ATUAÇÃO DE ENFERMAGEM NA ATENÇÃO BÁSICA NO CLIMATÉRIO

Ruti Steinick[1]
Everaldo Da silva[2]

Resumo

O objetivo deste estudo foi identificar as alterações vivenciadas pelas mulheres dentro do seu contexto e diante das suas percepções no período do climatério fase que antecede a menopausa na unidade básica de saúde do município de Vidal Ramos que procuram atendimento de saúde através do profissional de enfermagem cuja atuação é na estratégia de saúde da família. Trata se de uma pesquisa descritiva realizado com mulheres que estão vivenciando o climatério e procuram atendimento de saúde conforme a vivência e suas alterações apresentadas. Destaca se que essa fase da vida da mulher é caracterizada por inúmeras mudanças devido a diminuição hormonal e aparecimento de sinais e sintomas que alteram significativamente a qualidade de vida da mulher e da família envolvida. Diante disso a atuação profissional de enfermagem pode contribuir significativamente para diminuição dos efeitos negativos, melhor enfrentamento da fase vivenciada proporcionando promoção prevenção e reabilitação das mulheres fortalecendo vínculo e facilitando uma atuação profissional de qualidade, além de contribuir significativamente com olhar mais atento a saúde da mulher como um todo na atuação na atenção básica tornando o atendimento de base eficaz e resolutivo.

Palavras-chave: Climatério. Cuidado enfermagem. Saúde.

NURSING ACTIVITIES IN BASIC ATTENTION IN THE CLIMATE

Abstract

The objective of this study was to identify the changes experienced by women within their context and before their perceptions in the period of the climacteric phase that precedes the menopause in the basic health unit of the municipality of Vidal Ramos that seek health care through the nursing professional whose performance is in family health strategy. It is a descriptive research carried out with women who are experiencing the climacteric and seek health care according to the experience and its presented changes. It should be noted that this phase of the woman's life is characterized by numerous changes due to hormonal decline and the appearance of signs and symptoms that significantly alter the quality of life of the woman and the family involved. In view of this, professional nursing practice can contribute significantly to decrease negative effects, better coping with the lived experience, promoting prevention and rehabilitation of women, strengthening ties and facilitating quality work, in addition to contributing significantly to a closer look at women's health as a whole in the action in basic care making the basic care effective and resolutive.

[1] Enfermeira. Especialista em Saúde Pública (UNIASSELVI). Bolsista do Fundo de Apoio à Manutenção e ao Desenvolvimento da Educação Superior de Santa Catarina, FUMDES. E-mail: ruti.enf@hotmail.com
[2] Cientista Social. Doutor em Sociologia Política (UFSC). E-mail: prof.evesilva@gmail.com

Keywords: *Climacteric. Nursing care. Cheers.*

1 INTRODUÇÃO

A estimativa de vida população tem aumentado consideravelmente, isto se deve a mudança de indicadores de saúde, diminuição da taxa de natalidade e aumento da expectativa de vida da população. Diante da longevidade a população feminina vivência algumas transições fisiológicas e hormonais incluindo o climatério.

O processo natural que permeia a vida da mulher inclui diversas fases do desenvolvimento e características fisiológicas específicas como a menarca, fase reprodutiva climatério e menopausa. Diante do processo de transição do climatério é necessário a mulher conhecer e identificar as mudanças e alterações no intuito de garantir a qualidade de vida.

O climatério é um período que pode ser assintomático em alguns casos e de muitas dificuldades e alterações hormonais, emocionais e físicas entre outras incluindo, diversos efeitos colaterais como: as ondas de calor, suor frio, insônia, instabilidade emocional e alterações significativas da sexualidade. Emocionalmente cada mulher enfrenta o climatério de maneira diferente diante do envelhecimento e associação com problemas de saúde decorrentes desta fase.

Percebendo a necessidade de mulheres climatéricas o papel do enfermeiro na atenção básica se torna de suma importância para vivenciar este cuidado em saúde. É necessário acompanhamento com intuito de promoção em saúde, diagnóstico inicial e tratamento em alguns casos de sinais e sintomas para prevenção de complicações e agravos. O cuidado em enfermagem pode fortalecer o vínculo com paciente vivenciando as alterações fisiológicas e emocionais. (SOUZA, 2011).

Assistencialmente o enfermeiro deve através da consulta de enfermagem de início por uma escuta ativa identificar as principais necessidades vivenciadas pela mulher e implementar ações interventivas. Dentre as ações pode estar desenvolvendo educação em saúde como cuidado para esclarecimento da população e prevenção das demais consequências. Orientações de mudança do estilo de vida, hábitos saudáveis, dieta equilibrada, atividade física, diminuição do tabagismo e etilismo para que o climatério possa ser vivenciado com mais qualidade. (SOUZA, 2011).

Observando a quantidade de mulheres vivenciando esta fase e de acordo com a sintomatologia e alterações se percebe a necessidade de desenvolver estudos e pesquisa analisando o contexto da mulher, seus conhecimentos, dúvidas e suas percepções diante do climatério. Bem como a importância dos serviços de enfermagem realizados na atenção básica em busca de estratégias de integralidade do cuidado, resolubilidade e qualidade na assistência prestada à mulher.

Este estudo trata de uma pesquisa de campo descritiva com abordagem qualitativa através de entrevista a mulheres no climatério e suas percepções e opinião sobre o assunto. Realizado na unidade básica de saúde do município de Vidal Ramos localizado no Alto Vale do Itajaí no período de 20 a 30 de janeiro de 2019, através do atendimento de enfermagem e de abordagem na sala de preventivo onde se realiza exames de prevenção de câncer de colo uterino ou citopatológico e se oferta exames de mamografia. A população é predominante agrícola onde o município possui uma unidade básica de saúde centralizada. A entrevista é

realizada com perguntas abertas e para garantir o sigilo e anonimato das pacientes será utilizado nome de flores.

2 POLÍTICAS PÚBLICAS E PROGRAMAS DE SAÚDE NO BRASIL PARA AS MULHERES

Desde início do século XX a atenção a saúde das mulheres vem apresentando processo evolutivo. Primeiramente o ministério da saúde se restringia a saúde materna. Já na década de 1980 se percebia a necessidade de maior abrangência onde foi lançado a assistência integral a saúde da mulher que mais tarde serviu de apoio ao programa de assistência integral a saúde da mulher atual PAISM desenvolvido e criado pelo ministério da saúde e publicado em 1984. Esse programa se tornou mais amplo englobando a saúde da mulher suas necessidades e prioridades não apenas no atendimento materno infantil mas incluindo uma abordagem em todas as fases da vida desde a adolescência a senilidade. Dentro deste contexto foram realizadas ações e capacitações, observando se assim a necessidade de ações voltadas a mulher no climatério, lançado em 1994, incorporando planejamento a saúde acima dos 50 anos ampliando o acesso aos serviços de saúde e contribuindo para melhoria dos indicadores de mortalidade. (BRASIL, 2008)

Após implementação do sistema único de saúde com uma nova política de reorganização do serviço e da atenção básica por meio da estratégia de saúde da família a política nacional de atenção integral a saúde da mulher promove e garante os direitos aos serviços de promoção prevenção, assistência e recuperação da saúde. A atual estratégia de saúde da família com atendimento ampliado através de protocolos que garantem ações básicas de assistência integral a saúde da mulher com abrangência para educação em saúde e atenção aos diversos ciclos de vida da mulher enfatizando o princípio da integralidade. (LIMA et al 2014).

A estratégia de saúde da família é um modelo de reorganização da atenção primária regido e norteado pelos princípios básicos do sus: universalidade, descentralização, integralidade e participação popular. Sua estrutura funcional se dá através de uma unidade pública de saúde com atuação multiprofissional incluindo um médico de saúde da família, um enfermeiro, um técnico de enfermagem e agentes comunitários de saúde podendo ser ampliado atendimento com outros profissionais como odontólogo, psicólogo, fonoaudiólogo, fisioterapeuta entre outros que atuam com responsabilidade em uma determinada área de abrangência. Dentre os vários campos de atuação do profissional de enfermagem pode se destacar o atendimento na estratégia de saúde da família através de consultas de enfermagem, solicitações de exames e prescrição de acordo com protocolos estabelecidos, além de atuar no planejamento, gerenciamento, coordenação dos agentes comunitários de saúde, execução e avaliação da unidade. Nas consultas de enfermagem inclui o atendimento e ações de promoção de saúde a mulher climatérica na prevenção de agravos e melhora da qualidade de vida e de indicadores de saúde. (MENEZES, 2013)

2.1 MULHER E ATENÇÃO NO CLIMATÉRIO

De acordo com dados do instituto brasileiro de geografia e estatística a expectativa de vida para mulheres brasileiras no ano de 2010 era em média de 77,7 anos com tendência a aumentar durante o século XXI, exceto para mulheres de etnia negra que reduz a média de idade para quatro anos a menos. Conforme esses dados apresentados os serviços de saúde

necessitam de preparo para atendimento da demanda com qualidade e eficiência. (BRASIL, 2008).

A vida da mulher é caracterizada por diversas fases como a menarca ou primeira menstruação, fase reprodutiva, climatério e menopausa. São estes fatos marcantes para sua identidade e história de vida constituindo se assim um processo natural da fisiologia feminina. O climatério é um período importante devendo ser visto como natural e não patológico. Em alguns casos vivenciado sem queixas, outras vezes acompanhado de sintomatologia que altera a qualidade de vida causada especialmente pela diminuição de hormônios como estrógeno e progesterona exigindo adaptações, físicas, psicológicas e emocionais durante este período. (BRASIL, 2008).

Para Rocha e Rocha (2010), o climatério é o período caracterizado pela diminuição da produção de hormônios ovarianos progesterona e estrogênio até deixar de ser produzidos, conceituando assim a transição da fase reprodutiva para não reprodutiva, devido a esse declínio nas funções ovarianas que produziam óvulos para ser fecundados e hormônios responsáveis pelo desenvolvimento do embrião nas fases iniciais. Com o passar dos anos por volta dos 40, 50 anos a ovulação e as condições uterinas tornam se irregulares oscilando entre o tempo e a intensidade do período menstrual até ter declínio total da produção de hormônio com seu término definitivo definido pela menopausa. Desta forma o climatério é o período que antecede a menopausa e marca o fim da fase ovulatória.

> O climatério é definido pela Organização Mundial da Saúde como uma fase biológica da vida e não um processo patológico, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher**.** A menopausa é um marco dessa fase, correspondendo ao último ciclo menstrual, somente reconhecida depois de passados 12 meses da sua ocorrência e acontece geralmente em torno dos 48 aos 50 anos de idade. (BRASIL, 2008, p 11).

O período fisiológico que caracteriza o climatério que se inicia a partir dos primeiros indícios da falha ovariana mesmo que os ciclos menstruais continuem regulares e apresentam seu término na fase senil aproximadamente na quinta década de vida, que pode ser definido de maneira diferente em cronologia e sintomatologia. Em 95% das mulheres essa fase inicia entre os 39 e 51 anos de idade e termina com a instalação da menopausa cerca de 2 a 8 anos depois. Umas das alterações que mais causam desconforto estão à sudorese, sensação de calor seguida de rubor na face tórax e pescoço acompanhado ainda de palpitações e calafrios, devido ao aumento do fluxo sanguíneo ocasiona maior frequência cardíaca e temperatura corporal elevada. Estes episódios podem se repetir mais de 30 vezes ao dia com tempo de duração de um a três minutos com maior incidência da frequência à noite. Outra queixa recorrente são os fogachos que consistem em liberação súbita de calor. Outro sintoma característico é o ressecamento vaginal, dispareunia, infecções vaginais e urinárias com frequência. A diminuição da concentração de estrógeno é responsável pelas alterações do epitélio vaginal ocasionando a diminuição da espessura do epitélio com perda de elasticidade ou atrofia e redução das secreções vaginais incluindo lubrificação que causa desconforto nas relações sexuais. (VEIGA 2016)

Conforme a intensidade da sintomatologia e os efeitos negativos para a vida essa fase requer tratamento clínico sendo necessária uma boa avaliação do risco/ benefício e do tempo de uso indicado para a terapia de reposição hormonal com propósito de aliviar sintomas. Pode ser administrados com estrógeno e progesterona ou associados indicado para as alterações vasomotoras, atrofia vaginal, e melhora do bem estar com diminuição das ondas de calor. (PASCOAL; BORGES, 2013).

A atenção primária em saúde é o primeiro contato do usuário com a assistência que demanda intervenção em diversas áreas com repercussão positiva para a qualidade de vida, exigindo conhecimento para eficácia e resolutividade. Desta forma a assistência de atenção a saúde possui cuidado centrado na família. Assim, a atenção básica é caracterizada como:

> Conjunto de ações de saúde, no âmbito individual e coletivo que abrange a promoção e a proteção da saúde, a prevenção de agravos, o diagnóstico, o tratamento, a reabilitação, a redução de danos e a manutenção da saúde, com o objetivo de desenvolver uma atenção integral que impacte na situação de saúde e autonomia das pessoas e nos determinantes e condicionantes de saúde das coletividades. (BRASIL, 2012).

A atenção básica é norteada pelos princípios da universalidade, acesso facilitado, fortalecimento de vínculos e continuidade do cuidado com atenção integral, humanização e apoio da participação social. Desta forma o Brasil possui a saúde da família desde 1994 como estratégias de reorganização constituindo se assim a porta de entrada do sistema de saúde com cobertura populacional da área de abrangência favorecendo o acesso aos serviços de saúde. (BRASIL, 2012).

O papel do enfermeiro ao atuar na estratégia de saúde da família presa por assistência integral e tem sua atuação na saúde da mulher através da consulta de enfermagem, atribuição de grande relevância no processo de assistência na busca por solução preservando o cuidado centrado nas necessidades do paciente. (SOUZA, 2011).

Na fase de transição o papel do enfermeiro pode contribuir muito para identificar alterações físicas e psíquicas que diminuem ou dificultam a qualidade de vida da mulher e da família inserida. O climatério em algumas mulheres pode ser assintomático, enquanto outras podem apresentar diversos sintomas com repercussões negativas da diminuição do estrógeno ocasionando alguns sintomas como: ondas de calor ou fogachos, suores frios, insônia, tristeza, instabilidade emocional seguido de irritabilidade e alterações da sexualidade. A interrupção dos ciclos menstruais ocasiona ainda alguns sintomas com relação direta a diminuição das funções reprodutivas e ovarianas levando a um aumento das taxas de colesterol, aparecimento de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, neoplasias, distúrbios urinários e osteoporose. (BRASIL, 2008).

Por se tratar de um período crítico com aumento significativo do risco de doenças crônicas é essencial a avaliação rotineira destas pacientes especialmente nas que precisaram utilizar a terapia de reposição hormonal. Devendo se assim intensificar orientação e educação em relação ao sedentarismo, controle de pressão arterial, glicemia, dislipidemia além da interrupção do tabagismo e diminuição de etilismo. É de grande relevância manter a prevenção do câncer de colo uterino e de mama por colpocitologia oncótica e mamografia anual, além de exames específicos de acordo com avaliação clínica de cada paciente (VEIGA 2016).

> O climatério envolve uma série de mudanças biopsicossociais, que podem ser vivenciadas e enfrentadas com ansiedade e medo por algumas mulheres. Esta fase abrange inúmeras alterações, dentre as quais a perda do potencial reprodutivo, a beleza física típica da juventude, o envelhecimento aparente, além de outras crenças socioculturais negativas atribuídas a mulher neste período. (SILVA et al, 2016).

Os fatores sociais, psicossociais e orgânicos do processo de envelhecimento fortemente marcada na cultura ocidental pela beleza e busca constante por juventude. O climatério coincide com outros fatos significativos na vida emocional da mulher. Dentre eles aspectos ligados a valores sociais, valor produtivo de trabalho, seu papel na família e na comunidade. O crescimento dos filhos e a saída dos mesmos de casa, mudanças corporais, aposentadoria,

relacionamento com os pais idosos, mudanças de relações afetivas com alterações da sexualidade, são alguns dos desafios da mulher climatérica. Outros aspectos emocionais também estão diretamente ligados como o relacionamento com a família, as condições de saúde e antecedentes clínicos da própria mulher, a saúde das pessoas próximas, questões financeiras, situações de moradia saneamento, religião e apego espiritual. (FREITAS; BARBOSA, 2015).

Os profissionais de saúde exercem importante função no acolhimento, escuta qualificada de queixas e dificuldades estimulando à mulher na busca de autonomia e autocuidado onde o profissional de enfermagem precisa estar atento a usuária de saúde nesta faixa etária prestando cuidados, lembrando que muita não tem acesso ou possuem poucas informações. Desta forma algumas mulheres não conseguem identificar a fase vivenciada que pode prejudicar ou atrasar a busca por diminuição dos sinais e sintomas. (BISOGNIN et al., 2015).

A anamnese da mulher é importante seguido das queixas clínicas, diminuição da memória e falta de interesse pelas atividades diárias. Conhecer os antecedentes pessoais da mulher, menarca, número de filhos, tipo de parto e orientação sexual contribuem para abordagem na consulta. Nesse momento também pode ser orientada a respeito de métodos contraceptivos devido as vulnerabilidades e exposição a doenças sexualmente transmissíveis. O exame físico com verificação de peso, altura e índice de massa corpórea ajuda na busca de dados para avaliar se a mulher é baixo peso, sobre peso ou se apresenta condições de obesidade, fator este determinante para prevenção de doenças. A verificação da pressão arterial também pode ser um importante aliado ao rastreamento de pré-disposição a doenças circulatórias. (VEIGA 2016)

Para os conhecimentos de Vidal (2012), apesar do profissional de enfermagem assumir diversas atividades e papeis dentro de uma equipe de saúde ainda possui como base fundamental o cuidar e o cuidado norteado pela diminuição e sofrimento do outro incentivando a mulher na busca por soluções e alternativas. O enfermeiro pode utilizar da criatividade estimulando e incentivando a mulher a entender a fase que vivencia e suas modificações, interpretando suas vivências, tirando dúvidas e procurando métodos de superação e enfrentamento fortalecendo o conhecimento e o aprendizado de ambos.

É importante a mulher climatérica escolher hábitos de vida saudáveis, dieta equilibrada, rica em fibras e cálcio seguido de boa ingesta hídrica e diminuição de alimentos gordurosos, além da prática de atividades físicas. (ROCHA; ROCHA, 2010).

Com a implementação das práticas integrativas e devidamente capacitado o enfermeiro pode incluir a auriculoterapia prática de origem chinesa através da estimulação de pontos específicos no pavilhão auricular para controle de sinais e sintomas metabólicos e hormonais e favorecer melhor qualidade de vida. Outra prática com boa resposta é o uso da fitoterapia que consiste no uso de plantas com efeitos terapêuticos contribuindo para diminuição dos efeitos colaterais e melhora da qualidade da assistência prestada. (LEÃO et al, 2015).

Considerando o período de alterações algumas orientações de enfermagem são fundamentais para melhora da qualidade de vida para os fogachos: procurar ficar em ambientes arejado, com uso de roupas leves que possam ser retiradas facilmente, dar preferência a tecidos que facilitam a transpiração e procurar sempre se hidratar com bastante líquido.
Para dispaurenia devido a atrofia vaginal orientar o uso de lubrificantes vaginais e óleos vegetais para banho e higiene corporal. Enfatizando fatores emocionais, qualidade do sono é importante e pode contribuir para saúde mental participação em atividades que lhe de prazer como grupos, artesanatos, jogos entre outros praticarem atividades físicas. Evitar fazer

alimentações pesadas a noite são orientações simples que contribuem para melhora dos sintomas. Sempre importante avaliar com profissional clínico e multidisciplinar de outras especialidades como médico a psicóloga, educador físico quanto a persistência dos sintomas e outras medidas interventivas. (FLORIANÓPOLIS, 2016)

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistadas no período de 21/01/2019 a 25/01/2019 três mulheres com faixa etária dos 50 aos 60 anos de idade que se encontra com características do climatério que buscaram atendimento de enfermagem no período na unidade básica de saúde através do programa de saúde da família, sendo estas duas agricultoras e uma comerciante residentes o município de Vidal Ramos. Na entrevista realizada na sala de enfermagem o primeiro assunto abordado foi se sabe o que significa o climatério?

"eu acho que é a menopausa" Margarida

"Não sei o que significa essa palavra" Violeta

"Escutei dizer que é o início da menopausa" Rosa

Podemos perceber que as mulheres ainda apresentam bastante desconhecimento em relação à terminologia climatério e as mudanças corporais vivenciadas neste período. Muitas vezes é confundida com a menopausa. Em alguns casos as informações que possuem a respeito do climatério são aquelas repassadas pela mãe, vó ou algum familiar de forma empírica com forte determinante cultural. Cada vez mais se percebe a importância de ações de saúde com orientações e esclarecimentos para mulher conhecer melhor seu corpo e buscar por métodos que melhorem a qualidade de vida do dia a dia dessa fase de transição.

O climatério se caracteriza como a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. A faixa etária aproximada pode ser entre 40 e 65 anos de idade. Inicia se os primeiros indícios após os 40 anos com diminuição da fertilidade e ciclos menstruais irregulares. As modificações acontecem devido à perda da função ovariana pela diminuição estrogênica acompanhados de uma série de mudanças físicas e emocionais sob a influência de diversos fatores como história de vida, cultura, círculo familiar, condição social e habilidades com mudanças relacionadas ao processo de envelhecimento. (BELTRAMINI et al, 2010).

As mudanças físicas e emocionais que definem o climatério são parte do desenvolvimento feminino. É importante assistência de saúde para fortalecimento da percepção da própria mulher em relação a essa fase da vida conhecendo melhor seu corpo e os aspectos culturais que envolvem a fase seus sinais e sintomas. (MARON et al., 2011).

A menopausa é definida como a última menstruação que a mulher apresenta devido à diminuição ou cessação ovariana. Mas só pode ser chamado de menopausa após um ano de término dos ciclos menstruais apresentando diagnóstico retrospectivo. Desta forma o período que antecede a menopausa é denominado climatério onde a intensidade e o tempo deste período varia de mulher para mulher. (BRASIL, 2008)

A segunda abordagem foi quais os sinais e sintomas vivenciados neste período?

> *"Eu estou sentindo muito calorão, não consigo dormir direito e de uns tempo pra cá sinto dor na relação sexual". Violeta*

> *"Tem dias que sinto uns calorões que dá vontade de tirar toda a roupa, também estou mais nervosa e irritada". Rosa*

> *"Não percebi diferença nenhuma, pra mim continua tudo normal". Margarida*

No âmbito da sexualidade grande parte das mulheres passa por alguma disfunção sexual, relacionadas com alterações da fase climatérica. A dispareunia caracterizada por dor durante a relação sexual devido a atrofia vaginal e menor lubrificação devido a diminuição dos níveis de estrogênio. A perda progressiva da função ovariana ocasiona alterações e sintomas que interferem e modificam a qualidade de vida cotidiana. Lembrando que as alterações e manifestações clínicas variam a intensidade de mulher para mulher. Uma das mudanças iniciais é a alteração do ciclo menstrual relacionados diretamente a diminuição da produção hormonal. A sintomatologia vasomotora inicial são os suores noturnos definidos pela súbita sensação de calor especialmente no tórax, face e pescoço seguidos de transpiração rubor e calafrios.

Os fatores psicológicos envolvidos também são de extrema relevância devido ao humor depressivo, maior irritabilidade e mudança do auto estima relacionado ao processo de envelhecimento e mudança corporal. (DUARTE, 2010).

Por outro lado, podemos perceber que algumas mulheres passam pelo climatério sem apresentar alterações significativas ou que altere de alguma forma a qualidade de vida vivenciando esse período de transição sem queixas ou intercorrências. Deste modo cada avaliação deve ser individualizada a fim de valorizar as percepções da paciente no momento.

A terceira abordagem foi se procurou por atendimento de saúde e o que tem feito para melhorar a qualidade de vida no climatério.

> "*Não procurei atendimento porque não sinto nada, mas faço preventivo e mamografia todo ano". Margarida*

> *"eu não procurei atendimento porque achei que era assim mesmo e que iria melhorar, mas tem piorado" Violeta*

> *"to vindo agora ver o que fazer porque em casa estão reclamando que ando muito nervosa e estressada além desse calorão que tenho até vergonha de sair de casa. Outro dia comentei com a médica e ela falou que teria que tomar hormônio". Rosa*

A busca pelo atendimento de saúde ofertado pelo serviço ainda se baseia fortemente no atendimento médico e medicamentoso. As ações de prevenção e promoção em saúde muitas vezes acabam ficando esquecidas. A procura da mulher no serviço de saúde ao atendimento de enfermagem ainda fica bastante focado em exames como coleta de citopatológico ou preventivo e requisições que permitem a realização de mamografia além do autoexame das mamas. E é exatamente nesse atendimento que é necessária uma escuta qualificada e uma boa abordagem inicial.

O enfermeiro precisa estar preparado para identificar as manifestações do climatério com intuito de minimizar seus efeitos colaterais na qualidade de vida, sendo de grande importância uma conversa aberta e esclarecedora com a mulher com intuito de promover orientações e autoconhecimento valorizando o contexto individual de cada mulher e fortalecendo ações de promoção em saúde na atenção básica através do serviço disponibilizado e conhecido como a estratégia de saúde da família. (SILVA et al 2016)

O climatério embora seja um fator natural da vida da mulher causa queixas intensas e manifestações significativas como a insônia, irritabilidade, envelhecimento fogachos,

aparecimento de doenças crônicas, depressão e muitas vezes falta de compreensão do companheiro ou familiares envolvidos. Além de alterações hormonais: cefaleia, insônia perda da memória e tonturas sendo muitas vezes necessário buscar por tratamentos que diminuem a intensidade das alterações como a reposição hormonal ou tratamento com terapias alternativas como auriculoterapia, florais e fitoterapia melhorando e contribuindo para a qualidade de vida. (SILVA et al 2016)

Ações de educação em saúde desenvolvidas por enfermeiros como palestras, grupos com atividades de auto ajuda constituem um importante cuidado em saúde e de grande relevância na atenção básica auxiliando as mulheres a vivenciar as queixas e sentimentos desta fase. Nessa etapa pode se agregar valor com orientações a respeito do trabalho do agente comunitário de saúde através da visita domiciliar como agentes facilitadores para a equipe identificando a demanda na comunidade de atuação. O enfermeiro além de trabalho de orientação e esclarecimento juntamente com outros profissionais da equipe quando necessário pode contribuir para minimizar os efeitos negativos e fortalecer a qualidade de vida. (KEBIAN; ACIOLI, 2011).

4 COMO VIVER COM AUTOESTIMA NO CLIMATÉRIO

O Climatério é um período marcante na vida da mulher com características positivas e negativas onde o término do período fértil representa perda da jovialidade e feminilidade com incerteza em relação as mudanças biológicas, físicas e psicossociais. É possível vivenciar o climatério aprendendo e conhecendo o próprio corpo com entusiasmo e coragem no enfrentamento do processo de envelhecimento. Desenvolver a autoestima se torna fundamental para uma avaliação pessoal e da sua importância na sociedade diante dos desafios a fim de alcançar suas metas e objetivos promovendo qualidade de vida e bem-estar. (BRASIL, 2008)

> A mulher na experiência do climatério precisa ter autoestima com papel relevante na vida do ser humano a fim de confiar nas próprias ideias e ser contemplado com a felicidade. A autoestima compreende a impressão que a pessoa tem de si; é uma auto avaliação crítica e apresenta dois fatores que se inter-relacionam, auto confiança e auto respeito. A auto confiança diz respeito a sensação de se representar como pessoa competente e que tem capacidade para fazer coisas. O auto respeito consiste no sentimento de que seu comportamento ou ação se fizeram coerentes com seus valores. (SANTOS, SARAIVA, 2004).

Desta forma a autoestima permite que a mulher viva melhor diante dos desafios e oportunidades na vivência do momento atual. (SANTOS, SARAIVA, 2004)

Atualmente o foco principal no climatério está relacionado a qualidade de vida em questões ligadas a sexualidade, feminilidade e vida social. É necessário um bom relacionamento conjugal com equilíbrio físico e emocional na construção de um relacionamento saudável com bom diálogo e respeito com o outro para ultrapassar as dificuldades oriundas da fase de transição. (MORAES, SCHNEID, 2015).

A chegada do climatério ocasiona algumas mudanças biológicas sobre a sexualidade precisando assim ser abordados e discutidos. A sexualidade não se resume a sexo apenas ou falta de libido. Mas é importante lembrar que sua manifestação pode ocorrer de outras formas através da interação com parceiro, contato físico, carícia, abraços além do desejo de estar emocionalmente amparados em um relacionamento baseado no respeito cuidado proteção e afeto conhecendo seu próprio corpo e vivenciando suas próprias vontades do ciclo natural da vida. Devido às alterações específicas do climatério é importante procurar hábitos de vida saudáveis através do incentivo a prática de atividades físicas, orientação dietética e prevenção

de doenças e problemas de saúde com ações preventivas e de autoconhecimento direcionando as suas necessidades específicas. Participar de atividades em grupo favorece a interação com outras pessoas, permite trocas de experiências, aceitação da sua condição de vida, apoio e adoção de bons hábitos e rotinas. O climatério muitas vezes coincide com a saída dos filhos de casa, aposentadoria que pode ser utilizado a favor de realizar atividades que até então era difícil conciliar com a correria de vida. Investir em atividades de laser, grupos de dança, artesanato, viajar conhecer outros lugares e especialmente se permitir novas descobertas pode ser construtivo para fase de transição, promovendo autoestima e aceitação com melhora da perspectiva de envelhecer com autonomia realização e qualidade. (Santos et al 2007).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo possibilitou conhecimento das vivências da mulher suas percepções e conhecimentos do seu próprio corpo no climatério suas alterações mais comuns caracterizados como fase do ciclo vital da mulher variando de mulher para mulher os sintomas e a intensidade dos mesmos podendo interferir diretamente na qualidade de vida

Diante das considerações finais a assistência de enfermagem integral a saúde das mulheres no climatério merece destaque. Ainda se percebe uma carência de ações a serem desenvolvidas devido ao alto índice de medidas curativas e medicamentosa no tratamento dos sintomas apresentados com uma cultura populacional que identifica o cuidado a figura do profissional médico e não na equipe multidisciplinar. Os grupos de apoio e fortalecimento do conhecimento da própria mulher em relação a seu corpo e as alterações peculiar de cada etapa da vida merece destaque e espaço. As ações de enfermagem na atenção básica contribuem significativamente para a promoção e prevenção em saúde no climatério estendendo se as consultas de enfermagem através de uma escuta qualificada, uma boa anamnese, priorizando as queixas de cada paciente, suas dúvidas e dificuldades, fortalecendo um trabalho de orientação e autoconhecimento, bem como ações como a formação de grupos de fortalecimento com busca ativa por essas pacientes, incentivando a realização de atividades seja na comunidade na unidade de saúde ou no seu convívio diário. É importante que a mulher conheça formas de alívio dos sintomas através das práticas integrativas com cuidados menos invasivos.

Por fim ressalto a importância da educação continuada e permanente dos profissionais de saúde e de enfermagem envolvidos na atenção básica e no cuidado a mulheres climatéricas proporcionando atualizações e garantia de boas ações de saúde e assistência prestadas.

REFERÊNCIAS

BELTRAMINI, Amanda Carla Dos Santos. DIEZ, Christiane aparecida Paschoal. CAMARGO, Iara Orlando. PRETO, Vivian Aline. Atuação Do Enfermeiro Diante Da Importância Da Assistência à Saúde Da Mulher no Climatério. **Rev.Min. Enferm**. 14, 166 – 174, abr/ jun 2010.

BISOGNIN, Priscila et al. *El climaterio en la perspectiva de las mujeres.* ***Enferm. glob.*** **[online]**. 2015, vol.14, n.39, pp.155-167. ISSN 1695-6141.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. **Ministério da saúde. Secretaria de atenção a saúde. Departamento de atenção básica. Práticas Integrativas e Complementares:** Plantas Medicinais e Fitoterapia na Atenção Básica/ministério da saúde. Secretaria de atenção a saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da saúde, 2012.

DUARTE, Alexandra Manuela Barbosa. Climatério: O impacto sobre a condição feminina. **Mestrado Integrado em Medicina**. Abril, 2010.

FREITAS, Eduarda Rezende; BARBOSA, Altemir José Gonçalves. **Qualidade de Vida e bem-estar psicológico no climatério**. Arq. Bras. Psicol. [online]. 2015, vol.67, n.3, pp. 112-114.

FLORIANOPOLIS. Saúde da mulher**. Acolhimento a demanda da mulher nos diferentes ciclos de vida.** Dez, 2016.

KEBIAN, Luciana Valadão Alves; ACIOLI, Sonia. Visita domiciliar: Espaço de práticas de cuidado do enfermeiro e do agente comunitário de saúde. **Revista Enfermagem**. UERJ, v.19, n.3 p.403-409, 2011.

LEÃO, Eliseth Ribeiro; SILVA, Maria Julia Paes; SALLES, Léia Fortes; GIAPONESI, Ana Lucia Lopes; KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato. Terapias complementares na redução de sintomas do climatério. Ensaio clínico. **Caderno naturologia terapia complementares**.V.4, Nº 6- 2015.

LIMA, Christiane Teixeira; PENA, Karla Maria Fernandes; FONSECA, Mayane Prates; ANDRADE, Dina Luciana Batista; COSTA, Fernanda Marques. Analise das Políticas Públicas de Saúde da Mulher. **Uma Revisão de Literatura**. Buenos Aires. Outubro, 2014.

MENEZES, Francislene Lopes. O trabalho do enfermeiro com mulheres na estratégia de saúude da família. **Dissertação de Mestrado**. Santa Maria, RS, 2013.

MORAES, Tayla Oliveira Souza; SCHNEID, Juliana Lemos. Qualidade de vida no climatério: Uma Revisão Sistemática da Literatura. Agosto 2015.

PASCOAL, Laís Advíncula; BORGES, Maria Marta Marques de Castro. A mulher vivenciando o período do climatério. **Revista Enfermagem Integrada**. Ipatinga: Unileste, v.6 – N.2 / nov. Dez.2013.

ROCHA, Marceli Diana Helfenstein Albeirice; ROCHA, Pedro Albeirice. Do Climatério à Menopausa. **Revista Científica do ITPAC**, Tocantins, n. 1, jan. 2010. Disponível em: http://www.itpac.br/arquivos/Revista/31/4.pdf. Acesso em: 07 jan. 2019.

SANTOS, Livia Matavelli. ESERIAN, Paula Varthuri. RACHID, Lorenlay Pereira. ALESSANDRO, Cacciatore. BOURGET, Irma Monique Marie. ROJAS, Andréa Cury. JUNIOR, Martin Elvira Medeiros. Síndrome do climatério e qualidade de vida: Uma Percepção Das Mulheres Nessa Fase Da Vida. **Revista APS**, v.10, n1, p. 20-26, jan/jun, 2007.

SANTOS, Zélia Maria De Souza Araújo. SARAIVA, Klivia Regina de Oliveira. **Autoestima de Mulheres Hipertensas que Vivenciam o Climatério**. RBPS 2004.

SILVA, Thayná Champe; BISOGNIN, Priscila; PRATES, Lisie Alende; CREMONESE, Luiza; POSSATI, Andressa; RESSEL, Lucia Beatriz. Práticas de cuidado realizadas por enfermeiros às mulheres no climatério. **Revista Contexto & saúde** Ijuí Editora UNIJUÍ v.16 n. 30 jan/jun. 2016 p.21-27.

SOUZA, Jessica de lyra; ZVEITER Marcele; ALMEIDA, Vivian Linhares Maciel; MENEZES, Harlon França; MARA, Gianne; ALVES, Renata. Educação em saúde como ferramenta a mulher no climatério: subsídios para o cuidado em enfermagem. **Revista de Pesquisa**: Cuidado é Fundamental (online), v.3, n.4, p. 2.616-2.622, 2011.

VEIGA, Allan Da Silva. **Plano de Intervenção Para Mulheres no Climatério Elaborado Pela equipe de Saúde Da Família I em Dom Cavati – Minas Gerais**. Belo Horizonte 2016.

VIDAL, Claúdia Rejane Pinheiro Maciel; MIRANDA, Karla Corrêa Lima; PINHEIRO, Patrícia Neyva da Costa; RODRIGUES, Dafne Paiva. Mulher climatérica: uma proposta de cuidado clínico de enfermagem baseada em ideias freireanas. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 65, n. 4, p. 680-684,2012.