**Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos - UNICEPLAC**

**Curso de Enfermagem Trabalho de Conclusão de Curso**

# Assistência de Enfermagem à Mulheres no Climatério

Gama-DF

2020

**ANA PAULA ANDRADE ALMEIDA SILVA**

**LUCÉLIA DE SOUZA PONTES**

# Assistência de Enfermagem à Mulheres no Climatério

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Enfermagem pelo Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Profa. Ms. Nayara dos Santos Rodrigues

Gama-DF

2020

**ANA PAULA ANDRADE ALMEIDA SILVA**

**LUCÉLIA DE SOUZA PONTES**

# Assistência de Enfermagem à Mulheres no Climatério

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em enfermagem pelo Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 04 de Maio de 2020.

**Banca Examinadora**

---

Prof. Nayara dos Santos Rodrigues
Orientadora

---

Prof. Glaucia Pereira de Lucena
Examinador

# Assistência de Enfermagem a Mulheres no Climatério

Ana Paula Andrade Almeida Silva[1]

Lucélia De Souza Pontes[2]

**Resumo:**

Climatério é um periodo da vida da mulher em que os ovários começam a deixar de produzir quantidades adequadas de hormônios, ocorrendo normalmente por volta dos 45 anos de idade. Neste periodo a mulher sofre uma série de alterações fisicas e psicológicas. Desta forma, o presente estudo teve como objetivo descrever a assistencia de enfermagem as mulheres que vivenciam o climatério. A pesquisa foi desenvolvida a partir de levantamento bibliográfico de caráter descritivo nas bases de dados cientificas Scielo, PubMed, BVS e Lilacs. Foram selecionados 08 trabalhos após aplicação de critérios de inclusão e exclusão. O esclarecimento, orientado pelo enfermeiro sobre mudança de hábito contribui para melhoria da qualidade de vida dessas mulheres, devendo ir além dos sintomas manifestados pelas mulheres, explorando outros fatores que podem afetar seu bem-estar nesta fase da vida, como dieta, atividade física, saúde mental, sexualidade, relações familiares e sociais. Adotando, então, uma abordagem biopsicossocial abrangente, focada na melhoria da qualidade de vida e das necessidades de cada mulher, vista como sujeitos ativos na conquista e manutenção de um estado de saúde adequado ao longo de sua vida.

**Palavras-chave:** Climatério. Enfermagem.

**Abstract:**

Climacteric is a period in a woman's life when the ovaries begin to stop producing adequate amounts of hormones, usually occurring at around 45 years of age. In this period the woman undergoes a series of physical and psychological changes.

Thus, the present study aimed to describe nursing care for women who experience climacteric. The research was developed from a descriptive bibliographic survey in the scientific databases Scielo, PubMed, BVS and Lilacs. Eight works were selected after applying inclusion and exclusion criteria. The clarification, guided by the nurse about changing habits, contributes to improving the quality of life of these women, and should go beyond the symptoms manifested by women, exploring other factors that can affect their well-being at this stage of life, such as diet, physical activity, mental health, sexuality, family and social relationships. Adopting, then, a comprehensive biopsychosocial approach, focused on improving the quality of life and the needs of each woman, seen as active subjects in achieving and maintaining an adequate health status throughout her life.

**Keywords:** Climacteric. Nursing.

[1] Graduanda Ana Paula Andrade Almeida Silva do curso de enfermagem do Centro Universitário Planalto Central Apparecido dos Santos-UNICEPLAC e-mail: anapcd79@gmail.com

[2] Graduanda Lucélia de Souza Pontes do curso de enfermagem do Centro Universitário Planalto Central Apparecido dos Santos-UNICEPLAC e-mail: luceliapontes_@hotmail.com

# 1 INTRODUÇÃO

Na década de 1984 foi criado pelo Ministério da Saúde o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM), com o objetivo de promover a saúde da mulher no climatério. Climatério é entendido como uma fase biológica da vida e não como um processo de doença, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. PAISM não preconiza somente o climatério, mas envolve a oferta de ações dirigidas ao atendimento de todas as necessidades de saúde da mulher, qualquer contato que a mulher venha a ter com o serviço de saúde que seja utilizado em benefício da promoção, proteção e recuperação de sua saúde (BRASIL, 2008).

O climatério é o período em torno da pré-menopausa, menopausa e pós-menopausa, sendo que menopausa é a data da ultima menstruação que só vai ser confirmado depois de 12 meses sem menstruar. Isso significa que é o fim da reprodução da mulher, pois acabou o estoque de óvulos, e geralmente acontece entre os 45 a 55 anos de idade conhecida como menopausa fisiológica, de forma que se ocorrer antes dos 40 anos denomina-se menopausa precoce (MARON et al., 2013).

Neste contexto, a diminuição dos níveis hormonais no organismo acarreta ciclos menstruais irregulares, entre outros sintomas que afetam o bem-estar da mulher (SILVA, 2015). Assim, o climatério faz parte de um processo de envelhecimento pausado e contínuo, que começa com modificações do metabolismo e sendo consequências de diversos fatores como hereditários, psicológicos e emocionais. Conferindo a necessidade de reajustes em alguns hábitos de vida, para que o equilíbrio seja mantido nesta fase (SANTOS et al., 2012).

Os sintomas no climatério atingem 80% das mulheres ocidentais e apenas 20% das orientais que são sintomáticas, estudos relatam que devido a educação alimentar dessas regiões esses dados são diferenciados (SANTOS et al., 2012). Observa-se que a raça branca, obesidade, tabagismo e tensão financeira estão associadas a sintomatologia dessas mulheres, portanto investigação pelo profissional de saúde enfermeiro são primordiais para diminuir o risco nas populações mais vulneráveis (VIEIRA, 2018).

Para que a mulher se adapte a essa fase de climatério e menopausa sem sofrimento é preciso que haja uma interação que rege orientação de forma qualificada possibilitando a vivência e melhorando a qualidade de vida (VEIGA, 2016).

Dentre as práticas assistenciais o enfermeiro deve utilizar a consulta de enfermagem como ferramenta para identificar as necessidades e queixas de sua cliente, pois a partir de uma

minuciosa anamnese, é possível planejar, estabelecer medidas, orientar e tranquilizar á mulher climatérica, auxiliando e contribuindo para melhor enfrentamento de sinais sintomas no climatério, buscando assim uma melhor qualidade de vida (ROCHA, 2010). Desta forma, o presente estudo teve como objetivo descrever a assistência de enfermagem as mulheres que vivenciam o climatério.

# 2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

## 2.1 Sintomas

O primeiro indicativo da chegada do climatério que acarreta modificações profundas na vida da mulher é a irregularidade menstrual, neste período a mulher sofre uma série de alterações físicas e psicoemocional. É muito comum que apareçam sintomas que incomodam como: fortes ondas de calor, gerando quadro de insônia, irritabilidade, humor instável, alterações da memória, depressão e congestão (BRASIL, 2008).

Além disso, ocorre fragilidade e ressecamento da pele, cabelo e mucosas, frequentes infecções urinarias e dores na relação sexual devido ao ressecamento e atrofia das mucosas da vagina e da uretra (BARBOSA, 2010). Destaca-se que cerca de 80 % das mulheres apresentam manifestações clínicas, destas 50 % tem sintomas médios; 30% tem manifestações intensas e 20% vão passar pelo climatério sem nenhum ou com sintomas de baixa intensidade (DUARTE, 2010).

Estudo realizado na Suécia apontou que a maioria das mulheres relataram problema sexuais como: diminuição da libido, secura vaginal e dor no ato sexual (LORENZI, 2009). Nesse sentido, durante a consulta de enfermagem deve-se abordar esses sinais e sintomas, direcionar essas mulheres a respeito de recursos gratuitos, realizar identificação das demandas e solucioná-las. O acolhimento e a escuta ativa à mulher podem despertar confiança e favorecer o diálogo sobre a vida sexual, oportunizando ao profissional o planejamento de metas de cuidado (VIEIRA, 2018).

## 2.2 Assistência na Atenuação dos Sintomas

O Ministério da Saúde propõe ações educativas que devem ser desenvolvidas pelos profissionais de saúde e que estejam inseridas em todas as atividades na vida da mulher, devendo ser realizado em todo e qualquer contato entre profissional e cliente (MARINHO, 2018).

A adoção de medidas promotoras de qualidade devida com hábitos saudáveis como alimentação equilibrada, atividade física adequada, postura proativa perante a vida, capacidade de fazer projetos, atividades culturais, sociais, profissionais, lúdicas e de lazer, são capazes de proporcionar saúde e bem-estar a qualquer mulher, com a finalidade de fazer com que a ela reflita sobre sua saúde, adotando práticas para sua melhoria de vida, realizando mudanças e novos hábitos para a solução de seus problemas (BRASIL, 2016).

A atenção primaria em saúde é essencial para que proporcione o acolhimento e assistência adequada às mulheres no climatério. Desta forma, durante a visita das mulheres na atenção primaria em saúde é importante que o profissional se atente pela saúde mental, explorando e investigando também os problemas de sono e sintomas associados, e assim, proporcione o tratamento, conforme a necessidade, realizando orientações de prevenção e as intervenções adequadas para as mulheres (MARINHO, 2018).

## Assistência na Reposição Hormonal

O método mais utilizado para tratar a menopausa consiste na terapia de reposição hormonal que visa reconstituir no organismo os níveis dos hormônios estrogênio e progesterona, de modo a amenizar os sintomas do climatério e menopausa, tais como ondas de calor, depressão, ressecamento vaginal, falta de libido, entre outros sintomas (PARDINI, 2014). Essa reposição hormonal pode se dar pelo uso de comprimidos, adesivos ou géis (SANTOS, 2018).

Dependendo do tipo de hormônio escolhido, pode existir ganho de peso por conta do inchaço provocado pela medicação. Por outro, são inúmeras as vantagens desse tipo de tratamento, como menor incidência de doenças cardiovasculares, melhora a pele, diminuição da secura vaginal, e principalmente proteção contra a osteoporose (GUIMARÃES, 2014).

Em alguns casos, entretanto, a reposição hormonal é contraindicada, em mulheres que possuem históricos ou predisposição ao câncer de mama e trombose. Nesses casos a reposição de estrogênio pode aumentar o risco dessas doenças. Assim, recomenda-se o uso de tratamentos não hormonais, que procuram amenizar os sintomas da menopausa sem a reposição dos hormônios necessitado (WENDER, 2014).

Ressalva-se que existe a possibilidade de tratamento da menopausa sem uso de quaisquer medicamentos. Nesses casos o enfermeiro pode estar indicando a acupuntura, relaxamento, e mudanças no estilo de vida, entre outras intervenções, que são métodos alternativos às medicações. Ressalta-se que abandonar os hábitos de vida não saudáveis é essencial na diminuição dos sintomas desagradáveis, e para isso o primeiro passo inclui o abandono do sedentarismo (SIMÕES, 2018).

**Estrategia na assistência de enfermagem**

Neste contexto, detectar precocemente quaisquer alterações emocionais e promover o apoio psicológico necessário é fundamental para garantir a qualidade de vida dessas mulheres nesse período do climatério. Estudos mostram que em alguns casos a terapia de reposição hormonal pode ser favorável e, além disso, o uso de medicações pode se fazer necessário. A participação multidisciplinar, com avaliações ginecológicas e psiquiatras, também são indispensáveis (LORENZI, 2009).

De acordo com Santos (2018), na unidade básica de saúde, o cuidado multiprofissional é desenvolvido pelos profissionais da Saúde da Família (ESF), e quando necessário também pelos profissionais do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), que tem o papel de olhar para cada paciente de forma individualizada e integral.

De acordo com Montoro (2018), as ações que podem ser desenvolvidas para o manejo dos sintomas em mulheres no climatério são múltiplas se relacionando a cada sintoma, tais como: avaliação do estado nutricional, com objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis, na profilaxia de osteoporose e obesidade, complementando com a pratica de exercícios físicos como a caminhada e promoção da saúde mental, incentivando a participação da mulher em atividades sociais e a prática de atividades laborais evitando assim a depressão. Além de orientação sobre os riscos e benefícios associados ao uso da reposição hormonal, fitoestrógenos, fitoterápicos, homeopatia, e sobre as indicações e contraindicações de cada tratamento, principalmente em mulheres com históricos ou predisposição ao câncer de mama e trombose (MONTORO, 2018).

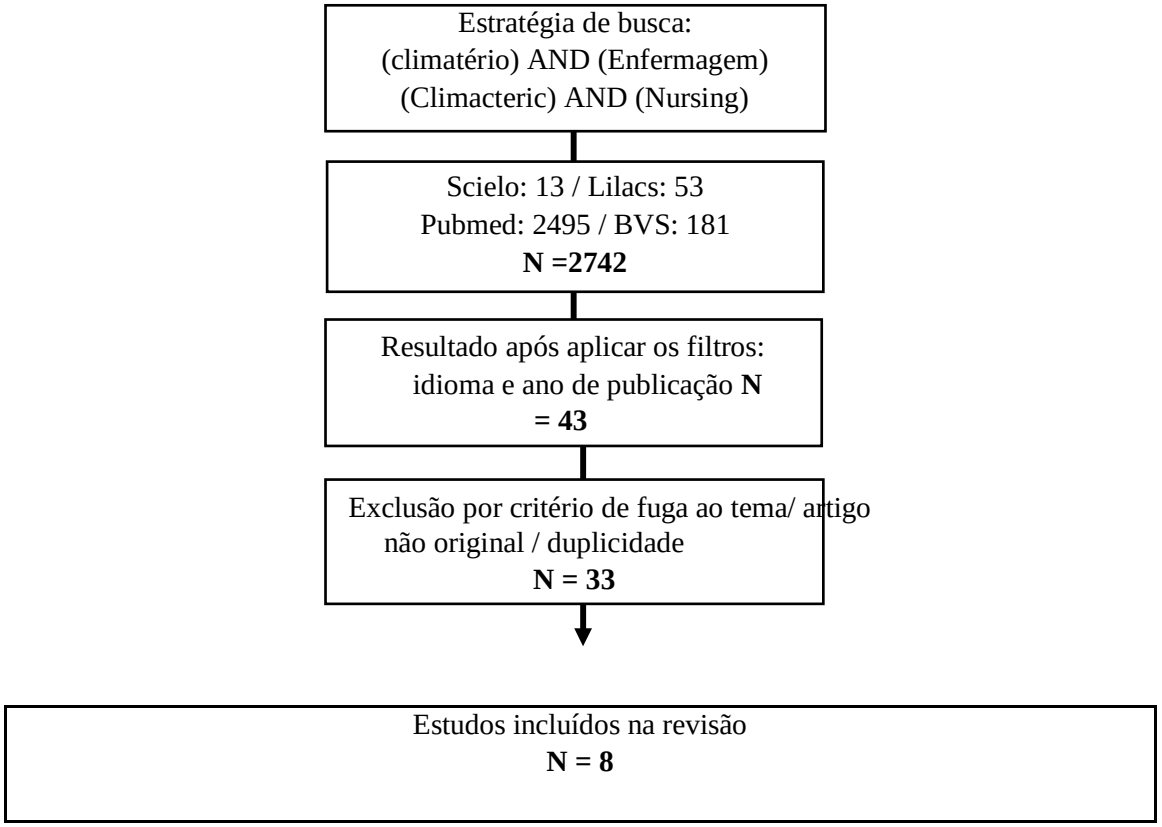
## 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente trabalho trata-se de pesquisa bibliográfica, que é aquela elaborada a partir de material já publicado, constituído, principalmente, de livros, revistas, periódicos e artigos online, disponibilizados através das plataformas encontradas na Internet (MINAYO, 2012). Esse tipo de pesquisa tem por finalidade colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, contribuindo, portanto, para o aprimoramento do conhecimento, das formulações das ideias, com a fundamentação dos dados a serem utilizados, bem como o uso de conceitos já determinados através das teorias pesquisadas (MARCONI e LAKATOS, 2010).

Para a desenvolvimento desse estudo foram utilizadas as seguintes bases de dados: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e PubMED. Foram utilizados como descritores: climatério e enfermagem.

Foram incluídos artigos científicos no idioma português, publicados nos anos de 2015 a 2020 e disponíveis na integra por via eletrônica (Internet). Foram excluídos textos não originais, que apresentavam fuga ao tema ou duplicidade nas bases de dados.

Quadro 1- Estratégia de busca nas bases de dados.




Fonte: das autoras, Brasília, 2020.

## 4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Resultaram da busca oito artigos após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão supracitados. Estes artigos foram analisados individualmente por meio de leitura em profundidade e suas informações compiladas no quadro 2.

Quadro 2- Extração de dados.

| Autor/Ano | Título do artigo | Objetivo | Metodologia | Resultados |
|---|---|---|---|---|
| SILVA, Canã Borba da, BUSNELLO, Grasiele Fátima, ADAMY, Edlamar Kátia, ZANOTE, Silvana dos Santos. 2015. | ATUAÇÃO DE ENFERMEIROS NA ATENÇÃO ÀS MULHERES NO CLIMATÉRIO | conhecer as estratégias utilizadas pelos enfermeiros acerca da atenção às mulheres no período do climatério. | Estudo descritivo de abordagem qualitativa, realizada com 10 enfermeiros que atuam nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) de um município do Oeste de Santa Catarina/SC. Os dados foram produzidos a partir de entrevista com roteiro semiestruturado no período de setembro a outubro de 2012. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, protocolo nº 83200/2012. | Constatou-se um déficit no conhecimento dos enfermeiros entrevistados sobre a Política do Ministério da Saúde com relação à assistência no climatério, além da não realização de estratégias específicas nesta fase da vida. |
| BEZERRA, Maria Luiza Rêgo, Marcelo Donizetti Chaves, Simony Fabíola Lopes Nunes, Aline Isabella Saraiva Costa, Yana Thalita Barros de Oliveira Castro. 2016. | Diagnósticos De Enfermagem Do Domínio Promoção Da Saúde Em Mulheres Climatéricas Com Osteoporose. | Identificar os diagnósticos de enfermagem do domínio promoção da saúde em mulheres com osteoporose no climatério à luz do conceitual de Orem. | Estudo descritivo, do tipo transversal, realizado com 35 mulheres com diagnóstico de osteoporose secundária à menopausa, na faixa etária de 45 aos 65 anos, atendidas em um centro de especialidades do município de Imperatriz (MA), Brasil. | Os principais diagnósticos identificados foram: Disposição para autocontrole da saúde melhorado (94,2%) e Estilo de vida sedentário (83%). |
| FERNANDES, Eiliane Teixeira Bento, Sthephanie De Santana Abreu, Tainá De Araújo Romão, Edna Marília Nóbrega Fonseca De Araújo, Maria Bernadete De Sousa Costa . 2016. | Enfermeiro no Gerenciamento do Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher. | Caracterizar o perfil dos enfermeiros que atuam na Estratégia saúde da Família (ESF) | Originou-se de uma pesquisa realizada com 20 enfermeiros em exercício em USFs do Distrito Sanitária IV, em João Pessoa-PB. Os dados foram coletados no período entre novembro de 2013 e março de 2014, através de uma entrevista semiestruturada e foram apresentados e analisados no software IBM SPSS Estatistics. | Observou-se que no período de pré e pós-natal são desenvolvidas ações com maior frequência, contrapondo se ao climatério em que 40% das entrevistadas referiram realizar pouca ou nenhuma atividade nesta fase de vida das usuárias. As ações mais realizadas em todas as faixas etária foram atividades educativas. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SOARES Glaucimara Riguete de Souza, Elaine Antunes Cortez, Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva, Selma Petra Chaves Sá, Sonia Mara Faria Simoes. 2020. | O Cuidar Em Saúde Mental: Contribuições Fenomenológicas Acerca De Mulheres Trabalhadoras Em Situação De Climatério | Compreender o significado que a mulher trabalhadora atribui à vivência do climatério e suas interfaces em relação à Saúde Mental. | Estudo qualitativo, de abordagem fenomenológica heideggeriana, entrevista de modalidade fenomenológica. Foram depoentes dezoito professoras do ensino médio que estavam no climatério. | Perante à primeira unidade de significado a sintomatologia física é o alarme que faz a mulher se sentir diferente, que está iniciando um outro período de sua vida: fisicamente se sentem cansadas e perdem o desejo pela sexualidade. |
| ANDRADE, Ângela Roberta Lessa de; FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de; RIEGERT, Isadora Tavares; ARRUDA, Hellen Necy de Almeida; COSTA, Danielle de Arruda; COSTA, Aurélio Molina. 2016. | Cuidado De Enfermagem À Sexualidade Da Mulher No Climatério: Reflexões Sob A Ótica Da Fenomenologia | Compreender melhor a relação da prática de profissionais de saúde com as mulheres. | Trata-se de estudo reflexivo que discute o cuidado oferecido por profissionais de enfermagem às mulheres no climatério em relação à sexualidade das mesmas à luz da percepção fenomenológica. | Pode-se observar que a prestação de serviços por meio de profissionais qualificados e capacitados, quando realizado do modo integral, isto é, considerando toda a subjetividade do usuário, como os aspectos emocionais, sociais e culturais, podem proporcionar melhoria na qualidade de vida |
| VARGAS, Emília Cristina de Aguiar. 2017. | Interface entre os saberes populares e científicos sobre plantas medicinais: perspectiva da autonomia do cuidado em saúde. | Conhecer os saberes dos clientes quanto ao uso de plantas medicinais para lançar mão de uma tecnologia educacional, para autonomia do cuidado em saúde no uso de práticas populares. | Realizada pesquisa qualitativa de caráter descritivo e exploratório, em unidade pré-hospitalar do Município de Campos dos Goytacazes/RJ. O instrumento utilizado foi um formulário semiestruturado, aplicado a dez usuários da referida unidade e em paralelo foram realizadas três dinâmicas de grupo com a participação de oito pessoas. | A maioria dos participantes valoriza esse conhecimento e essa forma de tratamento, considerando importante a inserção dela como uma opção de cuidado nos serviços de saúde pública, já que se trata de uma herança cultural; todos informaram nunca terem tido acesso a esse cuidado de saúde nas unidades públicas municipais. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SILVA, Giuliana Fernandes, MOURA, Maria Aparecida Vasconcelos, ALMEIDA, Márcia Valéria Souza, SÁ, Selma Petra Chaves, QUEIROZ, Ana Beatriz Azevedo. 2015. | Influências Do Climatério Para O Envelhecimento Na Percepção De Mulheres Idosas: Subsídios Para A Enfermagem. | Analisar a influência do climatério para o envelhecimento na percepção das mulheres idosas. | O estudo foi desenvolvido no Instituto de Atenção à Saúde São Francisco de Assis/Rio de Janeiro/Brasil. A coleta de dados foi conduzida por entrevista individual com31 mulheres, sendo os mesmos processados por meio de análise temática de conteúdo. | Os resultados apontaram que o climatério, foi marcado por intensas mudanças corporais e emocionais, influencia e desencadeia o envelhecimento gerando medo, especialmente por sua associação com proximidade da morte. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SILVA, Giuliana Fernandes, MOURA, Maria Aparecida Vasconcelos, ALMEIDA, Márcia Valéria Souza, SÁ, Selma Petra Chaves, QUEIROZ, Ana Beatriz Azevedo. 2015. | Influências do Climatério Para O Envelhecimento Na Percepção De Mulheres Idosas: Subsídios Para A Enfermagem. | Analisar o perfil dos profissionais, conhecimento, dificuldades e atividades realizadas na atenção à mulher climatérica na Estratégia Saúde da Família (ESF) | O estudo foi desenvolvido no Instituto de Atenção à Saúde São Francisco de Assis/Rio de Janeiro/Brasil. A coleta de dados foi conduzida por entrevista individual com31 mulheres, sendo os mesmos processados por meio de análise temática de conteúdo. | Analisar o perfil dos profissionais, conhecimento, dificuldades e atividades realizadas na atenção à mulher climatérica na Estratégia Saúde da Família. |
| PEREIRA, Angela Bete Severino; Cleusa Alves Martins; Milca Severino Pereira; Jacqueline Rodrigues de Lima; Adenícia Custódia Silva e Souza; Priscilla Santos Ferreira Ream. 2016. | Atenção Ao Climatério Realizada Por Profissionais Da Estratégia Saúde Da Família. | Analisar o perfil dos profissionais conhecimento, dificuldades e atividades realizadas na atenção à mulher climatérica na Estratégia Saúde da Família (ESF) | Estudo descritivo, transversal com profissionais de saúde de nível superior da ESF de um Distrito Sanitário de Goiânia, Goiás, Brasil, em 2013. Participaram 57 profissionais. | A maioria (80,8%) dos enfermeiros definiu climatério e menopausa corretamente, com menor taxa de acerto entre os outros profissionais. Deficiências na qualificação profissional foram citadas por 43,9% dos participantes. A maioria (70,2%) referiu realizar orientações em consultório e citaram ausência de atividades educativas multidisciplinares. |

Fonte: Das autoras, Brasília, 2020.

A compreensão dos textos selecionados permitiu identificar os pontos mais abordados em todos os artigos, como o cuidado à mulher na fase climatérica e menopausa no contexto no âmbito do sistema de saúde é que deve ser abordada nos aspectos biológicos e sintomáticos pautados a esse período como: déficit hormonal, suspensão da função reprodutiva, alterações anatômicas consecutivas. No entanto, muitas mulheres passam por esse período sem problemas e dificilmente apresentam manifestações do climatério (SILVA, 2015). Dessa maneira, incorporando esse conhecimento à prática profissional, os sinais e sintomas serão interpretados contextualmente e não apenas como algo orgânico, sem dúvida, isso pode melhorar o atendimento e expandir as possibilidades prescritivas além da mera medicalização (ANDRADE, 2016).

Alguns dos autores consideram que o fato das mulheres comparecerem à consulta pode ser interpretado como uma conquista do ponto de vista institucional, no entanto, uma vez que as mulheres vão, as informações fornecidas são somente educativas, deixando a desejar uma qualificação mais apurada com relação as ações permanentes e alternativas de tratamento constituindo, ainda, questões abertas para reflexão (VARGAS, 2017; FERNANDES, 2016).

Desta forma, o comprometimento com a qualidade de vida dessas mulheres no climatério, podem ser revertidos por meio de intervenções clínicas adequadas. Cada encontro de mulheres com a equipe de saúde representa uma oportunidade fundamental para sua educação permanente e educativa e a realização de intervenções preventivas (BEZERRA, 2016).

Para esse fim, Soares (2020) e Silva, (2015) expressam que a experiência da menopausa é diferente para cada mulher e entre mulheres de diferentes culturas ou origens, destacando-se que não se trata do fim da vida, mas o começo de uma etapa que se inicia na vida feminina. Por outro lado, Andrade (2016) aborda que o climatério não é a cessação da existência, mas o estágio que deixa livre o desfrute de uma nova forma de viver que deve ser realizada com menos tensão, com menos carga.

Vários estudos avaliaram a relação entre climatério e a diminuição da vida sexual e também o aumento de peso durante essa fase climatérica. De acordo com Soares (2020) e Silva (2015) a perda pelo desejo sexual na fase do climatério ocorre devido a secura vaginal, ocasionada pela diminuição da produção de umidade e perda de elasticidade, com isso pode causar desconforto e sangramento leve durante o sexo. Além disso, a diminuição da sensibilidade pode reduzir o desejo sexual, e libido. O profissional enfermeiro pode oferecer tratamento disponível na rede básica de saúde, até mesmo encaminhar para outros serviços de referência, se necessário.

Muitas mulheres durante a transição da menopausa, pode apresentar aumento de peso, isso ocorre devido ao metabolismo que diminui devido a uma estreita relação entre a deficiência de estrogênio e o aparecimento de algumas doenças crônicas (BEZERRA, 2016). Os autores Silva (2015), Oliveira (2017) e Bezerra (2016) consideram que o conhecimento dos sintomas sobre o climatério, dos efeitos desse período e como reduzir sua intensidade, ajuda a mulher neste enfrentamento, além de promover a prevenção de doenças associadas, lhes permitirá usufruir de longevidade, bem-estar físico-mental e maior desempenho intelectual.

Além disso, destaca-se o papel da atividade física, sendo útil estabelecer avaliações prévias que determinam suas características e um planejamento de tratamento ideal. O exercício físico nesta fase é essencial, sendo necessário levar em consideração os efeitos positivos destes sobre o corpo, tanto física quanto psicologicamente (PEREIRA, 2016). Com base no que foi afirmado, discutem o tratamento do climatério de forma integral incluindo estratégias de tratamento cognitivo-comportamental, farmacológico e preventivo alternativo.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destaca-se a relevância deste estudo ao demostrar a necessidade de atendimento integral de mulheres na fase climatérica, que por passarem por diversos problemas de saúde, somáticos e biopsicossociais, podem afetar sua qualidade de vida, sejam pelo impacto da síndrome climatérica ou pelas morbidades que surgem com a idade. Assim, a promoção de estilos de vida saudáveis como: educação, condições de vida, acesso a serviços básicos de saúde, qualidade da habitação e dos serviços de saúde, influencia no impacto desta fase para vida da mulher.

O enfermeiro deve ir além dos sintomas manifestados pelas mulheres, explorando outros fatores que podem afetar seu bem-estar nesta fase da vida, como dieta, atividade física, saúde mental, sexualidade, relações familiares e sociais. Adotando, então, uma abordagem biopsicossocial abrangente, focada na melhoria da qualidade de vida e das necessidades de cada mulher, vista como sujeitos ativos na conquista e manutenção de um estado de saúde adequado ao longo de sua vida

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Ângela Roberta Lessa de; Freitas, Clara Maria Silvestre Monteiro de; Riegert,

Isadora Tavares; Arruda, Hellen Necy de Almeida; Costa, Danielle de Arruda; Costa, Aurélio Molina da.. Cuidado De Enfermagem À Sexualidade Da Mulher No Climatério: Reflexões Sob A Ótica Da Fenomenologia.REME rev. min. enferm ; 20: [1-4], 2016.

BARBOSA, Isabelle Arruda. A saúde da mulher no climatério: contribuições da enfermagem para a saúde da família. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Medicina. Núcleo de Educação em Saúde Coletiva. Pedras de Maria da Cruz, 47f. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/registro/referencia/0000001919>. 2010.

BEZERRA, Maria Luiza Rêgo, Marcelo Donizetti Chaves, Simony Fabíola Lopes Nunes, Aline Isabella Saraiva Costa, Yana Thalita Barros de Oliveira Castro. Diagnósticos De Enfermagem Do Domínio Promoção Da Saúde Em Mulheres Climatéricas Com Osteoporose. Rev enferm UFPE on line., Recife, 10(3):969-76, mar., 2016.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Derpartamento 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. 192 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno, n. 9.

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, 230 p. 2016.

DUARTE, Alexandra Manuela Barbosa. Climatério: o impacto sobre a condição feminina. Disponivel em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/90/1/Nathalia%20Oliveira_0000275.pdf>. 2010.

FERNANDES, Eiliane Teixeira Bento, Sthephanie De Santana Abreu, Tainá De Araújo Romão, Edna Marília Nóbrega Fonseca De Araújo, Maria Bernadete De Sousa Costa . Atuação do Enfermeiro no Gerenciamento do Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher.R bras ci Saúde 20(3):219-226. 2016.

GUIMARAES, Carlos Pinto; SERPA, Miguel Arcanjo; COURA, Wendel – Fatores associados à qualidade de vida em mulheres no climatério. em: https://doi.org/10.1016/j.recli.2016.04.001Get rights and content

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de Metodologias Cientificas. Disponível em: <https://brainly.com.br/tarefa/19083611>. 2010.

LORENZI, Dino Roberto Soares De; CATAN, Lenita Binelli; MOREIRA, Karen and ARTIGO, Graziela Rech. Assistência à mulher climatérica: novos paradigmas. Rev. Bras. Enferm. [online]. 2009, vol.62, n.2, pp.287-293.ISSN 00347167. https://doi.org/10.1590/S0034-71672009000200019.

MARINHO, Hérica Suzane Gonçalves et. al. A Vivência Do Climatério Por Mulheres Atendidas Em Uma Unidade Básica De Saúde No Município De Gurupi-To. Revista Amazônia: Science & Health. v, 6. n, 1. Disponívelem: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/1735>.2018.

MARON, Luana et al. A assistência às mulheres no climatério: Um Estudo Bibliográfico. Revista
Contexto & Saúde, Ijui. v. 11, n. 20, p. 545-550, jun.Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/1576>. 2013.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. Ciênc. saúde coletiva. vol.17, n.3, pp.621-626. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232012000300007&script=sci_abstract&tlng=pt>.2012.

MOTORO, Vanessa Aranjues. Abordagem biopsicossocial do climatério/menopausa em uma unidade da atenção básica à saúde de Florianópolis, Santa Catarina. Disponivel em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/bitstream/ARES/13105/1/Vanessa_Aranjues_Montoro.pdf >.2018.

OLIVEIRA, Zulmerinda Meira, Octavio Muniz da Costa Vargens, Sonia Acioli, Rosangela da Silva Santos. Cuidado De Enfermagem No Climatério: Perspectiva Desmedicalizadora Na Atenção Primária De Saúde. Rev enferm UFPE on line., Recife, 11(Supl. 2):1032-43, fev., 2017.

PARDINI, Dolores.Terapia de reposiçãohormonal na menopausa. v.58, n.2, p. 81-172. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abem/v58n2/0004-2730-abem-58-2-0172.pdf>. 2014.

PEREIRA, Angela Bete Severino; Cleusa Alves Martins; Milca Severino Pereira; Jacqueline Rodrigues de Lima; Adenícia Custódia Silva e Souza; Priscilla Santos Ferreira Ream. Atenção Ao Climatério Realizada Por Profissionais Da Estratégia Saúde Da Família. Rev enferm UERJ, Rio de Janeiro, 2016; 24(1):e13122. 2015.

SANTOS Neila Caroline Costa, SILVA Cindy Meneses. Efetividade Da Assistência Do Enfermeiro Da Estratégia De Saúde Da Família. Capa > v. 5, n. 1,. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernobiologicas/issue/view/275/showToc>. 2018.

SANTOS, Zanotelli Silvana, RESSEL, Lúcia Beatriz, NEWLANDS, Borges, ZULMIRA, Frescura Junges, CAROLINA, Sanfelice, Cheila. Vivências de Mulheres Acerca do Clima tério em uma Unidade de Saúde da Família. Revista de Pesquisa Cuidada é Fundamental Online [en lineal] 2012, v, 4, disponível em: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=505750892008 .

SILVA, Canã Borba da, BUSNELLO, Grasiele Fátima, ADAMY, Edlamar Kátia, ZANOTE, Silvana dos Santos. Atuação De Enfermeiros Na Atenção Às Mulheres No Climatério.Rev enferm UFPE on line., Recife, 9(supl. 1):312-8, jan. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/issue/view/1255>. 2015.

SILVA, Giuliana Fernandes, MOURA,Maria Aparecida Vasconcelos, ALMEIDA, Márcia Valéria Souza,SÁ, Selma Petra Chaves, QUEIROZ, Ana Beatriz Azevedo.
Influências Do Climatério Para O Envelhecimento Na Percepção De Mulheres Idosas: Subsídios Para A Enfermagem.ev. Eletr. Enf. [Internet]. 2015 jul./set.;17(3). 2105.

SIMÕES, Angelica Lima Brandão, LUIZ, Larissa Nathiely da Silva, MORAIS, Fernanda Campos de. 2018. Integralidade na Assistência à Mulher no Climatério. Disponível em: http://repositorio. aee.edu.br/jspui/handle/aee/985.

ROCHA, Marceli Diana Helfenstein Albeirice. Papel do Enfermeiro no Cuidado: Do Climatério a Menopausa. Universidade Federal do Tocantins TO. Revista cientifica do ITPAC. Volume 3. Número 1. ISSN 1983-6708, Janeiro de 2010

SOARES Glaucimara Riguete de Souza, Elaine Antunes Cortez, Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva, Selma Petra Chaves Sá, Sonia Mara Faria Simoes. O Cuidar Em Saúde Mental: Contribuições Fenomenológicas Acerca De Mulheres Trabalhadoras Em Situação De Climatério. Revista Cubana de Enfermería, Volumen 31, Número 2. 2020.

VARGAS, Emília Cristina de Aguiar. Interface entre os saberes populares e científicos sobre plantas medicinais: perspectiva da autonomia do cuidado em saúde. 2017. 81 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Enfermagem Assistencial) - Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Niterói. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/3199>. 2017.

VEIGA, Allan Da Silva. Plano De Intervenção Para Mulheres No Climatério Elaborado Pela Equipe De Saúde Da Família Em Dom Cavati – Minas Gerais. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/ALLAN-SILVA-VEIGA.pdf>. 2016.

VIEIRA,Tereza Maria Mageroska. Vivenciando O Climatério: Percepções E Vivências De Mulheres Atendidas Na Atenção Básica. Rv. Enferm. Foco; 9 (2): 40-45; 2018.

WENDER, Maria Celeste Osório; POMPEI, Luciano de Melo; FERNANDES, César Eduardo. Consenso Brasileiro de Terapêutica Hormonal da Menopausa – Associação Brasileira de Climatério (SOBRAC) – São Paulo: Leitura Médica,. Bibliografia ISBN 978.85.61125.82.0. 2014.