

A IMPORTÂNCIA DA ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM ÀS MULHERES EM FASE CLIMATÉRICA: QUEBRA DE TABUS, PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

THE IMPORTANCE OF NURSING CARE FOR WOMEN IN CLIMATERIC PHASE: BREAKING TABOOS, HEALTH PROMOTION AND QUALITY OF LIFE

Eduarda Rodrigues de Sousa¹, Viviane de Souza Brandão Lima¹

¹Faculdade de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

Resumo

Introdução: O climatério é o período que compreende a transição da fase reprodutiva feminina para a fase não reprodutiva, caracterizado por variações hormonais que levam a flutuações menstruais e que, posteriormente, resultarão na menopausa. A redução da concentração hormonal, típica desse processo, principalmente de estrogênio, gera sinais e sintomas que causam importante impacto na qualidade de vida da mulher. **Objetivo:** Ressaltar a importância das orientações e do acompanhamento do profissional enfermeiro às mulheres em fase de climatério, avaliando a forma como as mulheres percebem essa fase e a vivenciam. Trata-se de um estudo descritivo, transversal, prospectivo com abordagem qualitativa, realizado na Unidade de Saúde da Família Bom Jesus II, localizado no município de Serra Talhada, Pernambuco. **Metodologia:** Os dados foram produzidos a partir de entrevista com roteiro semiestruturado, com 20 mulheres, com idade de 45 a 60 anos completos, que foram convidadas para participar do estudo enquanto aguardavam suas consultas médica ou de enfermagem, no período de abril a maio de 2023. **Resultado:** O estudo verificou que a maioria das mulheres (80%) desconheciam sobre o climatério, todas apresentaram sinais e sintomas de leve a extremamente severos, sendo citados por elas os que mais incomodaram: fogachos, cansaço físico, ansiedade e insônia. A maioria (70%) não buscou ajuda profissional devido falta de conhecimento sobre o assunto e sobre seus tratamentos, 95% relataram ainda piora na qualidade de vida durante e após essa fase, e demonstram-se interessadas em ajuda profissional quando esclarecidas sobre o assunto. **Conclusão:** De acordo com os fatos apresentados verifica-se a importância da assistência de Enfermagem, sendo os principais orientadores e acompanhantes dessa população, nessa faixa etária.

Palavras-chave: Climatério. Menopausa. Saúde da mulher.

Abstract

Introduction: The climacteric is the period that comprises the transition from the female reproductive phase to the non-reproductive phase, characterized by hormonal variations that lead to menstrual fluctuations and which, later, will result in menopause. The reduction in hormone concentration, typical of this process, mainly estrogen, generates signs and symptoms that have a significant impact on the woman's quality of life. **Objective:** To emphasize the importance of guidance and follow-up by professional nurses to women in the climacteric phase, evaluating how women perceive and experience this phase. This is a descriptive, cross-sectional, prospective study with a qualitative approach, carried out at the Bom Jesus II Family Health Unit, located in the municipality of Serra Talhada, Pernambuco. **Methodology:** Data were produced from interviews with a semi-structured script, with 20 women, aged between 45 and 60 years old, who were invited to participate in the study while waiting for their medical or nursing appointments, from April to May 2023. **Result:** The study suffered that most women (80%) were unaware of the climacteric, all of them showed signs and symptoms from mild to extremely severe, with those that most bothered them being cited: hot flashes, physical fatigue, anxiety and insomnia. The majority (70%) did not seek professional help due to lack of knowledge about the subject and its treatments, 95% reported even worse quality of life during and after this phase, and were encouraged to seek professional help when clarified about the subject. **Conclusion:** According to the facts presented, the importance of Nursing care is verified, being the main advisors and companions of this population, in this age group.

Keywords: Climacteric. Menopause. Women's health.

Introdução

O climatério é o período que compreende a transição da fase reprodutiva feminina para a fase não reprodutiva, caracterizado por variações hormonais que levam a flutuações menstruais e que, posteriormente, resultarão na menopausa. Esta última é definida por amenorreia há 12 meses a partir da data da última menstruação, normalmente entre 40 e 55 anos. A redução da concentração hormonal, típica desse processo, principalmente de estrogênio, gera sinais e sintomas que causam importante impacto na qualidade de vida da mulher (LEMOS; GUIMARÃES; SENNE, 2022).

Essa fase compreende sintomas vasomotores, os fogachos, contribuintes para a insônia, fadiga e alterações de humor; sintomas urogenitais, como a polaciúria, noctúria, urgência miccional, ressecamento vaginal e dispareunia; ganho ponderal; e substituições teciduais mamárias. Também podem ocorrer déficits cognitivos. Os eventos endócrinos, aliados ao aumento do Índice de Massa Corporal (IMC), contribuem de forma significativa para a elevação do risco cardiovascular, por meio do desenvolvimento de fatores de risco modificáveis (DOS SANTOS et al., 2022).

Atenção global deve ser dada na avaliação da mulher climatérica, visto que existe um aumento na frequência dos distúrbios metabólicos, das dislipidemias, do diabetes mellitus, das doenças cardiovasculares, da osteoporose e na incidência de cânceres, destacando-se o de mama e colón-retal. A abordagem da mulher no Climatério deve ser holista, humanizada e personalizada, considerando as particularidades do seu quadro clínico e a sua condição emocional (BRASIL, 2020).

A transição menopáusicas é uma questão de saúde pública, tendo em vista que a maior parte da população brasileira é composta por mulheres, principais usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS). Em 2020, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), as mulheres com idade entre 40 e 59 anos constituíam 25,53% da população feminina brasileira. Além disso, elas vivem mais que os homens, considerando que a expectativa feminina de vida ao nascer, em 2018, era de 79,8 anos, enquanto a masculina, 72,74 anos (DOS SANTOS et al., 2022).

A pirâmide populacional mostra que o número de mulheres acima de 40 anos de idade está aumentando significativamente em todos os países do mundo. No Brasil, segundo dados do IBGE, no ano de 2050 se ultrapassará a marca de 50% as mulheres nessa faixa etária. Com o declínio das taxas de natalidade, as mulheres climatéricas estarão se tornando majoritárias nos consultórios em relação às gestantes (DE SÁ, 2022).

Assim, concordando com Melo, da Cruz Silva e Giotto (2019), as mulheres dispõem de muitos anos de vida após a menopausa e estes devem ser vivenciadas de maneira saudável, plena, ativa e produtiva. Identificando que existe uma relação entre contexto cultural e social, e de modo como a mulher vê o climatério, é necessário que ocorra a compreensão de que o climatério não deve ser apontado como doença e sim como saúde, requerendo uma maior aproximação entre profissionais, serviços e pacientes a fim de conhecerem este universo de mulheres e, assim, se supra a carência de cuidados existentes.

Para que a mulher se adapte a essa fase de climatério e menopausa sem sofrimento é preciso que haja uma interação que rege orientação de forma qualificada possibilitando a vivência e melhorando a qualidade de vida. Dentre as práticas assistenciais o enfermeiro deve utilizar a consulta de enfermagem como ferramenta para identificar as necessidades e queixas de sua cliente, pois a partir de uma minuciosa anamnese, é possível planejar, estabelecer medidas, orientar e tranquilizar a mulher climatérica, auxiliando e contribuindo para melhor enfrentamento de sinais e sintomas no climatério, buscando assim uma melhor qualidade de vida (SILVA; PONTES, 2020).

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo mostrar a importância das orientações e do acompanhamento do profissional enfermeiro às mulheres em fase de climatério.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, transversal, prospectivo com abordagem qualitativa, realizado na Unidade de Saúde da Família Bom Jesus II, localizada na Rua Nove, S/N- Alto do Bom Jesus, no município de Serra Talhada, no estado de Pernambuco, este faz parte da XI Gerência Regional de Saúde (GERES).

Os dados foram produzidos a partir de entrevista com roteiro semiestruturado (APÊNDICE A), com 20 mulheres, com idades de 45 a 60 anos completos, que foram convidadas para participar do estudo enquanto aguardavam suas consultas médica ou de enfermagem, no período de março a abril de 2023.

Foram incluídas 20 mulheres de 45 a 60 anos, que estão em fase de climatério, menopausa ou pós-menopausa, usuárias da atenção primária à saúde. Foram excluídas as mulheres que nunca estiveram em fase climatérica, as que não conseguiram identificar nenhum sintoma climatérico, mulheres submetidas a ooforectomia, histerectomia com retirada dos ovários e mulheres usuárias da rede privada de saúde. Foram eliminadas as mulheres que não responderam o questionário por completo.

No presente estudo determinou-se como variáveis a idade, cor, grau de escolaridade, profissão, e estado civil.

A entrevista contou com questões objetivas e subjetivas sobre o entendimento da participante acerca do período do climatério, sintomatologia, se conhece e/ou realizou algum tratamento, se há interesse em acompanhamento profissional nessa fase, e sobre a qualidade de vida da mesma nesse período. Os dados obtidos foram tabulados e apresentados em forma de tabelas, por meio de uma análise descritiva de cada variável produzido através do programa Microsoft Excel 2010 em abril de 2023.

Por se tratar de uma pesquisa envolvendo seres humanos, o pesquisador compromete-se a obedecer aos aspectos éticos legais de acordo com a Resolução N°510/2016 e N°580/2018 do Conselho Nacional de Saúde / Ministério da Saúde (CNS/MS) que dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em seres humanos. O projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Integração do Sertão – FIS, sendo aprovado na sessão do dia 27 de março de 2023, através do parecer de número 5.966.764.

Resultados E Discussão

Foi realizado a aplicação de um questionário à 20 mulheres com a idade entre 45 e 60 anos que são acompanhadas pelos profissionais de saúde da USF do Bom Jesus II, este tinha questões pessoais, sociodemográficas e relacionadas ao climatério.

A tabela 1 apresenta o perfil sociodemográfico destas mulheres. Onde foi verificado que a faixa etária predominante delas foi a de 50 a 55 anos com 50% (10). Em relação a Raça, 65% (13) consideram-se pardas e 20% (4) brancas. Sobre o Estado Civil, 40% (8) eram solteiras e 35% (7) eram casadas. Quanto ao Nível de Escolaridade, 55% (11) tinham o Ensino Médio Completo, e a profissão, 35% (7) Domésticas / Do Lar, 20% (4) Aposentadas.

TABELA 1 – Distribuição do perfil sociodemográfico das mulheres da USF do Bom Jesus II, no ano de 2023 do município de Serra Talhada - PE.

Faixa Etária	N	%
45 a 49 anos	03	15%
50 a 55 anos	10	50%
56 a 60 anos	07	35%
Raça	N	%
Parda	13	65%
Branca	04	20%
Negra	03	15%
Estado Civil	N	%

Casada	07	35%
Solteira	08	40%
Viúva	05	25%
<hr/>		
Escolaridade	N	%
<hr/>		
Médio completo	11	55%
Fund. completo	04	20%
Fund. incompleto	04	20%
Superior completo	01	5%
<hr/>		
Profissão	N	%
<hr/>		
Doméstica/do lar	07	35%
Aposentada	04	20%
Auxiliar Administrativo	03	15%
Servidora Pública	02	10%
Diarista	02	10%
Agricultora	02	10%
<hr/>		
TOTAL	20	100%

Reafirmando a tabela 1, o presente estudo vai de encontro com o estudo de Alcântara et al. (2018) no município de Gurupi-TO, onde a maioria (53,8%) apresentou-se de 51 a 55 anos, mas divergiu nas questões em que a maioria (53,8%) eram casadas e (61,5%) possuíam apenas o ensino fundamental. Porém concordando com De Melo et al. (2022), no município de Buriti dos Montes-PI, onde a maioria, 78 (70,9%), se autodeclarou parda, com Cavatti et al. (2022) em Porto Velho- RO, acerca da escolaridade, no qual a grande maioria (62,4%) apresentava ensino médio completo, similarmente a Vieira et al. (2018), em um município do Paraná, onde a maioria (38%) também referiu ter cursado ensino médio completo.

Ao serem questionadas se já ouviram falar ou se sabiam o que é o climatério 80% (16) disseram que NÃO, enquanto que 20% (4) disseram que SIM. O presente resultado corrobora com o resultado da pesquisa de Vieira et al. (2018), onde as entrevistadas desconheciam o significado de climatério, e se referiam a este período como a fase que ocorre a menopausa. Algumas mulheres ressaltaram ainda as transformações biológicas como negativas, desconfortáveis e de difícil aceitação. É interessante citar que em ambos estudos apesar da maioria das participantes apresentarem ensino médio completo, não favoreceu para o conhecimento sobre o climatério.

Segundo Cavatti et al. (2022), o climatério compreende a transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva, que pode ter início entre a quarta e a sexta década de vida. Durante este processo as atividades ovarianas são diminuídas e os ciclos menstruais se tornam irregulares até que, por fim, ocorra a menopausa propriamente dita.

As mudanças que ocorrem no climatério são acarretadas pela diminuição da produção de progesterona e estrogênio podendo chegar até a parada total da produção dos mesmos. A falta desses hormônios pode ocasionar irritabilidade, ondas de calor, diminuição da libido, depressão, entre outras alterações físicas e psicológicas (ALCÂNTARA et al., 2018).

Para identificar os sinais e sintomas apresentados pelas mulheres da USF do Bom Jesus II, foi utilizada a Escala de Avaliação da Menopausa – Menopause Rating Scale (MRS), que de acordo com De Andrade et al. (2019), é considerada uma ferramenta valiosa na avaliação dos sintomas mais prevalentes nesta fase da vida feminina. É composta por 11 questões que relatam sintomas divididos em domínios somato-vegetativos, psicológicos e urogenitais, os quais podem ser classificados como ausente, leve, moderado, severo ou muito severo. Esta escala foi padronizada, inicialmente, na Alemanha por Heinemann et al. (1992), tendo sido traduzida para vários idiomas, inclusive o português, sendo validada no Brasil em 2002.

A tabela 2 descreve os resultados, onde 75% (15) disseram que a falta de ar, suores e calores se apresentavam de forma Extremamente Severos. Mal-estar do coração 35% (7) não sentiam nada. Problemas de Sono foi apontado por 40% (8) como Severo a intensidade. Quanto ao Estado de Ânimo e a Irritabilidade 40% (8) classificaram como um sintoma Moderado. 30% (6) relatam como leves os sintomas sexuais. Em relação ao ressecamento vaginal 30% (6)

classificaram como severos e nenhum. 40% (8) relatam como extremamente severos as dores musculares.

TABELA 2: Intensidade dos Sinais e Sintomas, de acordo com a Escala de Avaliação da Menopausa, apresentados pelas mulheres da USF do Bom Jesus II, Serra Talhada – PE, 2023.

SINTOMAS	NENHUM	LEVES	MODERADOS	SEVEROS	EXTREMAMENTE SEVEROS
falta de ar, suores e calores	5%	0%	10%	10%	75%
mal estar do coração	35%	5%	20%	15%	25%
problemas de sono	25%	5%	0%	40%	30%
ânimo depressivo	15%	10%	40%	25%	10%
irritabilidade	5%	15%	40%	15%	25%
ansiedade	10%	10%	10%	20%	50%
esgotamento físico e/ou mental	15%	20%	25%	25%	15%
problemas sexuais	25%	30%	25%	20%	0%
problemas de bexiga	45%	20%	15%	5%	15%
ressecamento vaginal	30%	10%	25%	30%	5%
dores musculares e/ou nas articulações	5%	5%	20%	30%	40%

Os sinais e sintomas do climatério são percebidos pelas mulheres, entretanto muitas não relacionam as alterações fisiológicas que acontecem nesse período com a diminuição da função ovariana. Essa relação necessita de maior atenção por parte dos profissionais de saúde, na maioria das vezes, os responsáveis por acompanhar essas pacientes por grande parte de suas vidas. Bem como das políticas de saúde que visem melhor atender às demandas desse público, garantindo assim um envelhecimento saudável (DE MELO et al., 2022).

Alguns resultados da tabela supracitada foram de encontro com o estudo de Campos, Santos e Martins (2021), com moradoras de comunidades ribeirinhas do estado do Pará, em relação à intensidade dos sintomas mais incidentes, dores musculares (51%), problemas de sono (50%), falta de ar e ansiedade (46% cada um); e dores reumáticas nas articulações (45%) que apresentaram maiores percentuais de moderado a muito severo.

Concordando também com De Melo et al. (2022), onde os sintomas mais incidentes foram os “fogachos” (35,6%), seguidos pelas “dores nas costas” ou membros (32,8%), mas discordando quanto as queixas de “problemas sexuais” (23,3%), o qual na presente pesquisa a maior incidência foi de intensidade leve.

Após a análise da intensidade dos sintomas supramencionados, a tabela 3 apresenta, de acordo com a pontuação da Escala de Avaliação da Menopausa, a incidência dos escores dos sintomas agrupados em: somato-vegetativos (falta de ar, suores, calores; mal-estar do coração, problemas de sono; problemas musculares e nas articulações), psicológicos (estado de ânimo

depressivo, irritabilidade, ansiedade, esgotamento físico e mental) e urogenitais (problemas sexuais, problemas de bexiga e ressecamento vaginal).

TABELA 3: Incidência dos escores dos sintomas climatéricos, de acordo com a pontuação da Escala de Avaliação da Menopausa, apresentados pelas mulheres da USF Bom Jesus II, Serra Talhada- PE, 2023.

SINTOMAS	SOMATO-VEGETATIVOS	PSICOLÓGICOS	UROGENITAIS
ASSINTOMÁTICO	-	5%	5%
LEVE	-	5%	5%
MODERADO	35%	5%	30%
SEVERO	65%	85%	60%

As alterações emocionais cujas mulheres referem dificuldade de concentração, irritabilidade sem motivo aparente e desânimo para realizar tarefas diárias, podem levar ao desenvolvimento de início ou até mesmo um quadro depressivo, clássico deste período. (VIEIRA et al., 2018)

De acordo com a apresentação dos sintomas severos, destacando-se os psicológicos, as mulheres referiram principalmente ansiedade (50%) extremamente severa, concordando com o estudo de Dos Santos et al. (2022), em um município do interior paulista, onde a maioria das mulheres com sintomas fortes do climatério (66,7%) obteve escore de ansiedade severa, mostrando haver uma relação entre os escores de ansiedade e de sintomas climatéricos. Já no sintoma de ânimo depressivo houve discordância quando no presente estudo a maioria (40%) referiram intensidade moderada e no estudo paralelo a maioria absoluta (100%) das mulheres com sintomas fortes de climatério apresentou depressão severa.

Comparando ao estudo de De Andrade et al. (2019), no estado do Pará, quando agrupadas em subescalas os sintomas climatéricos apresentam os seguintes escores: sintomas somato-vegetativos e psicológicos a maioria apresentou sintomatologia moderada, discordando do resultado encontrado no presente estudo. Mas concordando em relação aos sintomas urogenitais que foram calculados com o resultado severo, em ambos.

É necessário levar em consideração os sentimentos e as percepções da mulher, estabelecendo medidas terapêuticas farmacológicas ou não, que visam aliviar os sintomas do climatério ou a prevenção de incapacidades para, assim, intervir promovendo uma maior qualidade de vida, envolvendo na abordagem terapêutica muito mais que os sintomas, mas também as condições físicas e emocionais dessas mulheres (JUNIOR et al., 2020).

A tabela 4 descreve os sintomas que mais incomodaram/incomoda de acordo com a vivência das mulheres entrevistadas. Essa questão era de múltipla escolha.

TABELA 4: Sintomas que mais incomodam relatados pelas mulheres da USF Bom Jesus II, Serra Talhada-PE, 2023.

SINAIS E SINTOMAS	N
Fogachos (calores)	11
Dores musculares e/ou nas articulações	4
Ansiedade	3
Cansaço físico e/ou mental	3
Insônia	3
Ressecamento vaginal	1
Taquicardia	1
Fadiga	1

A elevada prevalência dos fogachos como queixa principal das mulheres climatéricas assim como neste estudo onde 95% (19) das participantes referiram sentir, sendo 75% (15) de intensidade Extremamente Severa, foi observada em diversos outros estudos, como o realizado por Dos Santos et al. (2021), nas cidades de Betim, Igarapé e Minas Gerais, identificaram a

incidência de ondas de calor em 62% das mulheres. Outro estudo realizado em 202 mulheres na menopausa em Lagarto, Sergipe, identificou que 55,9% queixavam-se de suores noturnos e ondas de calor (Makibara, 2019). Por fim, no estudo realizado por Silva e Mamede (2020) no Maranhão, a incidência de suores noturnos e fogachos foi referida por 87% das participantes.

A presença de fogachos ou ondas de calor é o marcador do hipoestrogenismo. O fogacho é uma sensação de calor, geralmente na parte superior do corpo, tronco e cabeça, acompanhado frequentemente de sudorese e muitas vezes por palpitação e sensação de mal-estar. Quando ocorre durante a noite, compromete a qualidade do sono, o que leva à sensação de cansaço permanente. Outras queixas também importantes são as mudanças psicológicas, alterações do humor, sexuais e poliartralgias (BRASIL, 2020).

Segundo Júnior (2022), os tabus existentes sobre o climatério são, em sua grande maioria, falsos, pois boa parte deles coloca as mulheres como vítimas de uma situação para a qual não há tratamento adequado. “Cabe ao profissional assistente adquirir conhecimento científico adequado para tranquilizar sua paciente e também levar a ela segurança em relação ao tratamento. Essa é a única forma que existe de combater esses tabus e transmitir o conhecimento que foi obtido por meio de fontes científicas adequadas e confiáveis”, afirma o Dr. Jaime. Para derrubar esses tabus, é importante, então, esclarecer que o climatério não é uma doença, mas uma fase natural da vida de todas as mulheres e que merece cuidados.

Quando questionadas sobre busca por ajuda profissional para com sintomas climatéricos, 70% (14) das participantes relataram que não procuraram ajuda, enquanto que 30% (6) disseram que buscaram e tiveram suas queixas resolvidas, assim como descrito na tabela 5:

TABELA 5: Busca por ajuda profissional para com sintomas climatéricos pelas mulheres da USF Bom Jesus II, Serra Talhada- PE, 2023.

BUSCA POR AJUDA PROFISSIONAL	N	%
Sim	6	30%
Não	14	70%
TOTAL	20	100%
Receberam ajuda	6	30%
Gostariam de receber ajuda	14	70%
TOTAL	20	100%

As mulheres referem ter um bom acesso ao serviço público de saúde, onde na maioria das vezes a porta de entrada é a consulta de enfermagem, no qual são geralmente atendidas quanto às suas queixas biológicas, sendo o fogacho a mais comum, além da irritabilidade e da ansiedade. Comumente, também frequentam a unidade de saúde (ESF) para realizar consultas de prevenção contra câncer de colo do útero e câncer de mama, no entanto, esses momentos têm se mostrado insuficientes para sanarem suas dúvidas sobre o climatério (DOS SANTOS et al., 2022).

O enfermeiro da Estratégia Saúde da Família (ESF) tem um papel importante na vida das mulheres climatéricas, pois a assistência deve estar voltada para fazê-las entender o processo que vivenciam. Para atender essa necessidade, a construção de rodas de conversa é uma opção, onde informações são repassadas com o intuito de levá-las a se conhecerem melhor, através da explicação sobre sua fisiologia e anatomia utilizando técnicas naturais. Orientações sobre a diminuição de hormônios e suas respectivas funções, sobre a necessidade de reposição hormonal (riscos e benefícios), efeitos colaterais e abrindo espaços para retirar dúvidas existentes sobre as alterações ocorridas em seu corpo (LIMA; LEANDRO; BEZERA, 2020).

As ações que podem ser desenvolvidas para o manejo dos sintomas em mulheres no climatério são múltiplas se relacionando a cada sintoma, tais como: avaliação do estado nutricional, com objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis, na profilaxia de

osteoporose e obesidade, complementando com a prática de exercícios físicos como caminhada e promoção da saúde mental, incentivando a participação da mulher em atividades sociais e a prática de atividades laborais evitando assim a depressão. Além de orientação sobre os riscos e benefícios associados ao uso da reposição hormonal, fitoestrógenos, fitoterápicos, homeopatia, e sobre as indicações e contraindicações de cada tratamento, principalmente em mulheres com históricos ou predisposição ao câncer de mama e trombose (MONTORO, 2018).

Apesar da existência de políticas públicas de atenção à saúde da mulher, com demandas para uma abordagem integral, muito ainda falta na construção para o englobamento em todas as fases de vida da mulher. As estratégias para um cuidado integral e direcionado à população feminina ocorre em grande parte para as mulheres em idade reprodutiva, com ações voltadas para o pré-natal, parto, puerpério, planejamento familiar, rastreamento de câncer do colo de útero e mama, sendo o período do climatério pouco contemplado (SILVA; MAMEDE, 2020).

Por conseguinte, quando questionadas se conheciam os tratamentos existentes e disponíveis para sintomas climatéricos a maioria das entrevistadas, 70% (14), relataram que NÃO, enquanto apenas 30% (6) relataram que SIM, conforme a tabela 6.

TABELA 6: Conhecimento quanto aos tratamentos disponíveis para sintomas climatéricos apresentados pelas mulheres da USF Bom Jesus II, Serra Talhada – PE, 2023.

CONHECIMENTO QUANTO AOS TRATAMENTOS	N	%
SIM	06	30%
NÃO	14	70%
TOTAL	20	100%
TRATAMENTO	N	%
Hormonal	02	33,34%
Fitoterápico	01	16,66%
Não fez tratamento	03	50,8%

De acordo com as entrevistadas a falta de conhecimento sobre os tratamentos se deve pelo desconhecimento sobre o assunto, pela ideia enraizada na sociedade de que os sintomas são “normais, coisa da idade, toda mulher passa”, outro motivo citado foi a falta de tempo para cuidar de si, estando sobrecarregadas em outras áreas, deixando a saúde em segundo plano.

Assim como no estudo de Machado, Alano e Do Nascimento, (2021), em um município do sul de Santa Catarina, entre as entrevistadas que relataram apresentar algum sintoma climatérico, 44,6%, menos da metade, destas procuraram atendimento médico para buscar alívio dos sintomas, (concordando com a tabela 5), sendo prescrito Terapia de Reposição Hormonal (TRH) para a maioria, mas entre as mulheres que receberam esta prescrição, algumas delas preferiram não o utilizar por receio ou por considerarem desnecessário.

Conforme evidenciado também no estudo de Vieira et al. (2018), percebe-se que o uso de terapia hormonal pode ser influenciado pelo desconhecimento e insegurança das mulheres em inicia-lo. Isso reforça a necessidade de orientação pelos profissionais, considerando as particularidades de cada mulher.

A administração de estrogênio, quando indicada, é uma terapia eficaz para o controle dos sintomas associados ao climatério/menopausa, sobretudo o fogacho. Ela só deve ser indicada em situações particulares, de forma individualizada e com decisão compartilhada com a mulher. Pode ser considerado o uso de TRH nas seguintes situações: no tratamento dos sintomas vasomotores moderados a severos; no tratamento da atrofia urogenital moderada a severa e na prevenção das alterações da massa óssea associadas à menopausa em mulheres de alto risco para fraturas e em que os benefícios sejam maiores do que os riscos do uso da terapia hormonal (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016).

É importante ressaltar que a relação risco x benefício varia com a idade, da seguinte forma: em mulheres abaixo de 60 anos, normalmente os benefícios superam grandemente os malefícios, devendo a terapia de reposição hormonal (TRH) ser indicada, porém em mulheres acima de 60 anos, os efeitos terapêuticos desejados são equivalentes aos efeitos adversos, e a

TRH deve ser criteriosamente acompanhada por um médico, por fim em mulheres acima de 70 anos, os riscos superam os benefícios, sendo fundamental procurar outras alternativas para atenuar os sintomas (ALVES et al., 2022).

Também há a reposição de androgênios que deve ser reservada às mulheres com sinais e sintomas da insuficiência androgênica, em particular nas mulheres submetidas à ooforectomia bilateral ou com falência adrenal, onde a melhora da sintomatologia está associada à melhora da qualidade de vida e da função sexual. O tratamento não hormonal no climatério pode ser usado em casos de contraindicações ao uso de estrogênios ou o desejo da paciente e não utilizá-lo, levam à opção por outros tratamentos que podem minimizar estes sintomas, dentre eles, os antidepressivos (BRASIL, 2020).

Por fim, quando questionadas sobre a Mudança na Qualidade de Vida e classificação de 0 a 10 o quanto mudou a partir da fase do climatério, 95% (19) relataram que piorou e 5% (1) relatou que não percebeu mudança nenhuma, pois pratica atividades físicas regularmente, como crossfit, caminhada e dança.

Na tabela 7 encontra-se o grau de mudança na qualidade de vida de acordo com as participantes deste estudo, 40% (8) mulheres referiram grau 8, 5% (1) referiu grau 10 enquanto que 5% (1) referiu não perceber mudanças, assim grau 0:

TABELA 7: Classificação (de 0 a 10) na mudança na qualidade de vida durante e após a fase climatérica de acordo com as mulheres da USF Bom Jesus II, Serra Talhada – PE, 2023.

Classificação de mudança na qualidade de vida (de 0 a 10)	N	%
Grau 10	1	5%
Grau 9	3	15%
Grau 8	8	40%
Grau 7	3	15%
Grau 5	4	20%
Grau 0	1	5%
TOTAL	20	100%

Concordando ao que foi encontrado por Makibara (2019) em Lagarto, Sergipe, que encontrou 56,4% de mulheres que não realizavam atividade física. Valor ainda maior encontrado por Carvalho (2020), em pesquisa realizada com 273 mulheres climatéricas atendidas por uma unidade de saúde em Bragança, Pará, que mostrou que 87% das usuárias não realizavam atividade física. A atividade física é associada à saúde psicológica, física e social e tem um impacto positivo na qualidade de vida (DE ANDRADE et al., 2019).

Discutir a importância da prática de atividade física ou outras medidas que melhorem a qualidade de vida nesta fase configura-se como algo valioso para a promoção de saúde, bem como exercitar-se é uma medida importante para prevenir a obesidade que é um fator de risco para inúmeras doenças crônicas (DE MELO et al., 2022).

Assim como mencionado em Virgens (2018), quanto a qualidade de vida nesta fase de transição, sabemos que cada mulher é afetada de forma diferente em relação aos sintomas. Ao longo da pesquisa nota-se que é o período da vida feminina caracterizado por um conjunto de modificações biopsicossociais, com isso, sabemos o quanto é importante que o enfermeiro desempenhe suas atividades e esteja capacitado para subsidiar e esclarecer as dúvidas apresentadas, seja em uma orientação prévia sobre a alimentação, no encaminhamento a especialista como também em prestar assistência necessária a depender das queixas compartilhadas.

A implantação da atenção à saúde da mulher no climatério pressupõe a existência de profissionais de saúde devidamente capacitados e sensibilizados para as particularidades inerentes a este grupo populacional (VIRGENS, 2018).

Conclusão

Conforme os dados apresentados, compreende-se a importância da assistência do profissional enfermeiro no acompanhamento, apoio e orientação às mulheres em fase de climatério, visto que é um período comum a todas as mulheres que cheguem a idade, sendo considerado muito difícil pela maioria, não só pelos sintomas físicos, mas também psicológicos que refletem em todos os âmbitos de suas vidas, gerando prejuízo na qualidade de vida.

Diante dos baixos números de conhecimento sobre o assunto, de busca por ajuda profissional e de tratamentos realizados, contrários aos elevados números de queixas presentes evidenciou-se a necessidade de educação em saúde desse grupo populacional, como também a capacitação e humanização dos profissionais de saúde para o manejo.

É de suma importância a participação ativa da enfermagem junto de uma equipe multidisciplinar para incentivar o autocuidado, hábitos saudáveis, realizar tratamentos quando indicado e necessário, promover saúde e conseqüentemente melhora na qualidade de vida desde o período do climatério estendendo-se a senilidade, para que diminua a recorrência de doenças crônicas e incapacidades relacionadas ao envelhecimento.

Destaca-se a importância desse estudo como alerta de que ainda há muito que melhorar em Políticas de Saúde que sejam efetivas para com as mulheres em fase de climatério.

Referências

ALCÂNTARA, Denise Soares et al. A vivência do climatério por mulheres atendidas em uma unidade básica de saúde no município de Gurupi - TO. **Revista Amazônia: Science & Health**, v. 6, n. 1, 2018.

ALVES, Letícia Furtado et al. **Terapia de reposição hormonal no climatério: uma revisão sistemática**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano. 07, Ed. 02, Vol. 01, pp. 40-68. Fevereiro de 2022. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/reposicao-hormonal>.

BRASIL. Secretaria Municipal da Saúde. Departamento de Atenção Básica Área Técnica de Saúde da Mulher. **CLIMATÉRIO ABORDAGEM DA MULHER NA PERI E PÓS MENOPAUSA**, São Paulo, agosto, 2020.

CAMPOS, Chirlene de Souza; DOS SANTOS, Ana Maria Pujol Vieira; MARTINS, Maria Isabel Morgan. Sintomas do climatério/menopausa em mulheres ribeirinhas na Amazônia. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 24, n. 1, p. 531-546, 2021.

CARVALHO, W. C. (2020). **Doenças osteoarticulares em mulheres acima dos 45 anos: medidas preventivas**. Trabalho de conclusão de curso (Especialização) - Especialização em Saúde da Família, Instituto de Ciências da Saúde (f. 27).

CAVATTI, Mariana Moraes et al. Análise do conhecimento de mulheres a respeito do período climatérico, em pacientes de uma Unidade de Saúde Analysis of women's knowledge about the climacteric period, in patients of a Health Unit. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 1, p. 3051-3062, 2022.

DE ANDRADE, Raíssa Leão et al. Avaliação da qualidade de vida de mulheres climatéricas atendidas em ambulatório especializado. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 1, p. 66-90, 2019.

DE MELO, Jean Carlos Leal Carvalho et al. Qualidade de vida de mulheres no climatério na atenção básica de saúde. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, p. e250111032814-e250111032814, 2022.

DE SÁ, Marcos Felipe Silva, Capa-Apresentação. **Femina**. 2022;50(5):263-71

DOS SANTOS, Elísia Campos et al. Qualidade de vida e sintomas climatéricos em mulheres de meia-idade que não estão em uso de terapia hormonal. **Revista interdisciplinar ciências médicas**, v. 5, n. 1, p. 2-7, 2021.

DOS SANTOS, Victoria Marina Lima et al. Perfil de mulheres climatéricas em Estratégia de Saúde da Família no interior paulista. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 43, n. 1, p. 3-14, 2022.

JÚNIOR, Jaime Kulak. Conversando sobre o climatério. **Femina**, v. 50, n. 5, 2022. P. 272-74. Entrevista concedida a Letícia Martins.

JÚNIOR, Júlio César Figueiredo et al. A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher. **Nursing (São Paulo)**, v. 23, n. 264, p. 3996-4007, 2020.

LIMA, Ferkenia Milles dos Santos; LEANDRO, Cícera Cláudia Gomes Bitu; BEZERRA, Martha Maria Macêdo. Principais Internações por Agravos em Mulheres na Idade Climatérica/Main Hospitalizations for Diseases in Women in Climacteric Age. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 14, n. 52, p. 16-23, 2020.

LEMOSB. A. R.; GuimarãesL. C. R.; SenneT. H. de. Qualidade de vida das mulheres no climatério e na pós-menopausa. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 12, p. e10503, 30 jun. 2022.

MACHADO, Larissa Nunes; ALANO, Graziela Modolon; DO NASCIMENTO, Diego Zapelini. Climatério e Terapia de Reposição Hormonal por mulheres em um município do Sul de Santa Catarina. **Rev. Assoc. Méd. Rio Gd. Do Sul**, p. 01022105-01022105, 2021.

MAKIBARA, Rafael Norio. Prevalência de sintomas e risco cardiovascular em mulheres na transição menopáusica de um município de Sergipe, Brasil. 2019.

MELO, Antônio de Almeida Costa; DA CRUZ SILVA, Elania Pereira; GIOTTO, Ani Cátia. Assistência da enfermagem à mulher no climatério na atenção básica de saúde. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 2, n. 4, p. 213-218, 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres / Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa – Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

MONTORO, Vanessa Aranjes. Abordagem biopsicossocial do climatério/menopausa em uma unidade da atenção básica à saúde de Florianópolis, Santa Catarina. 2018.

SILVA, Ana Paula Andrade Almeida; PONTES, Lucélia de Souza. Assistência de enfermagem à mulheres no climatério. 2020.

SILVA, Lísia Divana Carvalho; MAMEDE, Marli Villela. Prevalência e intensidade de sintomas climatéricos em mulheres com doença arterial coronariana. **Rev. Pesqui.(Univ. Fed. Estado Rio J., Online)**, p. 311-318, 2020.

VIEIRA, Tereza Maria Mageroska et al. Vivenciando o climatério: percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica. **Enfermagem em foco**, v. 9, n. 2, 2018.

VIRGENS, Regilene Pereira das. Assistência de enfermagem a mulher na fase climatérica. 2018.

Recebido: 17/05/2024

Aprovado: 10/06/2024

