

O PERÍODO CLIMATÉRIO SOB ÓTICA DA MULHER

Marluci Guedes da Silva¹, Mayara Silva Dias¹ e Marcela Pereira Oliveira²

RESUMO

Introdução: O climatério é uma fase importante na vida das mulheres e traz mudanças significativas em seu cotidiano. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo compreender o entendimento das mulheres acerca do climatério. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva e exploratória, de abordagem qualitativa. Para conhecermos a população estudada foi utilizado um formulário com dados sócio-demográfico e clínico, composto por 12 questões abertas e fechadas. Logo após, foi realizada uma entrevista semiestruturada direcionada por um roteiro composto por sete questões sobre o período climatérico e o atendimento realizado na atenção básica. **Resultados:** Durante as entrevistas realizadas nos bairros percebe-se que as mesmas já ouviram falar em algum momento sobre o climatério, porém muitas não conseguem explicar o significado. A principal queixa relatada foram os fogachos. Além disso, as entrevistadas relataram mudanças em relação à vida sexual e irritabilidade. **Conclusão:** Consideramos a necessidade das equipes de saúde da família compreender suas atribuições frente à Estratégia Saúde e a saúde da mulher, para que seja possível atingir os objetivos propostos na atenção básica. Nesse contexto, o enfermeiro tem grande participação através do acolhimento da mulher e da elaboração de planos de cuidados, aonde irá, prevenir, promover e esclarecer acerca deste período, trazendo melhor qualidade de vida a mesma

Palavras-chave: Enfermagem, Estratégia Saúde da Família, climatério.

¹ Enfermeira graduada pela Faculdade de Enfermagem de Valença (FEV)

² Mestre em Ciências da Saúde e Meio Ambiente. Docente na FEV

THE CLIMACTERIC UNDER THE SEENS OF WOMAN

ABSTRACT

Introduction: Climacteric is a very important phase in the lives of women and brings significant changes in their daily lives. **Objective:** This study aims to understand the understanding of women about the climacteric. **Materials and Methods:** This is a field research, descriptive and exploratory, with a qualitative approach. To know the studied population, a form with socio-demographic and clinical data was used, consisting of 12 open and closed questions. Subsequently, a semi-structured interview was conducted, guided by a script composed of seven questions about the climacteric period and the care provided in primary care. **Results:** During interviews conducted in the neighborhoods of the research it is noticed that they have heard about the climacteric at some point, but many can not explain what is the main complaint reported were the hot flushes. In addition, respondents reported changes in sex life and irritability. **Conclusion:** We consider the need for family health teams to understand their role in relation to the Health Strategy and the health of women, so that it is possible to achieve the objectives proposed in basic care. In this context, the nurse has a large participation through the reception of the woman and the elaboration of care plans, where she will go, prevent, promote and clarify about this period, bringing a better quality of life to the same.

Keywords: Nursing, Family Health Strategy, climacteric.

INTRODUÇÃO

O climatério é uma fase na vida das mulheres que traz muitas mudanças, sendo elas físicas, psicológicas, sociais, dentre outras. Para algumas mulheres, esta fase, pode trazer mudanças significativas em suas vidas (BRASIL, 2004).

O climatério merece atenção, supervisão e cuidados, não apenas para alívio dos sintomas apresentados, mas também para o diagnóstico precoce e para a prevenção das doenças que, concomitantemente, incidem nesta fase da vida. Este período é tido como um período negativo, onde as mulheres se sentem amedrontadas e desprotegidas.

O enfermeiro tem grande participação por meio do acolhimento à mulher e na elaboração dos planos de cuidados, onde evidenciará a prevenção, promoção e o esclarecimento acerca do climatério, mostrando para a mesma, como ela pode atravessar esse período com maior qualidade de vida. Uma boa consulta de enfermagem pode identificar e esclarecer supostos problemas possam vir a ocorrer.

A assistência que o enfermeiro deve prestar a mulher no período do climatério abrange a promoção e educação em saúde, fazendo que sejam compreendidos suas fases e seus sintomas, dando a importância adequada a esse período, fazendo com que a mulher tenha qualidade de vida e fique bem consigo mesma, mostrando suas potencialidades e elevando sua autoestima (BITENCOURT et al., 2011).

Percebe-se nos dias atuais, que os serviços de saúde, ao cuidarem das mulheres climatéricas, preocupam-se apenas com o uso de medicamentos para o corpo, deixando a desejar no acolhimento, no que tange aos seus medos e dúvidas nesta fase da vida (SOUZA et al., 2005).

Este estudo tem como objetivo compreender o entendimento das mulheres acerca do climatério.

O estudo justifica-se, pois com o aumento da expectativa de vida da mulher brasileira, observa-se que um terço de sua vida, ela passará no climatério. Esse dado reforça a necessidade de se discutir sobre a temática, permitindo-lhes manifestar suas percepções em relação a esta etapa da vida, e de conhecerem seu corpo e os aspectos culturais que envolvem o tema. E, principalmente de revelarem suas necessidades de saúde, e de buscarem estratégias que as ajudem a superar este período com mais qualidade de vida.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa de campo, descritiva e exploratória, de abordagem qualitativa.

O estudo foi realizado no município de Valença/RJ, nas respectivas unidades básicas de saúde: Jardim Valença, Centro e Biquinha. Estas unidades foram selecionadas para o estudo por serem campos de Estágio Supervisionado da disciplina Atenção a Saúde da Mulher, permitindo assim maior contato das pesquisadoras com a população do estudo.

A pesquisa atendeu a Resolução 466/12 e o projeto foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade de Medicina de Valença, no mês de julho de 2016. Após sua aprovação sob nº CAAE 57955216.8.0000.5246, foi iniciada a coleta de dados.

Os sujeitos da pesquisa foram mulheres cadastradas nas respectivas Unidades Básicas de Saúde. Neste estudo foram utilizados como critérios de inclusão:

mulheres com idade entre 45 e 60 anos, período comum de encontrarem-se no climatério, que aceitaram participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como critério de exclusão adotou-se mulheres que já passaram pelo climatério.

Foi realizada uma entrevista semiestruturada direcionada por um roteiro composto por sete questões sobre o período climatério e o atendimento realizado na atenção primária. Devido à falta de informação de mulheres acerca da diferença entre climatério e menopausa, durante a entrevista utilizamos o termo menopausa ao invés de climatério, para facilitar o entendimento das informantes. Logo após a coleta de dados, foi realizada a orientação as participantes sobre a diferença entre os termos.

As entrevistas foram gravadas, e posteriormente transcritas na íntegra pelas pesquisadoras e submetidas ao processo de análise, utilizando-se o método de análise de Minayo (2011). De acordo com Minayo (2011), a análise dos dados deve ser realizada através dos seguintes passos: leitura dos dados obtidos, classificação dos dados, determinação de categorias de estudo e a articulação entre os dados e os referenciais teóricos, respondendo às questões da pesquisa com base em seus objetivos.

Após a análise, foram elaboradas as seguintes categorias: O desconhecimento sobre o climatério; Sexualidade no Climatério; Mudanças no Corpo; Orientação sobre Climatério.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O desconhecimento sobre o climatério

Durante as entrevistas realizadas percebe-se que as mesmas já ouviram falar em algum momento sobre o climatério, porém muitas não conseguem explicar o significado.

Entrevistada 8: “já, mas eu não sei o que é não, eu acho que já ate passei por ela”.

Entrevistada 19: “já, é aquele calor que da”.

Entrevistada 22: “já, uma coisa ruim, não entendo bem só ouvi falar”.

O profissional de saúde assume um papel de educador, onde ele deve oferecer a sua clientela todos os esclarecimentos, explicando as fases e os acontecimentos, orientando que é somente uma fase biológica e que todas as mulheres passarão por ela com o tempo. Propor quanto à prática de atividade física, mudança na alimentação e a diminuição do estresse diário, possibilitando assim uma assistência holística e também multidisciplinar, preparando essa mulher para enfrentar os sinais e sintomas que vão aparecer (BEZERRA et al., 2004).

Com a síndrome do climatério surgem reflexos que vêm a interferir na qualidade de vida da mulher. O enfermeiro vem com a proposta de realizar uma abordagem diferente, realizando uma escuta qualificada, evidenciando o quanto é importante realizar as devidas intervenções, de forma que a mulher compreenda o processo e o valorize (MIRANDA; FERREIRA; CORRENTE, 2014).

Ainda, Vidal (2012) relata que a melhor forma de manter essa mulher na unidade básica é por meio da conversa qualificada com enfermeiro, fazendo com que seja estabelecida uma relação de confiança, que pelo meio do diálogo, a mulher climatérica consiga ter respostas para suas perguntas.

Sexualidade no climatério

Quando questionadas sobre mudanças no período climatério, muitas mulheres relataram a perda da libido, devido ao desconforto no ato sexual.

Entrevistada 24: “já, menopausa eles falam que é um calor, irritação e um pouco de perda da relação, a pessoa perde um pouco o apetite, não sente mais vontade como quando era novo”.

Entrevistada 13: “sim, é a falta de libido, o término do ciclo menstrual”.

Entrevistada 5: “já, aí é difícil, é o calor que eles falam, eu sinto muito calor, a vagina ressecou, o libido acaba, horrível”.

As mudanças que ocorrem no corpo da mulher nesse período da vida, têm intensidades diferentes em cada uma, mas podem de fato, afetar seu cotidiano. Uma das causas principais para o desconforto sexual é devido à dispareunia (dor durante a relação sexual), este é resultado da secura vaginal, que deriva da deficiência de estrogênio. Essa mudança não mexe com o prazer sexual, mas interfere fazendo com que durante a relação ela não se sinta bem, fazendo com que essa mulher fique insatisfeita sexualmente (LORENZI et al., 2009).

Na passagem pela fase climatérica é necessário ser ofertada a essas mulheres atenção a sua saúde como um todo, mas os profissionais da saúde devem dar uma atenção especial aos aspectos a respeito da sexualidade, pois mulheres no climatério passam por peculiaridades que afetam seu dia a dia e sua vida conjugal, por medo do envelhecimento, aparência física, insegurança, solidão e relacionando isso a sexualidade (ROCHA; ROCHA, 2010).

No entanto com as buscas de informação e auxílio a mulher climatérica e a melhor vivência da sexualidade, temos como porta de entrada, preferencial a Estratégia Saúde da Família que visam atender seus usuários obedecendo aos princípios do (SUS), em contexto particular e familiar e com profissionais aptos a atendê-las e responde-las. (ROCHA; ROCHA,2010).

Mudanças no corpo

Durante as entrevistas realizadas percebe-se que as mesmas sabem quais são os sintomas do climatério, mas não dão a importância necessária.

Entrevistada 2: “estresse, suador, nervosismo, engorda mais um pouco”.

Entrevistada 3: “insônia, irritabilidade, mal estar, calor”.

Dentre as inúmeras alterações sofridas no período climatério, o calor foi queixa presente em todas as entrevistas. Além disso, pode-se se perceber que o calor consequentemente gera estresse, irritabilidade e muitas vezes a privação do sono.

Entrevistada 22: “Esse calor de noite, não pode nem cobrir, começa um calor de baixo pra cima, não pode nem jogar uma coberta, suou muito, transpiro demais”.

Fogachos são calores súbitos e transitórios na região do rosto e tórax, esse calor tem uma variedade na região dos dedos e seguem com intensa sudorese. Eles são o segundo sintoma mais comum no climatério, perdendo somente para as irregularidades menstruais. Mesmo acontecendo em outros casos como hipotireoidismo, esses calores e as irregularidades menstruais marcam a deficiência estrogênica (ALDRIGHI; ALDRIGHI; ALDRIGHI, 2002).

Muitas mulheres no climatério são afetadas em sua qualidade de vida de forma negativa, fazendo com que essa trajetória seja difícil, com varias modificações, devido à falta de informação ou acompanhamento. Segundo o Ministério da Saúde 2008, cada mulher passa de forma individual e singular por essa fase, podendo aparecer ou não os sinais e sintomas característicos do climatério (BITENCOURT et al., 2011).

Orientação sobre climatério

Quando é questionado como é seu atendimento na unidade foi percebido que as mulheres não possuem orientação sobre esse período que nos faz perceber a evasão nos serviços de saúde sobre essa temática.

Entrevistada 1: “eu procuro muito pesquisar”.

Entrevistada 20: “não vou”.

Entrevistada 28: “Acho que é bom né”.

Entrevistada 30: “não sei, não vou lá”.

Segundo a Política nacional de atenção básica que atende integralmente o usuário em todo o seu ciclo de vida, é um direito da mulher se atendida por um profissional capacitado e ter um atendimento de qualidade em sua unidade básica de saúde. Frequentemente, as mulheres desconhecem seus direitos e não buscam usufruí-los para seu bem-estar. Os profissionais da saúde devem buscar estratégias que visem integrar essa mulher no processo de educação em saúde, para que a mesma esteja munida de informações sobre o seu corpo e a fase pela qual esta passando.

Na década de 1980 apareceu pela primeira vez o documento “Assistência Integral à Saúde da Mulher: bases de ação programática”, que deu apoio para o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher, o PAISM, que foi elaborado pelo Ministério da Saúde em 1983 e publicado em 1984 (BRASIL, 2008).

No entendimento de Lopes et al. (2013) a atenção humanizada e integral oferecida às mulheres, mostra o quanto é importante uma assistência de qualidade e integral para as usuárias que estão passando pelo climatério. Realizar um acolhimento e explicar sobre os processos físicos e psicossociais faz com que se estabeleça uma boa relação entre as usuárias do serviço de saúde com o profissional enfermeiro.

Cabe a equipe da saúde da família e principalmente o enfermeiro tornar as unidades de saúde como verdadeira porta de entrada não somente para realização de procedimentos, mas para sanar dúvidas, questionamentos e realizar a educação em saúde da população.

Os profissionais de enfermagem, principalmente enfermeiros das equipes de Estratégias Saúde da Família devem atender a mulher de forma integral, orientando sobre o climatério, provendo a saúde das mesmas, prevenindo doenças e agravos, realizando rastreamento de doenças, encaminhar a outros níveis atenção à saúde, além de auxiliar e tentar acolher quanto às dúvidas e insegurança das mulheres em relação à sua imagem social e corporal (VALENÇA; GERMANO; 2010).

CONCLUSÃO

Maior parte das mulheres considerou a fase climatérica, como fase conflitante das alterações e modificações tanto psicológicas quanto corporais que influenciam em seu dia-a-dia de forma negativa. Deixando transparecer com maior frequência o lado emocional, onde existe o medo do envelhecimento da perda da beleza, da juventude e uma expectativa negativa em relação à sexualidade, com a frustração de que não mais vão satisfazer seus parceiros, sem saber como superar essas dificuldades.

Na percepção do climatério as usuárias do serviço de saúde, tiveram uma concordância de que as ondas de calor, que são os fogachos, é o que mais atrapalha seu dia a dia, caracterizando como uma fase ruim e que altera seu cotidiano.

Este estudou evidenciou o período climatério como uma fase conflituosa na vida da mulher, pois elas deixam que os sintomas atrapalhem seu cotidiano, onde desconhecem os cuidados e as possíveis intervenções, mostrando com isso, como é importante o papel do enfermeiro de se incorporar ações para o atendimento na atenção primária.

Com o aumento da expectativa de vida, torna-se necessário, adoção de medidas que contemplem melhor a qualidade de vida durante essa fase tão importante na vida da mulher.

Consideramos a necessidade das equipes de saúde da família compreender suas atribuições para que seja possível atingir os objetivos propostos nas políticas públicas de saúdes vigentes no Brasil. Nesse contexto, o enfermeiro tem grande participação através do acolhimento da mulher.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALDRIGHI, J. M.; ALDRIGHI, C. M. S.; ALDRIGHI, A. P. S. Alterações sistêmicas do climatério. **Revista Brasileira de Medicina**, 2002.

BITENCOURT, C. C. de et al. Vida da Mulher no Climatério: Um mapeamento das alterações manifestadas. **Revista Eletrônica de Comunicação Informação e Inovação em Saúde**, v. 5, n. 3, 2011.

BEZERRA, D. et al. **Conhecimento do climatério como fator importante na manutenção da saúde**. 2004. 14f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Universidade de Fortaleza (UNIFOR), Fortaleza, 2004.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher Princípios e Diretrizes**. Brasília, 2004.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa**. Brasília, 2008.

LOPES, M. E. L. et al. Assistência à Mulher no Climatério: discurso de enfermeiras. **Rev Enferm UFPE**, v. 7, n. 1, março 2013.

LORENZI, D. R. S. de et al. Assistência à mulher climatérica: novos paradigmas. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 62, n. 4, p. 287 – 293, 2009.

MINAYO, M. Pesquisa social, método e criatividade. **Vozes**, v. 30, 2011.

MIRANDA, J. S.; FERREIRA, M. L. S. M.; CORRENTE, J. E. Qualidade de vida em mulheres no climatério atendidas na Atenção Primária. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 67, n. 5, p. 803 – 809, set-out 2014.

ROCHA, M. D. H. A.; ROCHA, P. A. Do climatério a menopausa. **Revista Científica do ITPAC**, v. 3, n. 1, 2010.

SOUZA, M. de Lourdes de et al. O Cuidado de Enfermagem- Uma aproximação teórica. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 14, n. 2, p. 266 – 270, 2005

VALENÇA, C. N.; GERMANO, R. M. Concepções de Mulheres Sobre Menopausa e Climatério. **Rev. Rene**, Fortaleza, v. 11, n. 1, p. 161 – 171, 2010.

VIDAL, C. R. P. M. et al. Mulher climatérica: uma proposta de cuidado clínico de enfermagem baseada em ideias freireanas. **Rev. Bras. Enferm.**, v. 65, n. 4, 2012.