

FACULDADE ATENAS

CARLA DE OLIVEIRA SOUZA STEFANI

**ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM NO CLIMATÉRIO E  
MENOPAUSA SOB A ÓTICA DO ENFERMEIRO NA  
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE 2007 A 2017**

Paracatu

2018

CARLA DE OLIVEIRA SOUZA STEFANI

**ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA SOB A  
ÓTICA DO ENFERMEIRO NA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE 2007 A 2017**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Enfermagem da Faculdade Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Giovanna da Cunha Garibaldi de Andrade.

Paracatu  
2018

CARLA DE OLIVEIRA SOUZA STEFANI

**ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA SOB A  
ÓTICA DO ENFERMEIRO NA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE 2007 A 2017**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Enfermagem da  
Faculdade Atenas, como requisito parcial  
para obtenção do título de Bacharel em  
Enfermagem.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Giovanna da Cunha  
Garibaldi de Andrade.

Banca Examinadora:

Paracatu-MG, 26 de junho de 2018.

---

Prof<sup>ª</sup>. Giovanna da Cunha Garibaldi de Andrade  
Faculdade Atenas.

---

Prof<sup>ª</sup>. Msc. Lisandra Rodrigues Risi  
Faculdade Atenas.

---

Prof<sup>ª</sup>. Nayara Figueiredo Vieira  
Faculdade Atenas

A Deus, que foi meu sustento, e  
ao meu Filho, que me deu forças para  
prosseguir mesmo em meio às  
dificuldades.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, por me conceder saúde, força e sabedoria para superar as dificuldades.

Aos meus pais, que me incentivaram e ajudaram todos esses anos.

Ao meu filho, minha força; pela compreensão da ausência, motivo maior da minha dedicação.

Aos amigos, colegas e familiares, todos que me ajudaram de certa forma para conclusão desse trabalho.

Aos meus professores, que contribuíram com o melhor aprendizado, em especial a minha orientadora, Prof<sup>a</sup>. Giovanna da Cunha Garibaldi de Andrade, que me ajudou no decorrer deste trabalho, demonstrando paciência e compreensão.

A menopausa não é um declive, mas um processo natural que faz parte da mudança, no qual o tempo sempre joga a favor das mulheres: é uma etapa cheia de oportunidades e crescimento pessoal onde a sabedoria e o sonho dão luz à mente e força ao coração.

Stael Pedrosa (2017).

## RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo discutir a importância da assistência da enfermagem para as mulheres no climatério - compreende a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo - e na menopausa - última menstruação, que geralmente ocorre por volta dos 50 anos. Por meio de metodologia denominada pesquisa bibliográfica buscou responder de que forma se dá a atuação do enfermeiro nos cuidados às mulheres referentes ao climatério e menopausa, apresentando o papel atribuído à enfermagem na assistência em mulheres nesses períodos. Inicialmente fez-se a conceituação do climatério e menopausa descrevendo a fisiopatologia nos períodos. Baseada na literatura publicada entre 2007 e 2017 procurou-se identificar o perfil das mulheres no período em que se enquadra a síndrome climatérica, elaborando sugestões para a assistência de enfermagem nestes períodos e orientações para o público alvo. Concluiu-se que o papel educativo da enfermagem é tão importante quanto o técnico, pois boas orientações e esclarecimentos adequados são decisivos para que a mulher se conheça melhor, esteja preparada para a sintomatização bastante comum à maioria, que reconheça tais períodos como uma nova fase da vida, onde não ocorrem apenas perdas e, muito importante, para que entenda e siga o tratamento adequado.

**Palavras-chave:** Climatério. Menopausa. Assistência da Enfermagem.

## **ABSTRACT**

*This research had discussed the importance of the nursing care for women in the climacteric - understands the transition from the reproductive period for the reproductive not - and menopause - last menstrual period, which usually occurs around 50 years. By means of a methodology called bibliographic research sought to answer that gives the performance of the nurse in the care to women related to perimenopause and menopause, introducing the role assigned to nursing care in women in these periods. Initially became the conceptualization of climacteric and menopause describing the pathophysiology in periods. Initially became the conceptualization of climacteric and menopause describing the pathophysiology in periods. Based on the literature published between 2007 and 2017 identify the profile of women in the period in which fits the climate syndrome, elaborating suggestions for nursing care in these periods and guidelines for the target audience. It was concluded that the educational role of nursing is as important as the technician, because good guidelines and appropriate clarifications are decisive for the woman to know better, be prepared for the sintomatização quite common to most, that recognizes such periods as a new phase of life, which does not occur only losses and, very importantly, to understand and follow the appropriate treatment.*

**Keywords:** *Climacteric. Menopause. Assistance of nursing.*



## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1:</b> Menopausa ou Climatério?	16
<b>Figura 2:</b> Sintomas que confirmam a menopausa.	19

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	10
<b>1.1 PROBLEMA</b>	10
<b>1.2 HIPÓTESES</b>	11
<b>1.3 OBJETIVOS</b>	11
<b>1.3.1 OBJETIVO GERAL</b>	11
<b>1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	11
<b>1.4 JUSTIFICATIVA</b>	11
<b>1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO</b>	12
<b>1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO</b>	12
<b>2 CLIMATÉRIO E MENOPAUSA</b>	14
<b>3 SÍNDROME CLIMATÉRICA – AS MULHERES NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA</b>	18
<b>4 ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO JUNTO À MULHER NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA</b>	22
<b>5 CONCLUSÃO</b>	26
<b>REFERÊNCIAS</b>	28

## 1 INTRODUÇÃO

Os períodos da vida feminina, denominados climatério e menopausa, trazem inúmeras alterações na mulher e para toda sua estrutura fisiológica, acarretando grandes mudanças. Silva e Araújo (2003) comentam que as mudanças fisiológicas provocam alterações que, comumente, atinge o meio em que vive, principalmente considerando o mal-estar e as alterações de humor, tão constantes, consequentes da queda hormonal. Além disso, é comum a redução na autoestima, o sentimento de angústia e de desconforto, aliados ao fato de que a mulher toma consciência do declínio reprodutivo.

Nesses períodos as mulheres necessitam de esclarecimentos e apoio de profissionais da saúde de modo que possam passar por eles de forma mais tranquila e amena. Nesse ponto, a assistência da enfermagem é uma importante aliada, pois pode contribuir para melhorar a qualidade de vida dessas mulheres.

Para Freitas e Silva (2004) os esclarecimentos que o enfermeiro pode prestar, as orientações quanto aos tratamentos indicados são recursos que toda mulher precisa quando estão passando por esses períodos da vida. Assim, esse profissional pode desenvolver ações educativas e de orientação, promovendo a organização e o funcionamento de grupos de autoajuda, onde as discussões tragam as informações necessárias e o apoio que um membro pode proporcionar ao outro. Portanto, o papel do enfermeiro nesses grupos é fundamental, porque atua como mediador de conhecimentos que promovem uma melhoria do bem-estar das condições da mulher.

Partindo do pressuposto que a atuação do enfermeiro pode ser de grande valia para as mulheres que se encontram no climatério ou na menopausa, pretende-se esclarecer quais as possibilidades de atuação desse profissional e quais posturas devem adotar para que seja alcançada uma melhor qualidade de vida, ou seja, de que formas pode-se contribuir com a saúde e bem-estar das mulheres que se encontram nesta fase da vida.

### 1.1 PROBLEMA

De que forma ocorre a atuação do enfermeiro nos cuidados às mulheres referentes ao climatério e menopausa?

## **1.2 HIPÓTESE**

- a. a atuação do enfermeiro junto às mulheres no período de climatério e menopausa refere-se à elaboração e implementação de projetos de níveis de atendimentos primários e secundários à saúde da mulher. Desta forma, esta atuação é essencial.
- b. Cuidados de enfermagem melhoram os sinais e sintomas do climatério e promovem conforto às mulheres no período da menopausa.

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 OBJETIVOS GERAIS**

Identificar atribuições do enfermeiro frente à assistência em mulheres no climatério e menopausa.

### **1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- a) conceituar climatério e menopausa;
- b) descrever a fisiopatologia desse período;
- c) identificar perfil das mulheres no período em que se enquadra a síndrome climatérica compreendido entre 2007 e 2017 na base de dados Scielo;
- d) descrever sugestões para o enfermeiro nestes períodos e orientações para o público alvo.

## **1.4 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO**

O acompanhamento por enfermeiros durante o climatério e a menopausa pode proporcionar meios de amenizar os sintomas que variam entre pessoas. Por meio de informações e esclarecimentos, os enfermeiros podem contribuir para amenizar os sintomas que causam desconforto e sofrimento durante esses períodos, na vida da mulher de modo que tais períodos não acarretem sofrimentos e desconfortos.

Entende-se, então, a importância do enfermeiro nesse acompanhamento à mulher, quanto às orientações e atendimento. Além desse fator, o tema pesquisado é parte integrante da formação acadêmica do enfermeiro e o aprofundamento é uma necessidade para o futuro exercício da profissão.

### **1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO**

Trata-se de um estudo descritivo com base de dados com pesquisas bibliográficas.

As pesquisas descritivas, segundo Gil (2002), têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

Gil (2002) considera que são inúmeros os estudos que podem ser classificados sob este título e uma de suas características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. Boa parte dos estudos exploratórios pode ser definida como pesquisas bibliográficas. As pesquisas sobre ideologias, bem como aquelas que se propõem à análise das diversas posições acerca de um problema, também costumam ser desenvolvidas quase exclusivamente mediante fontes bibliográficas (GIL, 2002).

O recorte temporal refere-se à década compreendida entre 2007 e 2017 na base de dados Scielo com inclusão de textos completos, no idioma português, com os descritores: “climatério”, “menopausa” e “assistência de enfermagem”.

### **1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO**

A pesquisa aqui apresentada encontra-se estruturada em cinco capítulos. Inicialmente, a Introdução traz as primeiras considerações sobre o tema, apresentando também o problema, objetivos, hipótese, metodologia e justificativa.

Em seguida, no capítulo 2 é feita a conceituação de climatério e

menopausa, as características e evolução das etapas da vida feminina.

No capítulo 3 é elaborado um perfil das mulheres que se encontram nos períodos denominados climatério e menopausa.

No próximo capítulo, de número 4, buscou-se descrever sugestões para a assistência de enfermagem nestes períodos.

Finalmente, no capítulo 5, são apresentadas as considerações finais elaboradas pela acadêmica.

## 2 CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

Mesmo que a população de indivíduos com mais de 50 anos de idade venha aumentando em âmbito mundial, iniciam Frugolli e Magalhães Júnior (2011), o tema ainda é deixado de lado e grande parte das pessoas não o considera importante e necessário para o bem-estar as pessoas que estão passando por transformações fisiológicas diversas como as perdas hormonais, responsáveis pela menopausa.

Atualmente, acrescentam Frugolli e Magalhães Júnior (2011), encontra-se uma população entre 40 e 60 anos cada vez mais independente, ativa e dinâmica, que traz consigo hábitos e atitudes que não pertenciam a indivíduos da mesma faixa etária de décadas atrás. Entretanto, existem alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento natural que podem reduzir expectativas, interesse, autoestima, desempenho e até mesmo a confiança suficiente para colocar em prática as vontades e desejos.

Nessa perspectiva, Rozendo e Alves (2015) entendem que é preciso que os profissionais da saúde dirijam um novo olhar para o quadro geral desses indivíduos, considerando suas necessidades pessoais, íntimas, buscando neles próprios, as informações necessárias ao seu conhecimento, acompanhamento, aconselhamento e tratamento. Na verdade, é razoável supor que existam múltiplas influências que afetam o processo de envelhecimento. As várias teorias de envelhecimento podem ser categorizadas como teorias de mudanças programadas ou teorias conjunturais. As primeiras propõem que as mudanças são geneticamente programadas e as outras, que as mudanças são resultantes do acúmulo de eventos ambientais.

Para Teixeira (2014) as mudanças fisiológicas comprovadas a partir dos quarenta anos de idade refletem, além do processo de envelhecimento, os efeitos de décadas de exposição a agentes ambientais, tais como o cigarro, luz do sol, bebidas, alimentação inadequada e outros. Em geral ocorre um declínio na estrutura e funcionamento do corpo com a idade resultante da redução da capacidade de reserva dos vários sistemas orgânicos. Entre os principais sistemas que sofrem grandes alterações no envelhecimento são destacados os sistemas endócrino, muscular, articular e ósseo, cardiorrespiratório e nervoso.

Nas mulheres, as mudanças começam a ser perceptíveis no climatério, etapa antecedente à menopausa. O Ministério da Saúde (BRASIL, 2008) considera que climatério é o nome dado à fase da vida na qual ocorre a transição do período

reprodutivo ou fértil para o não reprodutivo, consequência da redução da produção de hormônios sexuais pelos ovários. Essa diminuição acontece com todas as mulheres, iniciando-se por volta dos 40 anos de idade. É comum que algumas mulheres apresentem sinais e sintomas mais acentuados que outras, entretanto, todas chegarão à menopausa.

Para Rozendo e Alves (2015) climatério seria, então, o conjunto de sintomas que aparecem antes e depois da menopausa. Estes são causados, principalmente, pelas várias variações hormonais características desse período, ocasionando uma variedade de oscilações no ciclo menstrual, ou seja, nessa fase é comum que o ciclo menstrual fique desregulado e as menstruações, mais espaçadas.

A menopausa é caracterizada por Teixeira (2014) como o marco que limita as duas fases que compõem o climatério: pré-menopausa e pós-menopausa. Quanto à idade na qual ocorre, a menopausa ocorre por volta dos 51 anos, variando de 48 a 55 anos de idade. Nos casos onde acontece em mulheres com idade inferior a 40 anos é denominada menopausa prematura.

Segundo Porth (2013) essa diminuição e a falta dos hormônios sexuais femininos, geralmente, afetam o organismo e dão origem a sinais e sintomas conhecidos como síndrome climatérica ou menopausal.

Para a Organização Mundial da Saúde, o climatério define-se como fase biológica em lugar de processo patológico como normalmente é entendida por pessoas menos informadas. Essa fase é um marco divisório e corresponde, mais exatamente, ao último ciclo menstrual, assim reconhecida após passar 12 meses de interrupção (BRASIL, 2008).

Historicamente e até bem pouco tempo atrás, acrescenta o Ministério da Saúde, inúmeras condições físicas e mentais sempre foram atribuídas à menopausa existindo a crença de que os recorrentes distúrbios de comportamento eram relacionados com as manifestações do aspecto reprodutivo. Dados atuais apontam que o aumento de sintomas e problemas da mulher na menopausa são reflexos de contextos sociais e pessoais e não se devem apenas à modificação endócrina desse período (BRASIL, 2008).

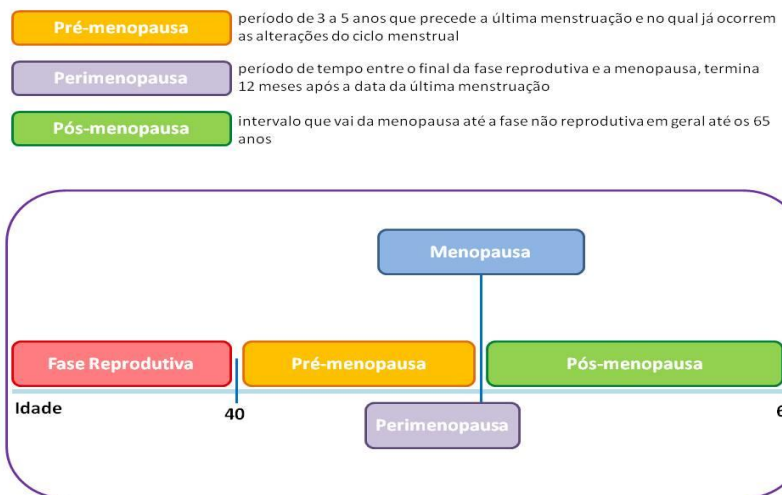
Dessa forma, o Ministério da Saúde considera que o climatério não é uma doença, mas uma fase natural da vida da mulher, variando de uma para outra. Assim, muitas delas não apresentam queixas, nem precisam de medicamentos. Além disso, podem ser apresentados sintomas de diversidade e intensidade variadas. Mesmo que



os casos variem e algumas mulheres não sofram com o climatério e a menopausa, o acompanhamento sistemático visando à promoção da saúde da mulher é essencial, pois favorece o diagnóstico precoce de ocorrências, o tratamento de eventuais agravos e a prevenção de danos maiores à saúde (BRASIL, 2008).

A Figura 1 apresenta um eixo etário que ilustra as etapas iniciadas na pré-menopausa, conforme considera Sedicias (2017). Também apresenta uma conceituação das demais etapas, perimenopausa e pós-menopausa.

**FIGURA 1:** Menopausa ou Climatério?



**Fonte:** Sedicias (2017).

De acordo com a Figura 1 a pré-menopausa começa a acontecer por volta dos 40 anos de idade, ao fim da fase reprodutiva feminina. A última etapa se dá por volta dos 65 anos e é nomeada pós-menopausa.

Rozendo e Alves (2015) consideram que, com o encerramento da menstruação, acontece a diminuição na produção dos hormônios sexuais femininos e, conseqüentemente, surgem muitas mudanças no corpo da mulher que podem ser sentidas a curto, médio e longo prazos.

As mudanças sentidas mais cedo, acrescenta Teixeira (2014), quando aproxima a chegada da menopausa, podem ser variadas: calor, tontura, dores de cabeça, alteração no humor e redução da libido. A médio prazo, o desejo sexual reduz-se ainda mais e pode acontecer a atrofia urogenital, nome dado ao afinamento e

ressecamento da mucosa que reveste a vagina. Esta, por sua vez, pode causar dor durante a relação sexual. Mais à frente, a longo prazo, pode aumentar a propensão à osteoporose e doenças cardiovasculares, pois o estrogênio - um dos hormônios reduzidos -, auxilia na proteção do coração e dos vasos sanguíneos. Como a produção é diminuída, essa proteção natural também diminui.

A menopausa, complementam Rozendo e Alves (2015), é acompanhada por mudanças pessoais e sociais, geralmente, iniciadas após o climatério; a menstruação e a função ovariana desaparecem provocando alterações fisiológicas na pele, mamas e mucosa genital. No aspecto psicológico pode-se citar a presença de irritabilidade e alterações de humor. O período de pós-menopausa tem uma forte influência na aparência física e feminilidade. Ao perder a juventude, perde também os atrativos sexuais reduzindo as fontes de poder e satisfação com a aparência pessoal e atração sexual. Pode-se considerar que a menopausa é considerada por alguns como um período de exclusão dos valores vividos e construídos na idade adulta.

Para o Ministério da Saúde (BRASIL, 2008) os diversos sintomas e ocorrências confirmam a importância de considerar que cada paciente necessita de uma avaliação individual, pois não existe um tratamento único para todas possíveis e prováveis consequências do climatério, uma vez que a redução hormonal varia de mulher para mulher. Dessa forma, a atenção individual possibilita a promoção tratamento mais adequado e seguro.

### 3 SÍNDROME CLIMATÉRICA – AS MULHERES NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

Teixeira (2014) explica que a produção ovariana de estrogênios, diminuindo continuamente no climatério e principalmente na pós-menopausa, provoca a síndrome chamada de climatério em numerosas mulheres. Além de sintomas nervosos como instabilidade, dor de cabeça, falta de poder de concentração, insônia e depressão, aparecem principalmente fogachos em 80% das mulheres. Trata-se de uma crise perturbadora de hiperemia (calor excessivo) no rosto, no pescoço, no tórax e nas mãos, acompanhada de uma percepção de calor e de sudorese.

Além das perturbações endócrinas diretas, acrescentam Lorenzi e Saciloto (2016), ocorrem também dificuldades psíquicas, que antes são relacionadas com uma mudança das condições de vida, o envelhecimento em geral. A perda da boa estatura social, a partida dos filhos ou problemas no trabalho podem ser fatores de desencadeamento.

Para Lorenzi e Saciloto (2016) o déficit de estrogênios leva evidentemente a alterações orgânicas, como a involução dos órgãos sexuais, entre outras coisas. A síndrome do climatério precede talvez a menopausa de algum tempo. Os sintomas regredem habitualmente dentro de poucos anos, porém podem permanecer até à idade avançada.

Isto e a intensidade, consideram Lorenzi e Saciloto (2016), dependem fortemente da constituição psíquica da mulher em causa; a sua filosofia de vida, educação e amizades desempenham um papel decisivo. Esclarecimentos hormonais têm pouco sentido; em geral, as indicações subjetivas bastam, com exceção do climatério precoce. Os valores gonadotróficos são aumentados, os dos estrogênios diminuídos; contudo, não existe uma relação direta com a gravidade das manifestações de déficit.

Segundo Alves (2010) o climatério é o momento ímpar para focar a prevenção e o tratamento das doenças crônico-degenerativas, comuns nesta faixa etária, além de tratar os sintomas da síndrome climatérica. É um período em que é necessária uma equipe multi e interdisciplinar para uma avaliação sociobiopsíquica da mulher e um dos pontos mais relevantes são as queixas e sintomas que a mulher pode apresentar nessa fase, que constitui a síndrome do climatério.

Embora a menopausa, assim como o próprio envelhecimento, seja um evento fisiológico, a falta de estrogênio decorrente desta associa-se a inúmeras

repercussões negativas sobre o organismo feminino (ALVES, 2010).

A Figura 2 ilustra alguns sintomas comuns à maioria das mulheres menopausadas. Obviamente, podem variar em frequência e intensidade, mas são as ocorrências mais apontadas, segundo Sedícias (2017).

**FIGURA 2:** Sintomas que confirmam a menopausa.



Fonte: Sedícias (2017).

As setas indicativas, presentes na Figura 2, apontam aumento na sensação de calor e no peso corporal. Por outro lado, também indicam a queda da libido. Observa-se, de acordo com Sedícias (2017) a ocorrência de sensações como ansiedade, insônia, fadiga, irritação e depressão. Pode-se notar ocorrências de dores de cabeça, surgimento de lapsos de memória, osteoporose e secura vaginal devido à queda hormonal.

De acordo com Sampaio Neto e Reis (2015) a síndrome do climatério é o nome dado a um conjunto de alterações fisiológicas e até mesmo patológicas que causam alterações em vários órgãos e sistemas do organismo feminino. Dessa forma, seria então, um conjunto de sintomas que surgem da diminuição dos hormônios femininos sexuais, principalmente o estrogênio. Tem início ao final do período reprodutivo indo até o período não reprodutivo, cujo marco principal é o encerramento da menstruação.

Para Alves (2010) a função ovárica vai sendo extinta e surgem, paralelamente, irregularidades menstruais por um certo tempo. Finalmente, ocorre o desaparecimento definitivo. Entretanto, essa etapa de mudanças provoca

desequilíbrios hormonais que levam a outras repercussões com sintomas bem típicos nomeada síndrome do climatério.

Contudo, esclarecem Gonçalves e Merigui (2005), é preciso destacar que trata-se do surgimento de desequilíbrios funcionais que variam de mulher para mulher; algumas mulheres nem mesmo sofrem qualquer transtorno na fase da menopausa, assim como também a menstruação pode desaparecer sem que ocorram irregularidades menstruais precedentes.

Silva e Araújo (2003) explicam que as alterações que caracterizam a síndrome do climatério são consequências das mudanças produzidas pelo funcionamento do sistema nervoso autônomo, causadas pelas bruscas alterações nos níveis hormonais, característicos da menopausa.

Na realidade, acrescentam Silva e Araújo (2003), esta é uma consequência previsível, pois o sistema nervoso autônomo ou neurovegetativo, responsável pela regulação de várias funções orgânicas, tem seu funcionamento diretamente ligado aos hormônios corporais que, no climatério têm sua produção desequilibrada.

Freitas e Silva (2004) consideram que entre as principais consequências do desequilíbrio hormonal característico da menopausa, pode-se destacar a instabilidade da temperatura corporal que faz surgir ondas de calor, rubor na face, pescoço e peito, sudorese excessiva, palpitações e angústia.

Estes sintomas, acrescenta Alves (2010) pode surgir meses antes do encerramento da menstruação. Geralmente são breves, durando de dois a três minutos. De modo geral, são mais intensos e frequentes com a aproximação da menopausa persistindo ao longo do ano seguinte à última menstruação.

Em alguns casos, consideram Freitas e Silva (2004), podem ocorrer, com menor frequência, as cefaleias, principalmente em mulheres propensas à enxaqueca. Algumas também se queixam de tonturas, zumbidos no ouvido, maior sensibilidade e palpitações.

Alves (2010) acrescenta que no climatério pode-se comprovar diversas alterações no âmbito psicológico, estas sempre relacionadas aos desequilíbrios hormonais característicos deste período, principalmente com a redução na produção de estrogênios. Dessa forma, é muito comum a ocorrência de episódios onde está presente uma grande instabilidade emocional, associando momentos de nervosismo e de irritabilidade. Estão presentes também dificuldades de concentração, lapsos de memória, crises de angústia e de insônias e redução da libido associada à tendência

depressiva.

Sampaio Neto e Reis (2015) consideram que este conjunto de sintomas é, geralmente, consequência dos desequilíbrios hormonais e, por isso, é considerado como parte importante da síndrome do climatério. Entretanto, por outro lado, é muito difícil determinar a influência que os fatores socioculturais associados aos conflitos psicológicos podem exercer.

É adequado apontar, entende Alves (2010), a importância da mulher possuir conhecimento sobre seu corpo, pois as ações que podem minimizar tais sintomas podem ser iniciadas pela prática educativa, pelo acompanhamento do profissional da saúde à mulher no climatério.

#### 4 ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO JUNTO À MULHER NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

De acordo com Milanez (2004) é adequado que a assistência à saúde da mulher durante o climatério deve ser ofertada pelo desenvolvimento de programas educativos governamentais nos serviços de saúde dando prioridade à prática de assistência com formação de grupos de autoajuda e aconselhamento psicológico. Estas ações possibilitam o desenvolvimento de parcerias necessárias para a implantação de ações preventivas, curativas e também de reabilitação de agravos. Por outro lado, atuam como estratégias de atualização do conhecimento dos profissionais de saúde viando a melhoria contínua da assistência às mulheres no período do climatério.

Para que seja alcançada a efetividade esperada, todos profissionais de saúde envolvidos no atendimento à clientela feminina devem estar atentos rumo aos resultados almejados. Dessa forma, todos serviços de saúde voltados para a mulher devem adotar estratégias que possam evitar que oportunidades sejam perdidas no trabalho de atenção às mulheres no climatério. Uma das estratégias seria, então, evitar que ocorram ocasiões nas quais as mulheres entram em contato com os serviços, mas não recebem as orientações ou ações de promoção, prevenção e/ou recuperação que deveriam ter sido realizadas, considerando, essencialmente, o perfil epidemiológico do grupo populacional atendido (BRASIL, 2008).

Rodrigues (2004) considera que os cuidados médicos colaboram para a quebra e desmistificação de mitos, tabus e medos que são estabelecidos ao longo do tempo de vida da mulher. Compreende que o papel do médico e o enfermeiro devem desempenhar é de orientação e informação adequada às mulheres, de modo que seja promovida a superação das alterações orgânicas que decorrem do climatério, buscando o bem-estar e melhor qualidade de vida e de saúde da mulher.

Silva (2009) comenta que, após pesquisa própria junto a profissionais enfermeiros, obteve relatos de dificuldades no atendimento de mulheres climatéricas e os profissionais participantes afirmaram o interesse *em participar de* treinamentos específicos que promovessem uma melhor capacitação no atendimento às mulheres nessa fase da vida, enfatizando o preparo necessário ao estado emocional que acomete as pacientes nesse período e que, comumente, sobressai aos aspectos físicos. Acrescenta que é preciso desenvolver um acompanhamento específico para

a mulher no período do climatério de modo que tal fase seja vivenciada tranquilamente, com a máxima qualidade de vida.

O Ministério da Saúde ainda acrescenta que *“a atuação dos profissionais de saúde deve incorporar aspectos como a escuta qualificada a integralidade na atenção, a possibilidade de diversas orientações sexuais e o estímulo ao protagonismo da mulher”* (BRASIL, 2008, p.29). Entende-se aqui, que a mulher deve ser atendida integralmente, ser ouvida e analisada como alguém único, pois os sintomas do climatério são variáveis entre uma mulher e outra buscando alcançar o objetivo de identificar os fatores relacionados às complicações decorrentes desta etapa.

O Manual do Climatério e Menopausa, elaborado pelo Ministério da Saúde descreve as atribuições consideradas positivas atribuídas aos profissionais de saúde para atendimento às mulheres no climatério:

- promoção da saúde através do estímulo ao autocuidado;
- fornecimento da informação adequada acerca da sexualidade;
- investigação e disponibilização de tratamento das ocorrências apontadas, relacionadas ao climatério;
- encaminhamento das pacientes para os serviços de referências para avaliação, se necessário;
- estímulo da prática do sexo seguro;
- valorização do autoconhecimento e das experiências trazidas pela mulher;
- esclarecimento dos aspectos sexuais como práticas normais e saudáveis como estratégia de estimulação da reativação da libido, reduzida no decorrer do período (BRASIL, 2008, p.31).

Uma vez que o climatério ocorre de maneiras diferenciadas entre as mulheres, é essencial que o profissional de saúde desenvolva sua prática de forma humanizada, prestando o melhor atendimento, disponibilizando a melhor escuta, valorizando as formas de comunicação e expressão tão diversificadas. O Manual do Climatério e Menopausa orienta que o profissional deve ser consciente do trabalho impar que realiza junto a essas mulheres estabelecendo uma relação mais concreta. Isto exige que ocorra a participação mais ativa dos demais profissionais da equipe de saúde envolvida e também da própria mulher (BRASIL, 2008).

O enfermeiro com uma prática humanizada oferece uma escuta atenta, valoriza as diversas formas de comunicação e de expressão de sofrimento e examina com cuidado a pessoa que o procura. Está preocupada e consciente de que para



prestar um bom atendimento é importante estabelecer uma relação que abra espaço para a participação ativa dos demais profissionais da equipe de saúde e da mulher, na construção de um projeto terapêutico eficaz (BRASIL, 2008).

Segundo Maschio (2011) a abordagem humanizada deve estar baseada principalmente na promoção do acesso ao serviço e tratamento e também na eficiência do atendimento à demanda e às necessidades apresentadas e identificadas. Dessa forma, o atendimento humanizado deve acolher a mulher e ouvir atentamente suas queixas, sem desvalorizar ou minimizar os sintomas apresentados. Além disso, esse tipo de atendimento consegue reconhecer os direitos que a mulher tem de obter esclarecimentos e informações adequados, com oferta de noções sobre como preservar ou promover melhor qualidade de vida.

Dessa maneira, compreende Sousa (2008), o atendimento humanizado possibilita o compartilhamento de decisões por meio da informação das alternativas de tratamento existentes, respeitando a opção feita. Considera-se que ações adequadas de promoção da saúde no climatério são:

- orientação de formas de manter o peso adequado e promover a alimentação saudável;
- prevenir e controlar a osteoporose;
- prevenir o câncer;
- Incentivar a prática de atividade física regular;
- prevenir o tratamento das distopias genitais;
- promover a saúde bucal;
- determinar o autocuidado como forma recuperar ou aumentar a autoestima;
- promover atividades psicoeducativas preferencialmente em grupos de autoajuda com a participação de profissionais capacitados das diversas áreas do conhecimento.

Sousa (2008) ainda acrescenta que a atuação dos profissionais dos programas de Atenção Básica à Saúde também considera ações pouco específicas e direcionadas à individualidade da mulher, deixando claro que ainda há muito para melhorar na abordagem adotada atualmente para o atendimento à mulher climatérica. O mesmo autor reafirma a necessidade de capacitar todos os profissionais envolvidos e desenvolver políticas mais eficazes na promoção da qualidade de vida no climatério, conforme orienta o Manual do Climatério e Menopausa.

A fim de mudar o quadro e melhorar o atendimento dado à mulher nesse período da vida, o Ministério da Saúde, ao elaborar o Manual do Climatério e

Menopausa (BRASIL, 2008), teve como objetivo a promoção da educação em saúde necessária à prevenção do surgimento agravos, enfatizando o desenvolvimento e capacitação dos profissionais de saúde que trabalham junto a essa clientela.

Enfim, compreende Maschio (2011), a oferta de atenção à saúde cujo alvo seja o bem-estar das mulheres no climatério deve compreender a complexidade dessa fase e os impactos que representam para a vida de cada paciente. Os profissionais da saúde devem ser capacitados e aptos para apoiá-la, levando-a a compreender que esse momento pode representar a oportunidade para repensar a vida e aceitar as mudanças como fatos naturais na evolução humana.

## 5 CONCLUSÃO

Esta pesquisa partiu da concepção de que a atuação do enfermeiro pode ser valiosa para as mulheres que se encontram no climatério ou na menopausa. Pretendeu-se, então, responder ao problema referente à forma como se dá a atuação do enfermeiro nos cuidados às mulheres referentes ao climatério e menopausa.

Como hipótese inicial foi observado que a atuação do enfermeiro junto às mulheres no período de climatério e menopausa se daria pela elaboração e implementação de projetos de níveis de atendimentos primários e secundários à saúde da mulher, orientando quanto ao tratamento adequado, à busca pela melhor qualidade de vida, à redução da sintomatização e as práticas educativas que colaborem com estas pacientes. A literatura consultada permite afirmar que a participação do enfermeiro na assistência às mulheres que encontram-se nesses períodos contribui de forma positiva para amenizar os sintomas sofridos e para esclarecer às pacientes quanto às melhores formas de buscar a saúde.

Como objetivo inicial buscou conceituar climatério e menopausa e descrever a fisiopatologia no período da menopausa. O climatério foi conceituado como o período que antecede à menopausa, é a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo feminino. A menopausa, por sua vez, pode ser entendida como o período fisiológico após a última menstruação espontânea da mulher.

Ao buscar identificar o perfil das mulheres no período em que se enquadra a síndrome climatérica apurou-se que a queda hormonal dá origem a uma variedade de sintomas, tais como ausência da menstruação, ressecamento vaginal, ondas de calor, suores excessivos, insônia, redução do desejo sexual, da atenção e memória, perda de massa óssea, aumento de risco cardiovascular, alterações quanto à gordura corporal e muitos outros.

Quanto ao objetivo que pretendeu elaborar sugestões para a assistência do enfermeiro nestes períodos e orientações para o público alvo, concluiu-se que esta desenvolve atribuições técnicas e educativas, orientando o tratamento adequado e esclarecendo à mulher quanto às formas de passar pelo período de maneira mais saudável, com menos desconforto.

Entretanto, como aponta alguns autores, por se tratar de assunto ligado à sexualidade, ainda um tema pouco discutido pelas mulheres da faixa etária

correspondente ao climatério e à menopausa, os enfermeiros ainda encontram dificuldades impostas pela resistência destas pacientes em relação à manutenção de diálogos abertos, à expressão sincera de seus sintomas.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Z. S. S. **Sexualidade na menopausa**. UNIVALI. Itajaí, 2012.
- ALVES, A. M. T. **Climatério**: identificando as demandas das mulheres e a atuação das equipes de Saúde na Família nesta fase da vida. 2010. Monografia (Especialização em Saúde na Família). Universidade Federal de Minas Gerais. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/2293.pdf>> Acesso em: 22 abr. 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa**. 2008. Disponível em: <[portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/manual\\_climaterio.pdf](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/manual_climaterio.pdf)> Acesso em: 22 abr. 2018.
- FREITAS K. M.; SILVA, R. M. Mulheres vivenciando o climatério. **Acta Scientiarum**. 2004;26(1):121-8. Disponível em: <[educem.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/viewFile/1633/1065](http://educem.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/viewFile/1633/1065)> Acesso em: 22 abr. 2018.
- FRUGOLI, A.; MAGALHÃES JUNIOR, C. A. O. A sexualidade na terceira idade na percepção de um grupo de idosas e indicações para a educação sexual. **Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 15, n. 1, p. 83-95, jan./abr. 2011. Disponível em: <[revistas.unipar.br/index.php/saude/article/download/3696/2398](http://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/download/3696/2398)> Acesso em: 18 nov. 2017.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002
- GONÇALVES, R.; MERIGUI, M. A. B. **Vivenciando o climatério**: o corpo em seu percurso existencial à luz da fenomenologia [tese]. São Paulo (SP): USP. Programa EEUSP, Escola de Enfermagem de São Paulo; 2005. Disponível em: <[www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7136/tde-23102005-191531/](http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7136/tde-23102005-191531/)> Acesso em: 03 nov. 2017.

LORENZI, D. R.; SACILOTO, B. Frequência da atividade sexual em mulheres menopausadas. **Revista da Associação Médica Brasileira**. São Paulo. Agosto 2016. Disponível em: <www.scielo.br> Acesso em: 22 abr. 2018.

MASCHIO, M. B. M. Sexualidade na Terceira Idade: medidas de prevenção para doenças sexualmente transmissíveis e AIDS. **Rev Gaúcha Enferm**. Porto Alegre (RS) 2011 set;32(3):583-9. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-14472011000300021](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472011000300021)> Acesso em: 03 nov. 2017.

MATSUDO, S. M. M. **Avaliação do Idoso** – Física e Funcional. 3ed. Santo André: Mali, 2010.

MILANEZ, D. L. **A saúde Mental e Climatério**. São Paulo: Manole, 2004.

PORTH, C. M. **Fisiopatologia**. 9ed. rio de janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

RODRIGUES, S.G. **Velhice**. São Paulo: Lemos Editorial, 2004.

ROZENDO, A. S.; ALVES, J. M. Sexualidade na terceira idade: tabus e realidade. **Revista Kairós Gerontologia**,18(3), pp. 95-107. 2015. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/26210/18869>> Acesso em: 12 nov. 2017.

SAMPAIO NETO, L. F.; REIS, M. C. Grupos de mulheres no climatério: uma proposta auxiliar na terapêutica. **Femina**. 2015; 18(2):151-3. Disponível em: <<files.bvs.br/upload/S/0100-7254/2014/v42n1/a4810.pdf>> Acesso em: 22 abr. 2018.

SEDICIAS, S. **Saiba se pode ser menopausa**. 2017. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/sintomas-da-menopausa/article.pdf>>

SILVA, R. S. **Climatério**. São Paulo: Manole, 2009.

SILVA, R. M.; ARAÚJO, C. B. **Alterações biopsicossociais da mulher no climatério.** RBPS. 2003;16(1-2):28-33. Disponível em: <periodicos.unifor.br/RBPS/article/download/328/2030> Acesso em: 27 abr. 2018.

SOUSA, J. L. **Sexualidade na terceira idade:** uma discussão da Aids, envelhecimento e medicamentos para disfunção erétil. 2008. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=527222&indexSearch=ID>> Acesso em: 22 set. 2017.

TEIXEIRA, L. **Atividade Física Adaptada e Saúde** – da teoria à prática. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2014.