

ELABORAÇÃO DE CARTILHA SOBRE CUIDADOS COM A PELE NA MENOPAUSA

Josinete Salvador Alves ¹

josinete.alves@baraodemaua.br

Flávia Vendramini Durlo Ortolan ²

flavia.vendramini@baraodemaua.br

Cristina Buischi Petersen ³

cristina.petersen@baraodemaua.br

Daniela Nunes Januário de Lucca ⁴

daniela.nunes@baraodemaua.br

Centro Universitário Barão de Mauá

A menopausa é o marco do climatério, que corresponde ao último ciclo menstrual reconhecido, apenas, depois de passado um ano de sua ocorrência. O climatério é uma fase natural da vida que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. Uma parte das mulheres passam pelo climatério sem queixa, outras apresentam sintomas diversos. O cuidado com a pele, que deve ser providenciado desde a juventude, favorece uma travessia do climatério menos impactante quando comparado às peles não cuidadas cujo sinais são bem mais acentuados, com perda de elasticidade, manchas e rugas profundas. A mulher precisa saber sobre a sua pele na menopausa e de que forma ela pode cuidar no

¹ Doutora em Ciências Farmacêuticas pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas de Ribeirão Preto, FCFRP-USP. Docente do Centro Universitário Barão de Mauá.

²

³ Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo, USP. Docente do Centro Universitário Barão de Mauá.

⁴ Mestra em Educação pelo Centro Universitário Moura Lacerda, CUML. Docente do Centro Universitário Barão de Mauá.

sentido de manter a saúde cutânea. Vários são os produtos cosméticos que podem ser utilizados para o cuidado da pele, mas devido à falta de conhecimento sobre substâncias ativas, veículos cosméticos e biotipos cutâneos a população, de uma maneira geral, tem dificuldade em encontrar um produto ideal para sua rotina de cuidados. O objetivo do presente trabalho foi mostrar em uma linguagem simples e acessível os cuidados necessários à pele, em especial na menopausa, para a manutenção da saúde cutânea. O estudo aplicado consistiu: em conhecer por meio de entrevistas às mulheres maduras as principais queixas de saúde da pele na menopausa; avaliar dados obtidos e na necessidade de intervenção, elaborar um produto educativo sobre estratégias de cuidados da pele. As estudantes do curso de Estética, módulo IV, disciplina projeto integrador, elaboraram um questionário que foi por elas aplicado e o público-alvo incluiu pessoas de suas respectivas famílias e/ou do Centro Universitário. Foram entrevistadas dezenove mulheres e mediante análise de dados foi possível observar que além das queixas sobre a pele, na menopausa, os cabelos também sofreram bastante influência como queda, afinamento capilar e ressecamento. As principais alterações relacionadas à pele foram: em primeiro lugar a flacidez seguida de ressecamento, rugas, manchas, afinamento e lesões sugerindo a necessidade de maiores informações além daquelas da rotina de cuidados com produtos cosméticos. Foi elaborada uma cartilha contendo informações sobre a menopausa e seus efeitos cutâneos, especificidades da pele e formas de higienização além de informações sobre produtos hidratante e fotoprotetor. Uma abordagem sobre as “pílulas da beleza” (nutricosméticos) foi escrita com finalidade de que as mulheres procurem um profissional habilitado para que possam fazer a suplementação necessária e dessa forma minimizar os efeitos da menopausa na pele. Colocar termos técnicos de forma compreensível à população foi um dos grandes desafios do trabalho. O produto obtido, cartilha, foi elaborado em uma linguagem simples, favorecendo o autocuidado da mulher com a sua pele. O material pode ser divulgado entre mulheres leigas no assunto ou não, com baixa escolaridade ou até mesmo entre profissionais de saúde, é uma cartilha “funcional”.

Palavras-chaves: Menopausa. Cosméticos. Cuidados da pele.