

ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM A MULHER NA FASE CLIMATÉRICA¹

Regilene Pereira das Virgens²

RESUMO

O presente estudo trata-se de revisão de integrativa da literatura que objetivou em descrever a assistência de enfermagem e a sua importância para a mulher em fase climatérica, as principais manifestações clínicas decorrentes da fase de vida dessa clientela e a conduta do profissional de enfermagem durante a execução do seu trabalho de acompanhamento a essas pacientes. O instrumento para coletas de dados foi um roteiro que ocorreu nas bases de dados da BVS, Lilacs e Scielo artigo referente a temática norteadora, o resultado foi apresentado após as variações dos sintomas planejamento e execução das ações. Conclusão; fundamentado em pesquisa do Ministério da saúde mostrando que na maioria dos estudos realizados há um aumento dos sintomas, sendo que 50% das mulheres ocidentais os apresentam em algum momento durante o período climatérico, baseado no elevado percentual de mulheres acometidas pelos sintomas que ocorre durante esse período de modificações fisiológica. Como profissional de saúde vivencio as queixas de mulheres nessa fase, tornando pertinente a importância que o profissional em saúde desenvolva assistência adequada para as reais necessidades das mulheres climatérica.

Palavras-chave: Climatério. Enfermagem ginecológica. Menopausa. Pós-menopausa.

ABSTRACT

The present study is an integrative review of the literature that aimed to describe the nursing care and its importance for women in the climacteric phase, the main clinical manifestations arising from the life stage of this clientele and the nursing professional's behavior during the execution of their follow-up work to these patients. The instrument for data collection was a script that occurred in the databases of the VHL, Lilacs and Scielo article regarding the guiding theme, the result was presented after the variations of the symptoms planning and execution of the actions. Conclusion; based on research by the Ministry of Health, showing that in most of the studies conducted there is an increase in symptoms, with 50% of Western women presenting them at some point during the climacteric period, based on the high percentage of women affected by the symptoms that occur during this time period of physiological changes. As a health professional, I present the complaints of women at this stage, making it pertinent for the health professional to develop adequate assistance for the real needs of climacteric women.

Keywords: Climacteric. Gynecological nursing. Menopause. Post-menopause.

¹ Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Educação a Distância da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB) como requisito obrigatório para obtenção de título de Especialista em Saúde da Família. Orientadora Prof.^a M.^a Ana Maria Martins Pereira.

² Pós-graduanda na Especialização em Saúde da Família pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB).

1 INTRODUÇÃO

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) define o climatério como um período de transição da vida da mulher, que compreende a passagem do período reprodutivo para o não reprodutivo (BRASIL, 2008). É possível assegurar, com base nos teóricos que veremos no decorrer deste artigo, que o climatério ocorre devido à diminuição de hormônios como a progesterona e o estrogênio, hormônios que são devidamente produzidos nos ovários da mulher em condições normais.

Com base em dados do ministério da saúde, manual de atenção à Mulher no Climatério, 2008. podemos afirmar que existem diversas maneiras do enfermeiro auxiliar a mulher durante o período climatérico, entre elas destacam-se as ações educativas coletivas e/ou individuais que fornecerão informações e orientações quanto aos sintomas como também cuidados básicos e necessários à manutenção da saúde com medidas de prevenção de doenças decorrentes deste estágio da vida. A maioria das mulheres apresentam algum tipo de sinal ou sintoma no climatério, que varia de leve a muito intenso, embora no Brasil haja uma tendência pelas sociedades científicas em considerá-lo como uma endocrinopatia verdadeira representados pelos fenômenos atróficos genitourinários, existe uma ampla variação na frequência e intensidade com que as mulheres de diferentes grupos etários, étnicos raciais, níveis socioeconômicos e culturais relatam a ocorrência de sintomas associados ao climatério. A maioria dos estudos mostra que há um aumento dos sintomas, sendo que mais de 50% das mulheres nos países ocidentais industrializados os apresentam em algum momento durante o período climatérico, daí surge a relevância de assistência profissional. Segundo as afirmações do Protocolo de saúde da mulher, as queixas que mais interferem a qualidade de vida da mulher em fase climatérica são as de ordem psicossocial e afetiva (BRASIL, 2016). As inúmeras mudanças físicas e psíquicas que acontecem são devidas à diminuição hormonal. Assim torna-se extremamente necessário compreender que muitas mulheres podem passar por esta fase sem apresentar nenhum sintoma, enquanto outras apresentam queixas diversificadas e intensas. Como profissional de saúde vivencio as queixas de mulheres nessa fase.

O cuidado com a mulher no climatério é orientado pelo enfermeiro, cabendo a ele informar as pacientes sobre a fase de transição que está vivenciando, sugerindo

medidas de controle, de autocuidados e de melhorias dos sintomas. Conforme o protocolo de saúde a mulher:

Recomenda-se abordagem humanizada destas mulheres, com o mínimo de intervenção e uso de tecnologias duras possível, já que o reconhecimento do climatério é essencialmente clínico e a maior parte das manifestações pode e deve ser manejada com hábitos de vida saudáveis, medidas comportamentais e autocuidado. (BRASIL, 2016).

A partir de uma abordagem investigativa, foi possível descrever a assistência de enfermagem a mulher climatérica. Por meio desta ação, tornou-se pertinente consultar fontes confiáveis que colaborasse com a execução deste trabalho. Este trabalho visa esclarecer o seguinte questionamento: Qual a assistência de enfermagem realizada no período do climatério?

Este artigo justifica-se pela necessidade de aprofundar o conhecimento acerca do assunto em pauta, tornando-se necessário abordar os aspectos fisiológicos relatando como o corpo da mulher se apresenta nesta fase, a sintomatologia onde destacamos alguns dos sintomas mais frequentes e os que mais intervêm a qualidade de vida da mulher. Diante disso, tornou-se essencial valorizar o profissional enfermeiro descrevendo a sua relevância no processo de cuidar da saúde feminina.

Diante do exposto, objetiva-se investigar a assistência de enfermagem no atendimento as pacientes na fase climatérica, identificar o aspecto fisiológico da mulher em fase climatérica e descrever as orientações sobre a importância da assistência prestada à mulher no período climatérico.

Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, realizado no período de Agosto à Outubro de 2018. Para construção da revisão integrativa foram percorridas as seguintes etapas: definição do tema, construção da questão norteadora e questão da hipótese; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão do estudo; busca na literatura; análise e categorização dos estudos; avaliação e interpretação dos artigos inclusos na revisão integrativa e apresentação e discussão dos resultados. (Brasil 2008; LAKATOS e ROCHA, 2010; FREITAS 2011).

A busca dos dados ocorreu nas bases de dados da BVS Biblioteca Virtual de Saúde; Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e SCIELO Saúde Pública (SCIELO). Norteado pela seguinte pergunta: Qual assistência de enfermagem realizada no período Climatério? Como critério de inclusão foram selecionados os artigos referentes a temática que atendem a questão norteadora, abordando assuntos sobre o enfermeiro na assistência a mulher na fase climatérica e os benefícios desta prática para a mesma. Os artigos elegíveis foram os publicados entre os anos de 2014 a 2018, foram utilizados os seguintes descritores: Assistência a mulher na fase climatérica; saúde da mulher; atuação de enfermeiro na atenção as mulheres no climatério adaptação ao climatério e a ação do enfermeiro.

A busca nas referidas bases de dados resultou no total de 72 artigos, quando aplicado o filtro nos anos de 2014 a 2018 foram encontrados 46 artigos. Após a leitura dos resumos, foram aproveitados apenas 11 artigos, pois os mesmos atenderam aos critérios de inclusão, e obedeceram a temática seguindo a linha de raciocínio previamente estabelecida.

Descritores	Base de dados	Artigos encontrados	Artigos excluídos	Artigos utilizados
Assistência a mulher na fase climatérica; saúde da mulher; atuação do enfermeiro na atenção as mulheres no climatério.	BVS	10	9	1
	Scielo	13	7	6
	Lilacs	23	19	4
	Total	46	35	11

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O Aspecto Filológico da Mulher no Climatério pode ser definido como uma fase de transição que é distinguida pelas inúmeras alterações físicas e psicológicas que se manifestam no corpo feminino. As modificações que ocorrem com a mulher que passa por esta fase são gradativas devido à redução dos hormônios, que segundo as afirmações de Rocha (2010, p. 24) pode acontecer de maneira silenciosa e assintomática. Para muitas mulheres, este fato vem acompanhado de uma série de desconfortos.

Em virtude do decréscimo do estrogênio e da progesterona a mulher climatérica sofre inúmeras transformações em sua vida. Freitas (2011) afirma que os folículos primordiais presentes no ovário de uma mulher são formados ainda na vida intrauterina. Assim, podemos compreender que as modificações corporais que acontecem no decorrer do avanço da idade das mulheres, são originadas pela redução hormonal que causam várias alterações físicas. Embora estas sejam consideradas naturais nesta fase, é preciso estar atento quanto à ocorrência e frequência destas alterações.

[...] o climatério pode ser interpretado como um processo de transformação físico-emocional fisiológico, não patológico, apesar de apresentar manifestações clínicas de acordo com a queda gradual dos hormônios e, principalmente, da individualidade da mulher. (NASCIMENTO FILHO 2010, p. 274).

Segundo o Ministério da Saúde, (2008) afirma que grande parte das mulheres apresenta algum sinal sintomático no climatério, e estes podem variar de leve a muito intenso. É fato que no ciclo climatérico o organismo feminino passa por muitas alterações fisiológicas, estas mudanças são distinguidas por conta da diminuição estrogênica, esse hormônio desempenha um papel indispensável para a qualidade de vida da mulher. A propósito das tais mudanças, estas variam de mulher para mulher, onde muitas sofrem inúmeras modificações e outras podem passar por este período sem qualquer sintoma. Por isso, torna-se necessário que a paciente esteja informada sobre todo o processo associado a esta fase.

Apesar do corpo da mulher ser marcado pelo ciclo biológico-reprodutivo, seu destino no comprimento climatérico não pode ser reduzido. Com a identificação dos sintomas torna possível um atendimento especializado, pois, a mulher climatérica carece de

muitas orientações sobre as modificações que ocorrerão em seu corpo enquanto da fase climatérica. (Ministério da Saúde, 2008).

É perdido o padrão de secreção de estradiol que havia na menacme, e a concentração de progesterona permanece baixa [...] mas em algumas mulheres o estradiol pode até ser superior nesse momento. (FREITAS, 2011, P.702).

As mulheres sofrem alterações fisiológicas que podem interferir em suas propriedades físicas e psicológicas que antes não se manifestavam ou que eram controladas com maior facilidade. (BRASIL, 2008). Somente por meio das observações sintomáticas que o enfermeiro poderá orientar as pacientes sobre a ocorrência dos sintomas.

3.1 principais sintomas

Sobre a evolução sintomatológica do período de transição, Fernandes (1995), afirma que, tais fenômenos estão diretamente relacionados à perda da função endócrina e reprodutiva. A falta de entendimento sobre as modificações em seu corpo não dificulta apenas uma assistência humanizada como também impossibilita o esclarecimento de incertezas que a mesma pode apresentar, por isso, ocorre a necessidade da mulher ser bem assistida durante esta fase de sua vida.

“Para entendermos as transformações pelas quais passam as mulheres nesse período de queda hormonal, é imprescindível que saibamos o significado de climatério, [...] se designa como uma série de alterações fisiológicas no organismo feminino”. (ROCHA 2010, p. 24).

Sobre a citação acima, ROCHA, 2010, nos apresenta como condição primária para entendermos as transformações que as mulheres passam no período de queda hormonal o conhecimento sobre a fase climatérica, já esse conhecimento por sua vez nos trará a visão da existência da possibilidade de muitas pacientes não apresentarem sintomas ou passarem despercebidas nos sintomas que nela surge, isso dificulta o trabalho do enfermeiro, por não conhecerem seu corpo o suficiente. Muitas mulheres desconhecem totalmente o seu corpo e não consegue interpretar o que acontecem com o mesmo, infelizmente alguns pacientes não têm conhecimento suficiente para buscar assistência e orientação com um profissional, simplesmente ignorando os sintomas e dispensa o auxílio profissional.

Os sinais e sintomas associados a essas mudanças podem se manifestar na dependência de diversos fatores, desde os níveis hormonais basais individuais, à resposta dos receptores, até a forma como a mulher vivencia estas mudanças. (BRASIL, 2008, p.33).

De acordo com BRASIL, (2016) não há recomendação para a realização de exames de rotinas para a paciente do climatério, quando necessário eles devem ser orientados de forma individualizada por um profissional de saúde. É necessário enfatizar sobre as possíveis modificações fisiológicas que aparecem durante essa fase, cabendo ao enfermeiro conhecer as condições de suas pacientes sendo essencial gerenciar os cuidados que a mesma necessita.

Conforme o conhecimento elucidado, podemos assegurar que as orientações e informações recebidas de um profissional contribuem bastante para o bem-estar e a qualidade de vida das pacientes. De acordo com as elucidações de BRASIL, (2016) existem muitos sintomas associados à fase climatérica, destes destacam-se os principais que são:

3.2 irregularidades menstrual

Segundo Rocha (2010) a diminuição dos hormônios faz com que os ciclos menstruais se tornem irregulares. A forma assintomática e silenciosa com que se dá estes sintomas é observada em algumas mulheres quando algumas delas não apresentam sintomas referentes a este período. Para (BRASIL, 2008), O climatério é compreendido como uma fase de transição, distinguida pelas flutuações hormonais, que são as causadoras das irregularidades menstruais e de outros possíveis sintomas que surgirão no decorrer da transição climatérica.

De acordo com Freitas (2011) a primeira queixa é sobre o ciclo menstrual que se torna irregular. A ocorrência do atraso e encurtamento deste ciclo é devido ao declínio funcional e progressivo do ovário. Assim a mudança de hábitos que promoverão a melhoria em sua saúde demanda nessa perspectiva e direcionamento do trabalho do enfermeiro, podendo promover um acesso mais universal de acordo com o modo de vida da sociedade.

Sangramentos irregulares ou intensos podem ser causados por um desequilíbrio na produção de estrogênio e progesterona dos ovários. (SOBRAC, 2012, p. 11).

De acordo com as elucidações de BRASIL (2008) os sintomas do climatério podem ser representados pelas irregularidades do ciclo menstrual entre outros sintomas. Acerca da irregularidade menstrual no ciclo de transição, este é o primeiro sintoma notório e está devidamente ligado à diminuição do estrogênio e da progesterona produzida no ovário da mulher.

A ocorrência deste período é considerada natural devido à retenção de alguns ciclos anovulatórios, ou seja, diminuição da fertilidade da mulher BRASIL, (2008). A contribuição do enfermeiro lhe permite fornecer elementos que estimule o pensar voltado para a qualidade de vida da paciente em fase climatérica. Para a mulher, esta é a forma de prestar esclarecimento quanto ao surgimento de dúvidas que surgirão. Assim à assistência de enfermagem não é apenas um auxílio que suprirá a necessidade de cada uma das pacientes e sim um cuidado prestado ao bem-estar da saúde feminina, proporcionando-lhes orientações quanto ao cuidado pessoal sobre as mudanças que as mesmas sofrerão no transcorrer de suas vidas.

3.3 Fogacho

O fogacho é uma sensação transitória de calor excessivo, e também uma das principais queixas das pacientes climatéricas. Essa sensação é acompanhada de um rubor facial, palpitações e de calafrios. De acordo com as considerações do Ministério da Saúde (2008) a intensidade destas ondas de calor varia, de leve a intensas e podem advir esporadicamente inúmeras vezes no decorrer do dia com um curto período variando entre segundos a 30 (trinta) minutos.

O sintoma mais comum [...] é o fogacho (calorões). Embora ainda não se saiba exatamente qual é a causa desse sintoma, acredita-se que os fogachos resultem de alterações no hipotálamo, a parte do cérebro que regula a temperatura corporal. O hipotálamo percebe que a mulher está quente demais e inicia uma sucessão de eventos para esfriar o corpo. (SOBRAC, 2012, p. 16).

Segundo Nascimento (2010) a assistência de enfermagem no tratamento paliativo para os fogachos é a adoção de práticas que diminua a temperatura corporal, como a utilização de roupas de tecidos leves, está em ambientes arejados, também é importante o incentivo à prática de atividade física.

Assim como a perda de sono, a sensação de calor interfere bastante no modo de vida da cliente, os rubores faciais e os suores noturnos causam uma fadiga que eleva o nível de irritabilidade da mulher. De acordo com as considerações de SOBRAC (2012) alguns cuidados podem ajudar no alívio da sensação do calor excessivo como:

- Usar pijamas leves de algodão para dormir.
- Usar lençóis e roupas que absorvem a umidade da pele.
- Lavar as mãos com água gelada quando sentir fogacho para ter um frescor.
- Manter-se e dormir em ambientes ventilados.
- Usar uma bolsa térmica congelada debaixo do travesseiro para manter a cabeça refrescada.
- Deixe um copo de água gelada perto da cama para tomar quando acordar durante a noite.
- Praticar atividade física; perder peso, caso haja excesso de peso;
- Respirar lenta e profundamente por alguns minutos.
- Utilizar técnicas para voltar a dormir (por exemplo, não ficar deitada sem fazer nada. Recomenda-se Levantar e ler até o sono voltar).

A partir do estudo especificado ao período, com fonte BRASIL, (2008), podemos ressaltar que ambientes com temperaturas elevadas e com aglomerações de pessoas, pode causar stress, é altamente recomendado que a paciente evite estar em lugares abafados e também evite usar roupas quentes, pois estes fatores estão interligados ao desencadeamento do fogacho. A base primordial do enfermeiro em subsidiar a mulher que passa por esta fase é integrar a eficiência das informações oferecida por este profissional aos procedimentos que serão adotados, a fim de obter resultados satisfatórios.

3.4 Irritabilidade

Segundo Freitas (2011) as alterações da irritabilidade também são consequência do nível de deficiência estrogênica. É possível afirmar que ocorre a alteração de humor em parte das mulheres que passam por esta fase, no entanto existem soluções para aliviar o máximo esse desconforto.

Pode-se ressaltar que os efeitos causados pela insuficiência estrogênica apresentam-se diferente em cada mulher, e as necessidades preventivas podem ser

ajustadas ao longo do tempo a depender das condições de saúde e do bem estar individuais. Segundo Ministério da Saúde (2008) a assistência de enfermagem pode apoiar a paciente ajudando-a encarar essa etapa com mais tranquilidade. É importante que ela compreenda e seja orientada corretamente, sobre o processo de transformação em sua vida, é promissor que se encontre um ponto de equilíbrio e consolo quanto às mudanças e variações de sintomas durante esta fase.

Nesse período de transição, a mulher necessita adquirir entendimento sobre essa fase que a mesma enfrenta, assim destacam-se as habilidades do enfermeiro no desenvolvimento de suas atribuições que muito contribui para a mulher que necessita de assistência e que não sabe lidar com esta fase de transição. Em virtude da queda e do desequilíbrio hormonal podemos fazer uma análise da situação de saúde feminina durante este período delicado de sua vida, destacando a possibilidade de identificar as causas e alívio dos possíveis sintomas que aparecerão enquanto a mulher passa por este momento Segundo o Ministério da Saúde, (2008) as relações e os laços familiar podem ser afetados de forma negativa.

As alterações [...] que culminam em alguns sintomas e sinais da síndrome do climatério acabam exigindo da mulher uma readaptação no sentido de compreender como o seu corpo passa a funcionar nessa fase da vida. (MEDEIROS FILHO 2010, p. 283).

Conforme as afirmações do Ministério da Saúde (2008), é importante assistir a mulher de forma integral, assim será possível advertir sobre as alterações sintomáticas e de todo processo da evolução desta síndrome. Para dar assistência à mulher é precisamente necessário fazer observações quanto às alterações mais frequentes em virtude da queda do hormônio. Este processo é considerado natural e faz parte da evolução da vida da mulher. O acompanhamento à mulher climatérica é um indicativo que pode facilitar o gerenciamento de medidas que aliviarão a aflição das pacientes, por isso a importância de um atendimento humanizado.

3.5 Secura vaginal

A deficiência dos hormônios é uma das evidências que causam o ressecamento no canal vaginal, isso leva perda e/ou redução da elasticidade que é motivada pela falta de lubrificação. De acordo com as afirmações de Nascimento (2014) a secura vaginal pode sim interferir tanto no bem estar quanto na qualidade de vida das

mulheres do climatério. Por existir uma restrição ou limitação eventual, poderá desempenhar determinadas funções e nas mudanças pelas quais a paciente está passando.

“As quedas dos níveis de estrogênio podem causar [...], a secura e a diminuição da elasticidade [...]. As secreções vaginais diminuem, resultando em uma lubrificação reduzida. A perda de estrogênio também pode deixar a mulher mais suscetível às infecções vaginais”. (BRASIL, 2008, p. 22).

O Ministério da Saúde (2008) afirma que alguns especialistas em transição climatérica concordam que o ressecamento no canal da vaginal é motivado pela diminuição dos hormônios. As transformações acontecem por insuficiência e podem influenciar no comportamento humano, por isso, é importante que a mulher esteja informada a respeito das alterações e desconforto que ocorre na condição natural de sua vida.

As variações que transcorrem na mulher durante a evolução climatérica não implicam obrigatoriamente na retenção do prazer, mas, pode responder de forma mais lenta ao ato sexual, porque nesta fase a mucosa vaginal torna-se fina e perde a elasticidade. Como ocorre redução na lubrificação no canal vaginal ela estreita-se e fica mais curta por isso ocorre um desconforto no ato sexual. “A decadência dos hormônios na região dos ovários origina as alterações significativas nesses órgãos” (BRASIL, 2008).

Essa declaração procede do entendimento explanado que ajuda a compreender a relevância da assistência de enfermagem a mulher no período climatérico, as orientações concedidas por este profissional devem ser condicionadas de forma clara e objetiva pelo enfermeiro levando a mulher compreender todo o processo de redução hormonal, a fisiologia durante esta fase e os sintomas que a mesma vivencia.

4 DISCUSSÃO

Podemos enfatizar que além das variações sintomatológicas que aparecem durante o período climatérico o aumento da pressão arterial e o ganho de peso traz muita preocupação para os profissionais que atendem a mulher climatérica. Segundo as afirmações do Ministério da Saúde (2008), essas mulheres carecem de

informações que detalhem as diferentes facetas durante a sua vida, encorajando-as a viver com mais alegria e disposição.

A assistência deve ser rotineira de acordo com as queixas mantendo o vínculo de confiança entre a paciente e o profissional que irá investigar e avaliar, segundo as queixas apresentadas. O planejamento e execução de ações preventivas servem para orientar e esclarecer inúmeras dúvidas apresentadas pela paciente.

De acordo com o Ministério da Saúde (2008) a atenção básica é a assistência eficiente para o suprimento das necessidades de saúde da mulher climatérica. O acompanhamento assistencial à saúde da mulher nesta fase, apresenta como divisa a importância do diagnóstico precoce, é por meio deste que poderá investigar se a paciente está com sintomas mais delicados como o exemplo da hipertensão.

Durante a fase climatérica as repercussões nos níveis de hormônios no organismo da mulher são acrescidas pelas transformações vivenciadas por cada paciente BRASIL, (2008). As mulheres que sofrem com esta fase de transição, tem a necessidade de serem acolhidas, como também de um cuidado especial. É durante o acompanhamento que o enfermeiro começa a investigar o histórico da fase da mulher atentando para as queixas que a mesma irá apresentar como também para os aspectos fisiológicos como o aumento de peso e as oscilações na pressão arterial.

Estudar esta fase de vida da mulher retrata os desafios e o empenho do profissional que assiste a mulher nesta fase de transição. Segundo Rocha (2010, p. 25) a mulher que passa por esta fase necessita de atenção e cuidados não apenas para aliviar os sintomas apresentados, por isso o diagnóstico precoce é para a prevenção das doenças que podem se incidir durante esta fase.

De acordo com as considerações do Ministério da Saúde (2008) o acompanhamento sistemático é essencial para a promoção da saúde. Os riscos apresentados neste período prevalecem da falta de acompanhamento e desleixos de algumas pacientes que por falta de informações e conhecimentos não procuram orientações de especialistas.

A hipertensão é uma das doenças que atinge uma grande parte do público da população mundial. Tratando da mulher no período climatérico, alguns dos sintomas podem desaparecer ou diminuir, assim o conhecimento dos profissionais é fundamental para a assistência a mulher. Durante esta fase de transição, onde se começa a indisposição e o sedentarismo, a mulher pode não se tornar hipertensa,

mas pode ganhar peso e sofrer oscilações na pressão arterial, e isso requer atenção. A redução do peso corporal é a maior motivação para a mulher no climatério participar de um programa de exercícios físicos (FERNANDES 1995).

Devido à diminuição dos hormônios, ocorrem inúmeras mudanças sintomatológicas aparente no corpo feminino. O aumento do peso é uma dessas e se intensifica com o sedentarismo, também motivado pela deficiência do estrogênio. Sobre todo processo da fase climatérica, sintomatológica e fisiológica Zacur,(2009) ressalta sobre a preocupação com a elevação do peso e os riscos aparentes para a mulher em transição climatérica, pois, ao longo dos anos a taxa de estrogênio sofre declínio e a mulher sofre muitas alterações fisiológicas e o aumento do peso deve ser observado para que com um tempo não evolua para uma obesidade.

[...] Com a idade, a massa muscular diminui e a gordura aumenta. Embora essa alteração não aumente o peso (músculos pesam mais que gordura), o tamanho do corpo irá aumentar. (SOBRAC, 2012, p. 58).

Algumas mudanças na rotina diária devem ser adotadas, ou seja, a fase climatérica, necessita de cuidados e atenção, por isso, é extremamente necessário que a mulher evite ter uma vida sedentária, tenha uma boa alimentação e faça acompanhamento médico. Tudo isso contribuirá para evitar o aumento do peso. Conforme SOBRAC (2012) alguns cuidados podem ajudar no controle do peso como:

Uma dieta alimentar mais saudável limitando o uso de sal, realizar exercícios físicos regulares, dormir de forma adequada e buscar reduzir estresse.

A prática de exercício físico contribui bastante tanto para o alívio dos sintomas quanto para uma melhor qualidade de vida, conforme o Ministério da Saúde (2008), os profissionais devem dar orientações gerais relacionadas à alimentação a prática de exercícios físicos entre outras atividades. Caso sejam necessárias orientações nutricionais e de práticas corporais devem desenvolver um planejamento de ação conjunta, envolvendo todo o corpo de profissional para dar assistência a mulher na fase climatérica.

4.1 ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO

A assistência de enfermagem é muito importante na prestação de um atendimento de qualidade a mulher climatérica. O subsidio na qualidade de vida

dessas pacientes se refere à assistência prestada como ato de cuidar, e deve ser de forma conivente a situação de cada uma.

Para que os enfermeiros desempenhem de forma diferenciada o seu papel, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, é necessário que desenvolva ações considerando a realidade da população. (BRASIL, 2008),

Através de uma série de procedimentos que estão relacionados à orientação profissional destinada ao cuidado dos seus pacientes podemos estimular o autocuidado, que influencia positivamente na melhoria da autoestima e da insegurança durante toda a fase do climatério (BRASIL, 2008).

Assistência a mulher no climatério deve ser realizada a cada ano, principalmente em função dos exames preventivos e orientações de promoção da saúde, assim como de acompanhar a evolução desta fase. Na presença de intercorrências, cada caso necessita de avaliação individualizada. (SOBRAC 2012).

A partir dessa informação sabemos o quanto é importante que o enfermeiro desempenhe suas atividades e esteja capacitado para subsidiar e esclarecer as dúvidas apresentadas, seja em uma orientação prévia sobre a alimentação, no encaminhamento a especialista como também em prestar assistência necessário a depender das queixas compartilhadas. Assim ocorre a necessidade do estímulo pela busca de informações. De acordo com o manual de atenção a mulher (BRASIL 2008,):

"A implantação da atenção à saúde da mulher no climatério pressupõe a existência de profissionais de saúde devidamente capacitados(as) e sensibilizados(as) para as particularidades inerentes a este grupo populacional". (BRASIL, 2008).

Quanto à qualidade de vida nesta fase de transição, sabemos que cada mulher é afetada de forma diferente em relação aos sintomas. Ao longo da pesquisa nota-se que o período Climatério é o período da vida feminina caracterizado por um conjunto de modificações biopsicossociais que se observam no final do período reprodutor (BRASIL, 2008). Desta maneira, algumas atribuições do enfermeiro quanto aos cuidados fazem a indicação para a continuidade da assistência prestada, além disso, traz uma responsabilidade enorme pelo fato de ser ele o responsável por planejar, executar e avaliar.

"A atuação dos profissionais de saúde deve incorporar aspectos como a escuta qualificada, a integridade na atenção, a possibilidade de diversas orientações sexuais e o estímulo ao protagonismo da mulher. Avaliar cuidadosa e individualmente cada caso" [...]. (BRASIL 2008).

Conforme SOBRAC, (2012), os profissionais de saúde estarão mais bem preparados para ajudar se possuírem o máximo de informação sobre o histórico pessoal e familiar. Por este motivo é importante ter uma orientação correta quando surgem os primeiros sintomas, para que a paciente venha ter uma melhor conduta e com isso passe a ter uma recuperação mais rápida. Daí surge à necessidade de um acompanhamento especializado.

De acordo com Hayahi (2003 *apud*. Rocha 2010), para que os enfermeiros desempenhem de forma diferenciada o seu papel, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, é necessário que desenvolva ações considerando a realidade da população. Quando há conhecimento a execução do planejamento deve ser aplicada a fim de contribuir para com a melhoria e alívio dos sintomas, entretanto, o profissional deve saber interpretar cada caso e/ou queixas relacionadas a esta fase, e ainda estar atento às informações que serão passadas pelas pacientes, pois será através dela que acontecerão as intervenções e buscas por soluções.

Os profissionais de saúde que atendem a clientela feminina devem cuidar para que haja a maior efetividade possível. Os serviços de saúde precisam adotar estratégias que evitem a ocorrência de oportunidades perdidas de atenção às mulheres no climatério. Isto é, evitar ocasiões em que as mulheres entram em contato com os serviços e não recebem orientações ou ações de promoção, prevenção e ou recuperação, de acordo com o perfil epidemiológico deste grupo populacional. (BRASIL, 200).

Essas considerações implicam na capacidade profissional, na responsabilidade e interferência eventual, pois, a dinâmica e sucesso das atividades profissionais dependem de uma boa condução, ou seja, para que aconteça a qualidade no atendimento do trabalho do enfermeiro, é necessário que este tenha conhecimento na área de atuação como também seja capaz de desenvolver suas atividades. De acordo com Zampieri (2007) o atendimento humanizado traz grandes contribuições para a mulher climatérica como:

Prestar atendimento de forma humanizada demonstrando interesse e disponibilidade de maneira a oportunizar uma escuta qualificada, que valorize as necessidades da paciente diante das queixas, crenças e seus conhecimentos prévios, buscando respeitar a privacidade da mulher. Atendendo individualmente e priorizando suas demandas, sobretudo, estimulando a autonomia da mulher e a participação desta nos cuidados, para manter um ritmo de vida adequado considerando sua alimentação e repouso. Além de fazer com que elas compreendam a importância de

realizar atividades menos estressantes no período próximo ao repouso, podendo ainda encaminhar para os serviços de referência sempre que houver necessidade

O enfermeiro em sua prática diária deve ser capaz de atuar para promover auto estima e contribuir para com a qualidade na saúde dessas mulheres. A busca por soluções deve ser uma constante, sua ação deve promover condições favoráveis ao alívio dos sintomas que ocorrem nesse período. Segundo o Ministério da Saúde, (2008) atividades de promoção a saúde da mulher são colocados à disposição da sociedade, com diversos desses recursos fazendo abordagem as mulheres no climatério, no entanto deve ser utilizado de modo criterioso e individualizado.

A natureza do trabalho requer do profissional, não apenas, aperfeiçoamento técnico/científico, mas uma grande participação emocional, envolvendo também questões pessoais, nem sempre de forma consciente, como a relação com vida, morte, sofrimento, doença, culpas, medos, impotência, limites, éticas, filosofia de vida, crença, religiosidade e espiritualidade (IBRAHIM, 2010).

As obrigatoriedades de um profissional de enfermagem estão além de uma simples orientação. O enfermeiro deve cumprir suas obrigações, abrindo possibilidades de intervenção, pois, conhecendo melhor sua área de trabalho este poderá desempenhar melhor seu papel. Segundo Silva (2010), a enfermagem profissional está se adaptando para satisfazer as necessidades de saúde a as mudanças de expectativas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O entendimento acerca do processo de evolução e amadurecimento da mulher deve ser estudado de maneira minuciosa. A exploração das teorias utilizadas no desenvolvimento deste artigo trouxe grandes contribuições a cerca deste entendimento, aqui foram abordadas as formas do serviço prestado pelo enfermeiro e sua importância para as mulheres no período climatérico.

As investigações realizadas assumem uma grande relevância na construção deste artigo. Por meio da revisão literária, pode-se afirmar que o enfermeiro é capaz de desempenhar suas atividades que vão além da orientação até condução das pacientes para outros órgãos de tratamento e atenção a saúde especializada.

Seguindo a lógica na fase do processo de cuidar, a assistência de enfermagem consegue atuar de forma direta quando se refere aos cuidados da saúde feminina.

Por incluir na vida das mulheres aspectos que demonstram modificações fisiológicas e mudanças significativas o enfermeiro torna-se um profissional indispensável, assim a paciente deve passar por um processo de acompanhamento e atenção necessária nos serviços de saúde. É importante ressaltar que situações deverão ser desenvolvidas de forma dinâmica com avaliação permanente, através do acompanhamento dos indicadores para conhecer a realidade dessas pacientes que possam ser definidas de acordo com suas queixas de modo que as atividades a serem realizadas de pessoa a pessoa sirvam como requisito para melhoria das queixas das pacientes.

Observa-se que, quando o profissional apresenta uma melhor desenvoltura em seu âmbito de trabalho, a prática e o exercício de suas atividades tornam-se mais eficientes. Ao ser designada, espera além do conhecimento, que o enfermeiro saiba executar suas atividades com eficiência visando o aperfeiçoamento da competência profissional.

Assim, as ações do enfermeiro, são direcionadas de fato por meio da atenção primária deste profissional em assistir a mulher em suas diferentes etapas de vida. De acordo com o cotidiano da mulher e das intervenções que o mesmo executará em seu acompanhamento na fase climatérica os sintomas poderão ajudar no planejamento de ações, que servirão de base para alívio dessas ocorrências. No processo de desenvolvimento deste artigo tornou-se pertinente ponderar a importância do enfermeiro na assistência à saúde da mulher, e sua capacidade em exercer um trabalho de orientar e subsidiar as pacientes em suas diferentes etapas de vida.

De acordo com as informações coletadas a assistência de enfermagem à mulher na fase climatérica precisa facilitar o processo de desenvolvimento das suas atividades, com isso prevalece a qualidade assistencial no qual beneficia a clientela atendida, possibilitando uma visão holística no processo de cuidar, pois a sintonia entre os dois segmentos torna este período mais humanizado.

REFERÊNCIAS

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

_____, Ministério da Saúde: **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília: 2008. 192 p. – (Série A. (Normas e Manuais Técnicos) – Caderno, n. 9). http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio_menopausa.pdf.

FERNANDES, C. E.; BARACAT, E. C.; LIMA, G. R. **Climatério: Manual de Orientação**. São Paulo: Ponto, 1995.

FILHO, José Medeiros do Nascimento: **Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade**. Saudesoc. [online].2010, vol.19, n.2, pp. 273-285. ISSN 0104-1290. Disponível em: < <http://encurtador.com.br/grF13>>.

FREITAS, Fernando et al. **Rotinas em Ginecologia**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2011.

IBRAHIM, S.Y. **Psiconefrologia: a enfermagem em nefrologia como agente de transformação**. In: LIMA, E.; SANTOS, I. (Org.) Atualização de enfermagem em nefrologia. Rio de Janeiro: s.n., 2004. p. 43-68.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

ROCHA, Marcell Diana H. A. da. **Do Climatério à Menopausa/** Revista Científica do Itpac, Miracema do Tocantins, vl 3 n. 1 Janeiro de 2010. Disponível em: < <http://www.itpac.br/arquivos/Revista/31/4.pdf>>.

SOBRAC- **Guia da menopausa: Ajudando a mulher climatérica a tomar decisões sobre a sua vida: - 7ª Edição** ISBN 978-0-9701251-4-9 Copyright (c) 2012 da Sociedade Norte-Americana de Menopausa. Disponível <http://encurtador.com.br/sDGIT>>.

SILVA, Ferreira e Tanaka: **História ginecológica e sintomatologia** climatérica de mulheres pertencentes a uma unidade de saúde pública do estado do acre artigo disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v20n3/13.pdf>>.