

**ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM À MULHER CLIMATÉRICA:
ESTRATÉGIAS DE INCLUSÃO NA ROTINA DAS UNIDADES BÁSICAS DE
SAÚDE**

*NURSING CARE TO CLIMATE WOMEN: STRATEGIES FOR INCLUSION IN
THE ROUTINE OF BASIC HEALTH UNITS*

*ATENCIÓN DE ENFERMERÍA A LAS MUJERES CLIMÁTICAS:
ESTRATEGIAS DE INCLUSIÓN EN LA RUTINA DE LAS UNIDADES
BÁSICAS DE SALUD*

Adriana Keila Dias

E-mail: adrianakeiladias@hotmail.com

Glaucya Wanderley Santos Markus

E-mail: glaucyamarkus@outlook.com

Maria do Espírito Santo Gomes Carneiro

E-mail: mariasanto@hotmail.com

Patrícia Andrade Silva

E-mail: patriciaandra@hotmail.com

Reobbe Aguiar Pereira

E-mail: reobbeaguiar@gmail.com

Como citar este artigo:

DIAS, Adriana Keila; MARKUS, Glaucya Wanderley Santos; CARNEIRO, Maria do Espírito Santo Gomes; SILVA, Patrícia Andrade; PEREIRA, Reobbe Aguiar. Assistência de enfermagem à mulher climatérica: estratégias de inclusão na rotina das unidades básicas de saúde. **Desafios. Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**. Palmas, v. 12, n. 6, p. 8-24, 2025. DOI: https://doi.org/10.20873/2025_out_a17690

ABSTRACT:

Climacteric is a natural stage in a woman's life, with intense physical and emotional changes that can influence the quality of life. This study is a descriptive bibliographic review that aimed to seek, improve and include strategies in the routines of Basic Health Units, promoting educational actions always aiming at nursing care related to users of the Unified Health System. A search for articles was carried out in the databases of the virtual library of the Ministry of Health, Lilacs and Scielo, and books between the years 2004 to 2018, the terms most approached were nursing care for climacteric women, quality of life of women in climacteric. The quality of life of women in menopause is influenced by several physical and psychological aspects. A healthy lifestyle combined with other factors can contribute to the positive coping of this period.

KEYWORDS: *Climacteric. Nursing Assistance. Women's Health.*

RESUMO:

O climatério é uma etapa natural na vida da mulher, com intensas alterações físicas e emocionais podendo influenciar na qualidade de vida. Este estudo é uma revisão bibliográfica descritiva que teve como objetivo buscar, aprimorar e incluir estratégias nas rotinas das Unidades Básicas de Saúde, promover ações educativas visando sempre à assistência de enfermagem relacionada às usuárias do Sistema Único de Saúde. Foi realizado uma busca por artigos nos bancos de dados da biblioteca virtual do ministério da saúde, Lilacs e Scielo, e livros entre os anos de 2004 a 2018, os termos mais abordados foram assistência de Enfermagem a mulher climatérica, qualidade de vida da mulher no climatério. A qualidade de vida da mulher no climatério é influenciada por diversos aspectos físicos e psicológicos. Um estilo de vida saudável aliado a outros fatores pode colaborar para o enfrentamento positivo deste período.

PALAVRAS-CHAVE: *Climatério. Assistência de Enfermagem. Saúde da Mulher.*

RESUMEN:

Climacteric es una etapa natural en la vida de una mujer, con intensos cambios físicos y emocionales que pueden influir en la calidad de vida. Este estudio es una revisión bibliográfica descriptiva que tuvo como objetivo buscar, mejorar e incluir estrategias en las rutinas de las Unidades Básicas de Salud, promoviendo acciones educativas siempre dirigidas a la atención de enfermería relacionada con los usuarios del Sistema Único de Salud. Se realizó una búsqueda de artículos en las bases de datos de la biblioteca virtual del Ministerio de Salud, Lilacs y Scielo, y los libros entre los años 2004 a 2018, los términos más utilizados fueron Asistencia de enfermería para mujeres climatéricas, calidad de vida de las mujeres en climatérico. La calidad de vida de las mujeres en la menopausia está influenciada por varios aspectos físicos y psicológicos. En mujeres climatéricas, calidad de vida de las mujeres en climaterias. Un estilo de vida saludable combinado con otros factores puede contribuir al afrontamiento positivo de este período.

PALABRAS CLAVE: *Climacteric. Asistencia de enfermería. Salud de la mujer.*

INTRODUÇÃO

No início do século XX, a saúde da mulher passou a fazer parte das políticas nacionais, a atenção à mulher restringia apenas à saúde materna ou ausência de problemas agregados a reprodução biológica. Nos últimos anos, o Ministério da Saúde (MS) vem criando vários manuais específicos à saúde da mulher, um deles é o Manual de atenção integral a saúde da mulher no climatério / menopausa, para ser usado como base pelos profissionais, com isso as mulheres passaram a ter uma atenção específica e qualificada nesta fase da vida (BRASIL, 2008).

O climatério é um período de muitas transformações na história reprodutiva e não reprodutiva da mulher, que ocorre na meia-idade. É marcado por alterações hormonais e também metabólicas, que muitas vezes acarretam mudanças no contexto psicossocial. Frequentemente o climatério é citado como menopausa que corresponde ao último ciclo menstrual (MORAES, SCHNEID, 2015).

O climatério é apenas mais uma etapa, não devendo ser confundido com uma doença, a maioria das mulheres não sofrem alterações e não necessitam de medicamentos, enquanto outras já passam por vários processos de mudanças fisiológicas, sociais e psicológicas. Cabe aos profissionais de saúde acolher essas mulheres de forma sistematizada adotando estratégias que visam à prevenção, promoção e recuperação deste grupo (BRASIL, 2008).

Nesta etapa da vida da mulher além das alterações que surgem devido ao período do climatério, também ocorre outras mudanças que interferem no estado emotivo e físico, como: tradições alimentares, responsabilidades de trabalho, histórico reprodutivo, qualidade de vida, falta de informação quanto o acesso para obtenção de serviços de saúde, como também problemas socioeconômicos, culturais e espirituais interligados a esta fase da vida (SILVA, BORGES, 2012).

Nos dias atuais as mulheres ainda sofrem preocupações relacionadas a este período, muitas estão próximas e outras já vivem no período do climatério, mas com inúmeras dúvidas e insegurança sobre as alterações ao íntimo de cada mulher (ALMEIDA, et., 2015).

As alterações existentes nessa fase advêm por causa das modificações na função e estrutura ovariana, com redução da produção estrogênica ao longo do tempo. O grau de privação estrogênica, o ambiente sociocultural e a qualidade de vida estão bastantes associados com aumento dessas mudanças (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2012).

Em um estudo realizado com enfermeiros na unidade básica de saúde no ano de 2012, revelou que a assistência no período do climatério a essas mulheres é básico

dos protocolos, como as terapias de reposição hormonal, coleta de exames citopatológico, pedidos e encaminhamentos para exames como a mamografia (SILVA, et al., 2015)

Nota-se que os enfermeiros estão realizando apenas a consulta ginecológica, deixando assim a consulta a mulher climatérica fora da rotina da unidade, visto que o Manual de Atenção à Mulher no Climatério/ Menopausa do MS, propõe que o enfermeiro além de avaliar a mulher, deve ouvir de forma qualificada, fornecer 3 orientações e tirar suas dúvidas. Visto que é um período de grandes reflexões na vida da mulher (BRASIL, 2008).

Diante de todas essas questões nasce a seguinte problemática: O que leva os profissionais de saúde a não realizarem um atendimento acolhedor e humanizado as mulheres que vivenciam o período do climatério? Os profissionais mesmo sabendo a importância do climatério não estão preparados para prestar esse atendimento, seja por falta de conhecimento ou até mesmo de vivências.

Desta forma, justifica-se esse trabalho pelo fato da assistência de enfermagem a mulher climatérica exigir que o profissional seja capacitado para orienta-la de forma adequada sobre os fatos do próprio climatério, visando sua adoção ao tratamento. Diante desse fato destaca-se a importância da presença da equipe de enfermagem, adotando o papel de orientadora e educadora. É preciso que a enfermagem esclareça as mudanças, para que as mulheres possam enfrentar e solucionar com mais tranquilidade. E é com base nos manuais do MS e outras pesquisas que os enfermeiros podem prestar essa assistência com qualidade.

O presente projeto tem como objetivo geral abordar sobre a assistência de enfermagem no período do climatério. Tendo como objetivos específicos:

- Avaliar a condição de vida das mulheres que são atendidas na atenção primária de saúde no que diz respeito ao climatério;
- Abordar quais as alterações mais presentes consideradas relevantes;
- Buscar as formas de promoção de saúde e medidas preventivas utilizadas neste período;
- Mostrar como a assistência de enfermagem a mulher climatérica pode ser realizada e as principais estratégias de inclusões na rotina das UBS.

METODOLOGIA

Este trabalho propôs a realização de uma pesquisa exploratório-descritiva, de natureza qualitativa. Tendo como fonte de pesquisa uma revisão de literatura. A busca dos artigos e livros indexados para a pesquisa ocorreu 01 de Fevereiro a 01 de abril de 2018, foram submetidas à consulta, as bases de dados da biblioteca virtual do Ministério da Saúde, LILACS e SCIELO. Usando descritores: “assistência de enfermagem”, “climatério” e “saúde da mulher”. Foram pré-selecionados 60 artigos e livros, e utilizados 31 para produção dessa pesquisa, após a leitura e verificação da relação do conteúdo dos artigos e livros ao objetivo desse trabalho. Os artigos selecionados após uma breve leitura, foram organizados para a exploração de novas leituras detalhadas para então dar sustentação ao estudo de revisão. Além de artigos foram utilizados livros e monografias, publicadas entre 2004 e 2018.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Saúde da Mulher no Climatério

A saúde da mulher no Brasil nas primeiras décadas do século XX, restringia apenas a gravidez e parto, a mulher era vista apenas como mãe, responsável pela criação, educação dos filhos e familiares. Na década de 80, após as mulheres reivindicarem melhoria na saúde em todos os ciclos da vida, o Ministério da Saúde (MS) criou o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM), neste programa a mulher passa receber uma atenção mais qualificada em todos os ciclos de sua vida desde a prevenção ao tratamento. Nos dias atuais, o MS criou o Manual de atenção integral à saúde da mulher no climatério/menopausa, e o Protocolo de Atenção Integral à Saúde da Mulher Tocantinense: Pré-concepção, Pré-natal, Parto e Puerpério, entre outros manuais, com isso as mulheres passaram a ter uma atenção específica e qualificada em cada fase da vida (BRASIL, 2008; BRASIL, 2004; TOCANTINS, 2012).

Anseia-se que a atenção à saúde da mulher possa ir mais além, buscando melhoria da qualidade de vida, sabendo que o climatério não se trata exclusivamente de um problema que somente o médico possa solucionar, mas sim como todo um processo biopsicossocial (MORAES; SCHNEID, 2015).

O climatério é uma fase onde abrange a passagem entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. Tal período que se inicia a partir dos 35 anos de idade até os 65 anos, a partir dessa idade a mulher passa a sentir os sintomas da menopausa. A menopausa é uma etapa dessa fase, onde ocorre a cessação permanente do ciclo menstrual, por um período igual ou superior a 12 meses (BRASIL, 2008).

O climatério é dividido em quatro fases: Pré-menopausa, é nesse período que as modificações ocorrem devido as várias alterações na estrutura e função ovariana com elevada redução da produção estrogênica. Os ciclos se tornam irregulares. Peri-menopausa, é o período desde os ciclos irregulares e as perturbações vasomotoras até um ano após a última menstruação. Menopausa, é a falência das atividades ovarianas. Pós-menopausa, é o período desde o fim da menstruação até a morte (BELTRAMINI, et al., 2010).

Esse período é descrito pelas variações hormonais, declínio estrogênico, alterações vaginais e pela menopausa. Há também repercussões clínicas como a síndrome climatérica, que é a soma dos sinais e sintomas que provocam fogachos, sudorese intensa, asfixia, vaginite atrófica, prurido vulvar, dispareunia, diminuição na libido, crises de ansiedade, fadiga, choro, medo, pele seca e pouco elástica, alopecia, retenção urinaria, alterações de memória, problemas osteomusculares e cardiovasculares (MALHEIROS, et al., 2014).

É necessário que as mulheres nessa fase se enriqueçam com mais orientações buscando a promoção da saúde e consequentemente, obtenham diagnóstico precoce, alcançando desta forma tratamento imediato dos agravos e a prevenção de danos (BRASIL, 2008).

Desta forma destaca-se a importância da assistência de enfermagem para a mulher no período do climatério ser trabalhada de maneira estratégica com capacidade de identificar as necessidades básicas afetadas de sua cliente, e a partir das identificações, planejar e implementar medidas de enfermagem tendo como meta “proteger, recuperar ou reabilitar a saúde das mulheres climatéricas” (BELTRAMINI, et al., 2010).

Na enfermagem, o emprego da educação como uma maneira de zelar transcende as regras básicas do cuidado, já que dessa maneira o enfermeiro potencializa a competência do cuidar, e o emprega de forma construtiva nas relações desenvolvidas (SILVA, et al., 2015).

No início dessa fase a mulher apresenta dificuldades ao se relacionar com as modificações que ocorrem em seu corpo, porém com o decorrer das experiências vivenciadas tudo se modifica e se transforma em informação para então seguir novos estilos de vida, colocando-os como prioridade. Contudo, antes de concordar e almejar um plano aceitável de saúde através de atividades e costumes de vida saudáveis a mulher deve ser estimulada, e cabe aos profissionais da saúde informar sobre esse trabalho, com a finalidade de motivar a concordar e firmar um modo diferente de se auto cuidar, formalizando assim as metas a serem cumpridas e por fim almejadas

(ARANHA, et al., 2016).

Mesmo interferindo na saúde e bem estar das mulheres, nota-se no Brasil a escassez de pesquisas relacionadas ao contexto climatério, tornando precária a fonte de informações para tal assunto, expondo a necessidade de mais estudos e publicações pautados às síndromes climatéricas. Em 2005 foi realizado um grande estudo de coorte norte-americano identificando uma pequena incidência de fogachos na Pré-menopausa, com acréscimo gradual dos sintomas vasomotores durante a Peri-menopausa precoce e um pico de incidência na Peri-menopausa tardia. Após a menopausa, os fogachos tendem a diminuir. No estudo, a agregação entre condição menopausal e amplitude dos sintomas climatéricos foi idêntica. Notou-se sintomas intensos em mulheres na Peri e Pós-menopausa, entretanto indícios menos claros em mulheres mais velhas (FILHO, et al., 2015).

Alterações Psicológicas e Fisiológicas no Período do Climatério

É evidente que a mulher vivencia distintas transformações em seu ciclo vital, bem como: o evento da menarca, iniciação sexual, gravidez e climatério. As alterações hormonais que induzem a conclusão do período reprodutivo, caracterizado pelo climatério, exigem ajustes físicos, psicológicos e emocionais. O metabolismo como um todo sofre determinadas alterações, sobretudo relacionadas às funções do sistema endócrino e redução da atividade ovariana. Assim como o restante do organismo, os órgãos genitais mostram, gradativamente, sinais de envelhecimento (BRASIL, 2008).

Há vários sintomas que podem acontecer neste período, alguns como o desequilíbrio hormonal e o modo de vida da mulher, que podem aumentar os sintomas, principalmente os psicológicos, que vai depender das condições que essa mulher vive (BRASIL, 2004).

Este período se inicia por volta dos 35 anos, onde a queda na produção de hormônios sexuais começa a afetar múltiplos órgãos, surgindo assim vários sintomas como: os ciclos menstruais irregulares. Há intensos fogachos que desencadeia sudorese, vertigens, taquicardia, e muitas vezes pode afetar a vida social da mulher. Os níveis de estrógeno e progesterona diminuem, afetando na liberação de neurotransmissores para o adequado funcionamento do sistema nervoso central, onde muitas mulheres apresentam depressão, insônia, irritabilidade e fadiga. O epitélio vaginal se torna frágil devido às alterações urogenitais, há um estreitamento da vagina, e conseqüentemente acontece a perda da elasticidade, ocorrendo a diminuição da lubrificação, onde muitas mulheres relatam dispareunia (GONZALEZ, 2010).

Os sintomas do climatério muitas vezes são determinados por vários fatores, que dependendo da vida que a mulher vivencia ou já viveu, esses sintomas podem ser menos sintomáticos. Os fatores culturais, a autoestima elevada, âmbito familiar, biopsicossociocultural entre outros, influenciam diretamente na intensidade dos sintomas. Para a cultura não ocidental este período é um grande passo para a maturidade da mulher, pois ela vai ser reconhecida na sociedade, já na ocidental encaram como uma fase onde é vista o fim da juventude e beleza física, onde a mulher se sente como um peso na família. Dependendo de todas essas mudanças, este período se apresenta muitas vezes de forma perturbadora para algumas mulheres (GONÇALVES; MERIGUI; OLIVEIRA, 2013).

A reposição hormonal pode contribuir para o desconforto apresentado no período do climatério, contudo, a decisão de iniciar ou prosseguir com o tratamento deve ser levado em consideração de acordo as particularidades de cada mulher, buscando diferenciar o regime terapêutico a ser seguido, as doses e as vias a serem empregadas, o tempo de utilização dos hormônios, os riscos e os benefícios dessa modalidade (BRASIL, 2008; GONÇALVES; MERIGUI; OLIVEIRA, 2013).

A família é uma grande influência, podendo exercer um efeito positivo ou negativo na vida dessas mulheres, o carinho e afetividade ajudam a diminuir os sintomas do estresse. A falta de compreensão principalmente do sexo oposto é um dos fatores negativos que leva a sofrimentos comportamentais. O apoio da família é de suma importância para a mulher climatérica, ela precisa de ajuda e compreensão de toda a família para enfrentar esses problemas psicológicos e assim passar por este período de forma mais assintomática possível (FREITAS, et al., 2016).

Sexualidade, Beleza e Jovialidade

Analisando o envelhecimento como elemento da vida, é muito importante que a mulher nessa etapa considere seu corpo desejável e belo, embora haja redução da potência física da juventude, é necessário que continue fortalecendo sua autoimagem corporal. Tal estímulo contribui com a autoestima refletindo na busca pelo amor próprio, favorecendo assim feminilidade e amadurecimento, embora não esteja mais na fase reprodutiva da mulher (SILVA; BORGES, 2012).

A palavra sexualidade não quer dizer apenas o ato sexual em si, pode envolver e influenciar várias outras maneiras de sentimentos, levando em consideração a sua potencialidade de monopolizar a continuação e a subjetividade de um ser holístico em diversos aspectos. Exercer vários papéis dentre os quais ser mãe, esposa, ter aparência

saudável e atraente para o sexo, papéis estes que são relacionados à sexualidade feminina, são considerados como papéis sociais (CRUZ; LOUREIRO, 2008).

Discorrer em relação ao climatério e suas diversas manifestações que abrangem a sexualidade origina ansiedade que vai além das noções e categorias habitualmente empregadas para estereotipá-los em sua classificação e normatização. É importante que a mulher nesse período passe a gozar de sua sexualidade poupando seu próprio ego, na busca de informação de seus próprios pensamentos, anseios, valores e cobiças, em vez de relegá-los em segundo plano de sua vida. Mais extraordinário do que pôr um fim em tais perfis sobre a imagem da mulher, é a mesma procurar se conhecer e se respeitar, desenvolvendo assim mais amor próprio e consequentemente sua sexualidade mude para uma forma mais saudável e prazerosa (ALVES, et al., 2015).

A maneira de cuidado com o corpo pode ser vista como agente de cultura e como prática de influência social. Exigências demasiadas pela eternidade do encanto e da jovialidade se chocam no climatério, período em que o corpo não tem mais a energia física de antes, devido ao fator “envelhecimento” e de alterações no organismo (GONÇALVES; MERIGUI; OLIVEIRA, 2013).

Nesta fase o que mais assusta as mulheres não são os sintomas do corpo ou enfermidades conexas ao envelhecimento e ao climatério, e sim a existência de alguma coisa que para tais é desconhecido, como por exemplo, a mudança da imagem própria e o receio das pessoas não a reconhecerem. No entanto o correto da infundável juventude é pego pelas mulheres na maioria das vezes por uma visão de perfeição física, estabelecido por valores culturais e socioeconômicos da própria sociedade em que está inserido, quando deveria ser direcionada sobre si mesmas um olhar de autocuidado, respeito e valor ao próprio corpo (GADIN, 2017).

Demonstra-se que os fatores psicológicos influenciam muito na vida da mulher, visto que a definição de beleza e perfeição já está enraizada na sociedade, o que leva a mulher a pensar que sua vida já chegou ao fim. Os fatores familiares positivos ajudam a mulher a enfrentar todas essas questões e passar por esse período com mais facilidade (VEJA, 2015).

Promoção da Saúde e Medidas Preventivas

Embora o climatério seja considerado um fator natural, pode haver decorrências que interfiram na maneira de viver da mulher nesse período. Sendo assim a terapêutica para tornar mínimo esse sintoma agrupado ao acompanhamento de um profissional qualificado não deixa de ser a forma adequada em busca do tratamento

ideal conivente a cada mulher e suas particularidades.

A adesão em relação às transformações na rotina diária necessita ser estimulada, no entanto nem sempre acontece, e muitas mulheres demonstram significativo agravo na qualidade de vida. Neste contexto, é necessário que haja intervenção terapêutica medicamentosa ou a prática de Terapias Alternativas, que nos dias atuais vem sendo gradativamente inserida nas discussões entre profissionais da saúde (BRASIL, 2008).

A Reposição Hormonal ou estrogenerioterapia é, consideravelmente, o tratamento mais ativo na redução ou eliminação dos sintomas do climatério, reduzindo tanto a frequência como à intensidade dos sintomas, e por este fato cresce a procura por este tipo de tratamento, como o caso da Isoflavona, que é um composto não esteroide, estruturalmente similar ao estrogênio natural, que liga fracamente aos receptores do hormônio no organismo. Considerado um composto bioativo composto por propriedades funcionais que agem no organismo, além das funções do fornecimento de nutrientes, como a prevenção de doenças, e até mesmo, a promoção da saúde, se ingerida como componente de uma dieta usual (CUNHA, et al., 2015).

Entre as terapias alternativas mais utilizadas e com uma eficácia aparente para mulheres nesta fase estão a Ioga e a Acupuntura. A Acupuntura é habitualmente empregada no tratamento dos sintomas climatéricos e outras condições ginecológicas podendo ser entendida como um formato de estimulação neurológica, já a prática da Ioga trabalha como um caminho para melhora do corpo, da mente e coopera no dia-a-dia do indivíduo, vem sendo vastamente empregada para progresso da saúde e cura de doenças. Diversos estudos que examinam os efeitos da Ioga sobre os sintomas do climatério mostram uma melhora admirável na redução dos fogachos e sudorese noturna, sendo assim considera-se a Ioga bastante eficiente no manejo dos sintomas do climatério (BARRA, et al., 2014).

A mulher neste período deve adotar medidas que incentivem os hábitos saudáveis, a atividade física como os exercícios aeróbicos (Caminhada, natação, hidroginástica) pode ser de grande ajuda na prevenção da sintomatologia climatérica, os exercícios promovem um efeito positivo sobre o sistema cardiovascular, reduzindo a hipertensão arterial. Os sintomas urogenitais se tornam leves. Há um aumento do fortalecimento muscular, diminuição do acúmulo de gordura e melhora na imagem corporal. Os fogachos diminuem contribuindo assim para uma elevada autoestima da mulher, diminuindo os sintomas psicológicos e gerando uma qualidade de vida melhor (FRETA, et al., 2017).

As disfunções do assoalho pélvico devido ao hipoestrogenismo pode causar incontinência urinária, perda da elasticidade e diminuição da lubrificação. Estudos

mostram que ao realizar dez sessões de exercício de Kegel a mulher é capaz de recuperar o tônus muscular pélvico. O exercício além de prático não tem custo nenhum, e pode ser iniciado em qualquer lugar, momento e idade, pois consiste em contrair os músculos do assoalho pélvico de três a dez segundos, relaxar três segundos e repetir a sessão de 30 até 200 vezes. Foi comprovado que o exercício pode ser utilizado como uma forma de prevenção das disfunções do assoalho pélvico principalmente no climatério (RAMOS; OLIVEIRA, 2010; UNA-SUS, 2018).

Associado aos exercícios físico, a alimentação e estilos de vida saudáveis são de suma importância para promover saúde e qualidade de vida. A mulher na fase climatérica pode vir a sofrer por diversos problemas como osteoporose, e é na alimentação e medicação que se encontra a prevenção para este agravo. O consumo excessivo de carnes vermelhas e o sódio contribuem para um grande risco de osteoporose. O cálcio e a vitamina D são os nutrientes que mais precisam ser repostos devido estarem diretamente associados a prevenção da perda óssea. Uma alimentação a base de leite e seus derivados, ovos, brócolis, repolho, castanhas, peixes e frutos do mar, devem ser consumidos diariamente e assimilados a exposição ao sol, colaborando assim com a prevenção deste agravo (BRASIL, 2008; UNA-SUS, 2018).

Cabe ao profissional de Enfermagem realizar uma boa avaliação e promover da melhor forma possível a saúde e bem estar dessas pacientes, incentivando-as a manter uma alimentação saudável, exposição ao sol nos horários adequados e a pratica regular de exercícios, mantendo assim um estilo de vida saudável e diminuição dos sintomas climatéricos (ALMEIDA, 2015).

O papel da Enfermagem em ações educativas à mulher no período do climatério nas Unidades Básicas de Saúde

A articulação teórica - prática ocorrida na formação profissional do enfermeiro é de grande importância para a obtenção das competências indispensáveis a realização da consulta de enfermagem, que possui valor bastante significativo para dá resolutividade às demandas apresentadas pelos pacientes, permitindo atendê-los de modo holístico e integral (FRACOLLI; CASTRO, 2012).

Nos artigos analisados que abordam a temática Consulta de Enfermagem, é possível perceber a preocupação dos profissionais da enfermagem com esta importante ferramenta de trabalho, que contribui de maneira significativa para um melhor andamento do cuidado em saúde, prevenção de doenças e o acompanhamento do estado da saúde da população (OLIVEIRA, et al., 2012).

Como requisito para prática de enfermagem, na Atenção Básica à Saúde, os enfermeiros possuem, sob a Lei n 7.498 de 25 de junho de 1986, e no Decreto 94.406/87 competências para realizar consultas de enfermagem e outras práticas, porém mesmo com a lei o enfermeiro enfrenta algumas dificuldades, devido algumas categorias profissionais não aceitarem sua potencial capacidade em realizar consultas, e também pelas estruturas de trabalho que as instituições de saúde oferecem que não atendem as exigências normativas (PEREIRA; FERREIRA, 2014).

A enfermagem integra com competência e responsabilidade os processos associados à saúde, atua na proteção e recuperação de pessoas doentes, age na procura da satisfação às necessidades referentes à saúde da mulher, desejando a promoção da saúde e qualidade de vida (BELTRAMINI, et al., 2010).

O enfermeiro tem o papel de agente transformador, tem a habilidade de desenvolver ações educativas, é um grande ponto de apoio para as mulheres no climatério. Na consulta climatérica, deve demonstrar uma escuta qualificada, analisar o perfil emocional, e avaliar como a mulher encara este período, para que com base na vida pessoal e social, o enfermeiro possa planejar ações educativas, intervenções e prevenção na assistência de enfermagem (SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE, SÃO PAULO, 2015).

O MS criou vários manuais destinados à saúde da mulher, como citados anteriormente. Com esses programas foi aberto um leque para a atenção à saúde das mulheres, visto que antes as consultas de enfermagem eram mais voltadas para as gestantes. Esses manuais servem de base norteadora para as consultas de enfermagem, para que assim o enfermeiro esteja capacitado e possa realizar a consulta conforme as bases legais do MS, onde mostra claramente que o enfermeiro tem conhecimento técnico científico para realizar uma consulta de enfermagem de forma integral com competência e responsabilidade (BRASIL, 2008; BRASIL, 2004; TOCANTINS, 2012).

O profissional de enfermagem na consulta à mulher climatérica deve proporcionar uma avaliação clínica de forma humanizada com anamnese e exame físico, oferecer uma escuta qualificada, acolher as queixas, estabelecer um elo entre a mulher para que assim ela possa estar compartilhando seus medos e anseios. As consultas devem visar a promoção da saúde, que é determinada pelo modo de vida dessas mulheres. Incentivar o autocuidado, com as medidas de prevenções conforme descrito, lembrando-as que quando bem conduzidas, podem proporcionar resultados positivos e diminuição dos sintomas (BRASIL, 2008; UNA-SUS, 2018).

Na avaliação deve-se realizar uma entrevista investigando a data da última

menstruação, uso de métodos contraceptivos, se tabagista e história familiar de câncer de mama, última coleta do exame citopatológico, orientação sexual e hábitos alimentares. Nos antecedentes familiares casos de doenças crônico-degenerativos, explorar as queixas e dúvidas relacionadas ao ciclo de vida. O exame físico é imprescindível, e o profissional deve realizar um exame físico completo juntamente com uma consulta ginecológica (BRASIL, 2008; UNA-SUS, 2018).

Em uma consulta podem surgir várias dúvidas e o enfermeiro precisa ter conhecimento e estar preparado para esclarecer a mulher. Neste momento ela precisa de apoio e motivação para conseguir ter uma vida saudável e compreender esse período. O uso de grupos terapêuticos regulares nas UBS é uma forma de promoção de saúde, onde as mulheres vão ter a oportunidade de compartilhar experiências entre elas e serem orientadas pela equipe multidisciplinar sobre temas específicos do climatério que podem ser escolhidos por elas. Em uma UBS pode ser criado grupos que incentivem a prática de atividade física e a alimentação saudável. Essa roda de conversa pode ser em um dia específico na UBS ou pode também ser realizado no momento em que elas aguardam a consulta médica (BRASIL, 2008; UNA-SUS, 2018; BRASIL, 2009).

No quadro a seguir demonstra-se alguns dos sintomas mais comuns no climatério e orientações de enfermagem.

Quadro 1: Principais sintomas e orientações de enfermagem.

Sintomas	Orientações de enfermagem
Disúria, polaciúria, infecções urinárias de repetição, dispareunia, prurido vaginal.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Orientar o uso de lubrificantes vaginais durante a relação sexual, hidratantes à base de óleos vegetais durante os cuidados corporais diários.
Fogachos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dormir em ambiente bem ventilado; ▪ Usar tecidos que deixem a pele respirar; ▪ Não fumar; ▪ Realizar hidratação; ▪ Evitar bebidas alcoólicas e de cafeína; ▪ Praticar atividade física.

Alterações psicológicas emocionais /	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimular a participação em atividades sociais; ▪ Certificar que o quarto e cama esteja confortáveis; ▪ Escolher uma atividade prazerosa diária para a hora de se deitar, como ler um livro ou tomar banho morno.
Diminuição da libido	<ul style="list-style-type: none"> ● Estimular o autocuidado e sexo seguro. ● Avaliar a presença de fatores clínicos ou psíquicos que necessitem de abordagem médica; ● Apoiar iniciativas da mulher na melhoria da qualidade das relações sociais e familiares; ● Orientar o uso de lubrificantes vaginais à base d'água na relação sexual; ● Estimular a aquisição de informação sobre sexualidade.

Fonte: PREFEITURA DE FLORIANÓPOLIS, 2016.

Diante do exposto, a consulta de enfermagem no climatério nas UBS é de extrema importância, devido o enfermeiro ter a capacidade para realiza-las, as mulheres precisam deste momento de vivências sobre um período que é pouco trabalhado, e o enfermeiro pode estar promovendo saúde e bem estar de forma comunitária e/ou individual de tais mulheres com essas consultas (FERREIRA; PÉRICO; DIAS, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido ao climatério ocupar certo tempo na vida da mulher, é necessário que tenha uma atenção adequada e específica nesse período. Na fase climatérica a mulher sofre alterações fisiológicas, podendo repercutir em mudanças de diversos aspectos em sua vida, destacando a importância das informações e das ações educativas de enfermagem a respeito desse período. O enfermeiro pode adotar um papel de

fundamental importância utilizando métodos que possam de alguma forma contribuir para que estas mulheres se desfaçam dos medos e tabus existentes na sociedade.

As mulheres precisam entender o climatério como uma ocasião de crescimento, dependendo das disposições da usuária e do profissional que a atende. Desta forma, é essencial que o enfermeiro busque conhecimentos necessários para proporcionar uma atenção de mais qualidade, tornando um meio para que a própria mulher tenha acesso a essas informações e aprenda a viver essa fase conflituosa de maneira consciente sabendo que não é uma patologia, mas, sim, uma passagem natural pelo qual todas passam, definindo então como um período de inúmeras vivências que de alguma forma são eficazes para o amadurecimento da mulher.

Com base em toda a pesquisa nota-se que o MS apresenta vários materiais relacionados à saúde da mulher, que servem como base para uma atenção humanizada em cada fase da vida. Sendo assim fica viável que o enfermeiro faça uso dessas ferramentas enriquecendo mais ainda seus conhecimentos, e então possa programar ações e consultas de qualidade para as usuárias do SUS, demonstrando seu potencial em consulta de enfermagem no climatério. Modificando a realidade de sua UBS onde as mulheres passaram a conhecer sobre o tema, e com a ajuda do profissional de enfermagem seguir em busca dos cuidados e promoções de saúde. Cabe aos enfermeiros estarem sempre se atualizando e procurando novos meios de promoção de saúde.

Todos os autores declararam não haver qualquer potencial conflito de interesses referente a este artigo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, AA., et al. **A importância da alimentação saudável no período do climatério.** Salão do Conhecimento. 2015.

ALVES, ERP; et al., Produção científica sobre sexualidade de mulheres no climatério: revisão integrativa. **Res. Fundam. Care.** Online abr./jun. 2015; 7(2):2537-2549.

ARANHA, JS; LIMA, CB; LIMA, MNFA; NOBRE, JOC. Climatério e menopausa: percepção de mulheres usuárias da estratégia saúde da família. **Rev. Tem. Em Saud.** Joao Pessoa 2016; 16:2.

BARRA, AA, et al., Terapias Alternativas no Climatério. **Rev. Femin.** Jan/Fev. 2014; 42:1.

BELTRAMINI, ACS; DIEZ, CAP; CAMARGO, IO; PRETO, VA. Atuação do enfermeiro diante da importância da assistência à saúde da mulher no climatério. **Rev. Min. Enferm.** 2010; 14(2): 166-174, abr./jun.

BRASIL. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção Integral à Saúde da Mulher no Climatério / Menopausa**. Brasília: Ministério da Saúde; 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Política Nacional de atenção Integral à Saúde da Mulher**. Princípios e Diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde; 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Caderno de Atenção Básica. Diretrizes do Nasf: Núcleo de Apoio a Saúde da Família**. Brasília: Ministério da Saúde; 2009.

CRUZ, LMB; LOUREIRO, RP. A comunicação na abordagem preventiva do câncer do colo do útero: importância das influências histórico-culturais e da sexualidade feminina na adesão às campanhas. **Rev. Saúd. E Socied.** São Paulo 2008; 17(2):120-131.

CUNHA, DS, et al., Soja para consumo humano: breve abordagem. Agrarian Academemy, **Cent. Cient. Conheç.** – Goiania. 2015; 2(3): 101.

FERREIRA, SRS; PÉRICO, LAD; DIAS, VRGF. A complexidade do trabalho do enfermeiro na Atenção Primária à Saúde. **Rev Bras Enferm.** 2018;71 (Supl 1):704-9.

FILHO, JFL; et al., Epidemiologia da menopausa e dos sintomas climatéricos em mulheres de uma região metropolitana no sudeste do Brasil: inquérito populacional domiciliar. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** 2015; 37(4):152-8.

FRACOLLI, LA; CASTRO, DFA. Competência do enfermeiro na Atenção Básica: em foco a humanização do processo de trabalho. **Rev. mundo da saúd**, São Paulo. 2012;36(3):427-432.

FREITAS, ER; et al., Educação em saúde para mulheres no climatério: impactos na qualidade de vida. **Reprod. Clim.** 2016; 31(1): 37- 43.

FRETA, TB; REIS, NM; MACHADO, Z; COUTINHO, A. Melhora dos sintomas do climatério por meio da atividade física: uma revisão sistemática. **Saúd Rev.** Piracicaba, maio-ago. 2017; 17(46):67-78.

GADIN, NE. Envelhecimento: combate-lo ou compreendê-lo? O climatério como exemplo. **Rev. Art. Méd.** Ampl. jan/fev/mar/ 2017; 31:1.

GONÇALVES, R; MERIGUI, MAB; OLIVEIRA, DM. **Climatério:** novas abordagens pra o cuidar. In: Fernandes RAQ, Narchi NZ. (orgs.) Enfermagem e saúde da mulher. 2ª ed. Manoele. 2013; 254-266. Barueri, SP.

GONZALEZ, H. Enfermagem em ginecologia e obstetrícia. **Rev. e Ampl.** São Paulo: Editora Senac São Paulo. 2010; 15º ed. cap.4 p.69-75.

MALHEIROS, ESA; et al., Síndrome climatérica em uma cidade do nordeste brasileiro: um inquérito domiciliar. **Rev Bras Ginecol Obstet.** 2014; 36(4):163-9.

MORAES, TOS; SCHNEID, JL. Qualidade de vida no climatério: uma revisão sistemática da literatura. **Rev. Amaz. Scien. & Helt.** 2015; Jul/set.

OLIVEIRA, SKP; et al., Temas Abordados na Consulta de Enfermagem. Revisão integrativa- **Rev. Enf.** Brasília, 2012.

PEREIRA, RTA; FERREIRA, V. A Consulta de Enfermagem na Estratégia Saúde da Família. **Rev. Uniara**, 2014; 17(1).

PREFEITURA DE FLORIANÓPOLIS. Protocolo de Enfermagem. Saúde da Mulher. **Acolhimento às demandas da mulher nos diferentes ciclos de vida**. Florianópolis, Dez 2016; 3.

RAMOS, AL; OLIVEIRA, AAC. Incontinência urinária em mulheres no climatério: efeitos dos exercícios e Kegel. **Rev. Hórus**. Out/Dez 2010; 4(2).

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE, SÃO PAULO. Coordenação da atenção básica do município. Saúde da mulher. **Série manuais de enfermagem**. Maio/2015.

SILVA, CB; BUSNELLO, GF; ADAMY, EK; ZANOTELLI, SS. Atuação de enfermeiros na atenção às mulheres no climatério. **Rev. Enferm. UFPE**. 2015; 9 (supl.1):312-8 Jan.

SILVA, TB; BORGES, MMMC. Sexualidade após a menopausa: situações vivenciadas pela mulher. **Rev. Enferm. Integr.** Ipatinga, Nov/Dez. 2012; 5:2.

SOUZA, NLSA; ARAÚJO, CLO. Marco do envelhecimento feminino, a menopausa: sua vivência, em uma revisão de literatura. **Revista Kairós Gerontologia**, 18(2), pp. 149-165. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.

TOCANTINS. Secretaria de Estado da Saúde. Atenção Integral à Saúde da Mulher Tocantinense. **Protocolos de Atenção a Mulher no Pré-natal e Puerpério**. Palmas, Secretaria de Estado da Saúde, 2012.

UNA-SUS. **Atenção à saúde da mulher no climatério**. Unid.2. E-book. 2018. Disponível no App SAITE Store na Play Store.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Atenção integral a saúde da mulher: enfermagem. **Univer. Feder. Sant. Catar.** 2012; 2 ed. Florianópolis.

VEJA. Veja.com. **Como seria o corpo feminino ideal?** 17 Ago. 2015. [Acesso em 25 mar 2018]. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/como-seria-o-corpo-feminino-ideal/>.