

RESUMO

VIANA, Ariane. BATISTA, Brenda. SOUZA, Kaique. Orientação: SIQUEIRA, Rafaella, SPINOLA, Sara. **Perimenopausa**, 2026. - Curso de Biomedicina. Centro Universitário de Barra Mansa, Barra Mansa/RJ, 2026.

PERIMENOPAUSE

Introdução: A perimenopausa é definida como a janela temporal que antecede a menopausa, caracterizada por oscilações hormonais e clínicas que sinalizam o declínio da função ovariana. Conforme indicado pela literatura (SANTORO, 2016), essa transição é frequentemente iniciada por irregularidades no ciclo menstrual, seguindo os critérios de estadiamento do STRAW+10 (HARLOW et al., 2012), podendo apresentar episódios de amenorreia ou ciclos significativamente mais curtos.

Objetivos: Promover a conscientização, identificação precoce e manejo dos sintomas ocultos da perimenopausa em mulheres acima de 35 anos, por meio de ações educativas e orientação em saúde no Hospital da Mulher, integrando conhecimentos clínicos e bioquímicos, com ênfase no papel das isoflavonas como moduladores naturais na prevenção de agravos e na melhoria da qualidade de vida. **Conclusão:** Concluimos que a perimenopausa é uma fase de transição crítica que exige um olhar que vai muito além dos sintomas clássicos. Como futuras profissionais de saúde, nosso papel é integrar o rigor da análise bioquímica com o acolhimento das práticas integrativas, oferecendo um suporte que seja cientificamente sólido e financeiramente acessível. Ao levar esse conhecimento para o Hospital da Mulher, não estamos apenas combatendo sintomas, mas promovendo dignidade e saúde preventiva para mulheres que, muitas vezes, enfrentam essa fase no mais absoluto silêncio.

Palavras-chave: perimenopausa, menopausa, saúde da mulher.

Introduction: Perimenopause is defined as the transitional period preceding menopause, characterized by hormonal and clinical fluctuations that signal the decline of ovarian function. According to the literature (SANTORO, 2016), this transition is often initiated by irregularities in the menstrual cycle, following the STRAW+10 staging criteria (HARLOW et al., 2012), and may present episodes of amenorrhea or significantly shorter cycles. **Objectives:** To promote awareness, early identification, and management of the hidden symptoms of perimenopause in women over 35 years old through educational actions and health guidance at the Women's Hospital, integrating clinical and biochemical knowledge, with emphasis on the role of isoflavones as natural modulators in the prevention of complications and in improving quality of life. **Conclusion:** We conclude that perimenopause is a critical transitional phase that requires attention far beyond the classic symptoms. As future healthcare professionals, our role is to integrate the rigor of biochemical analysis with the support of integrative practices, offering assistance that is both scientifically sound and financially accessible. By bringing this knowledge to the Women's Hospital, we are not only addressing symptoms, but also promoting dignity and preventive healthcare for women who often experience this stage in complete silence.

Keywords: perimenopause, menopause, women's health.

REFERÊNCIAS

- KLINGELFUS, B. L. de C. Benefícios das práticas integrativas no cuidado da mulher durante o climatério. *Revista Brasileira de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde*, [S. l.], v. 4, n. 7, p. 1–3, 2025. Disponível em: <https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/revista-praticas-interativas/article/view/1518>. Acesso em: 8 mar. 2026.
- AVIS, N. E. et al. Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition. *JAMA Internal Medicine*, v. 175, n. 4, p. 531-539, 2015.
- CHEN, M. N. et al. Efficacy of phytoestrogens for menopausal symptoms: a meta-analysis and systematic review. *Climacteric*, v. 18, n. 2, p. 260-269, 2015.
- FINKELSTEIN, J. S. et al. Bone mineral density changes during the menopause transition in a multiethnic cohort of women. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, v. 93, n. 3, p. 861-868, 2008.
- HARLOW, S. D. et al. Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging. *Fertility and Sterility*, v. 97, n. 4, p. 843-851, 2012.
- LOVEJOY, J. C. et al. Increased visceral fat and decreased energy expenditure during the menopausal transition. *International Journal of Obesity*, v. 32, n. 5, p. 727-735, 2008.
- MAGLIANO, M. Menopausal arthralgia: Fact or fiction? *Maturitas*, v. 67, n. 1, p. 29-33, 2010.
- SANTORO, N. Perimenopause: From Research to Practice. *Journal of Women's Health*, v. 25, n. 4, p. 332-339, 2016.