação. Grau 3: Função perineal objetiva presente e resistência opositora não mantida mais do que 5 s à palpação. Grau 4: Função perineal objetiva presente e resistência opositora mantida mais do que 5 s à palpação.
E	<i>Endurance</i> (Manutenção)	Manutenção da contração: corresponde ao tempo, em segundos, com a contração voluntária mantida e sustentada, resultado das fibras musculares lentas. Registra-se o tempo alcançado (no máximo 10 s).
R	<i>Repetitions</i> (Repetições)	Repetição das contrações mantidas: correspondem ao número de contrações com sustentações satisfatórias (de 5 s), que se consegue realizar após um período de repouso de 4 s entre elas. O número atingido sem comprometimento da intensidade é registrado (no máximo dez repetições).
F	<i>Fast</i> (Rapidez)	Número de contrações rápidas: corresponde à medida de contractilidade das fibras musculares rápidas determinada após 2 min de repouso. Anota-se os número de contrações rápidas de 1 s sem comprometimento da intensidade (no máximo dez vezes).
E	<i>Every</i> (Muitas)	Monitoramento do progresso por meio da cronometragem das contrações.
C	<i>Contractions</i> (Contrações)	
T	<i>Timed</i> (Cronometragem)	

\* Originalmente, segundo Bø e Larsen<sup>27</sup>, a força (Power) é mensurada por meio do sistema Oxford. No entanto, optou-se por utilizar a escala proposta por Ortiz et al.<sup>26</sup>.

# Caso clínico

## Escala de oxford modificada

- 0) Nenhuma: ausência de resposta muscular.
- 1) Esboço de contração não-sustentada.
- 2) Presença de contração de pequena intensidade, mas que se sustenta.
- 3) Contração moderada, sentida como um aumento de pressão intravaginal, que comprime os dedos do examinador com pequena elevação cranial da parede vaginal.
- 4) Contração satisfatória, a que aperta o dedos do examinador com elevação da parede vaginal em direção à sínfise púbica.
- 5) Contração forte: compressão firme dos dedos do examinador com movimento positivo em direção à sínfise púbica.

# OBRIGADO!

Docente: Aíla Almeida  
Aila.aguiar@unifacs.br



**UNIFACS**  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES