



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIGOYAZES

CURSO DE ENFERMAGEM

**ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM ÀS MULHERES DURANTE A MENOPAUSA:
Principais mudanças fisiológicas**

Camila Cristina de Moura Cruz

Joyce Rodrigues Abreu

Kelly Priscila Nunes da Silva

Orientadora: Prof. Ma. Sandra Rosa de Souza Caetano

Trindade-GO

2023.

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIGOYAZES

CURSO DE ENFERMAGEM

ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM ÀS MULHERES DURANTE A MENOPAUSA:

Principais mudanças fisiológicas

Camila Cristina de Moura Cruz

Joyce Rodrigues Abreu

Kelly Priscila Nunes da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário UniGoyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof. Ma. Sandra Rosa de Souza Caetano

Trindade- GO

2023

Camila Cristina de Moura Cruz

Joyce Rodrigues Abreu

Kelly Priscila Nunes da Silva

ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM ÀS MULHERES DURANTE A MENOPAUSA:

Principais mudanças fisiológicas

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
UniGoyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Enfermagem, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof. Ma. Sandra Rosa de Souza Caetano (Orientadora)
Centro Universitário UniGoyazes

Prof. Dr. Osmar Pereira dos Santos (Membro Interno)
Centro Universitário UniGoyazes

Enfermeira Thaty Batista Silva (Membro Externo)
Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC)

Prof. Ma. Taiana Dias de Matos Ribeiro (Suplente)
Centro Universitário UniGoyazes

Trindade-GO

16/06/2023

Dedicamos este trabalho os nossos familiares que sempre estiveram ao nosso lado nos momentos difíceis. Aos nossos professores que participaram de nossa caminhada acadêmica e entre nos parceiras de TCC, agradecemos umas as outras para que este trabalho transcorresse concluído.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus em primeiro lugar, por sempre estar iluminando nossos caminhos e nos dando proteção. Aos nossos pais pela dedicação e compreensão e por sempre acreditarem em nós em todos os momentos da nossa vida.

Em especial, a nossa querida orientadora Professora Mestra Sandra Rosa, pelo acompanhamento durante a execução desse trabalho, por sua dedicação e atenção no decorrer de suas orientações, nos ensinando o caminho certo a percorrer.

A todos os professores do Centro Universitário Goyazes, sábios mestres que colaboraram com o nosso sucesso hoje e nossa querida coordenadora e professora Taiana Ribeiro.

Em homenagem, agradeço minha mãe Tereza, que sempre me apoiou me ajudou nessa jornada, cuidando dos meus filhos para que eu pudesse estudar e realizar nosso sonho, que é minha graduação em Enfermagem, aos meus filhos Nathally Vitoria e Arthur Gabriel por entenderem que me ausentei algumas vezes para que isso fosse possível, aos meus avós Aparecida e Onofre por me apoiarem a nunca desistir dos meus sonhos. (Camila)

Em homenagem quero agradecer aos meus pais Edilson e Claudia por sempre me apoiar e incentivar na graduação, obrigada meus amigos e irmãos pelo apoio e cumplicidade. (Joyce)

Em especial, agradeço meu marido Luiz Paulo que me apoia, ajuda em todos os momentos e dificuldades, aos meus filhos, Kauan, Davi e Nicolas por entenderem a necessidade de me ausentar para que isso se torna-se possível, agradeço à minha mãe que é a minha inspiração, aos meus sogros por sempre estarem me apoiando em tudo, principalmente com meus filhos, meus irmãos Ana Paula e Paulo Junior por, me incentivar a nunca desistir dos meus objetivos e sonhos, meus cunhados por sempre estarem presentes. Minha coordenadora e amiga de trabalho Enf^a. Thaty pelos ensinamentos. Agradeço também minhas amigas de TCC Joyce e Camila por sempre caminharem e compartilhar informações (Kelly).

Enfim, agradecemos a todas as pessoas que somaram com o nosso aprendizado, gratidão eterna a cada um.

ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM ÀS MULHERES DURANTE A MENOPAUSA: Principais mudanças fisiológicas

Camila Cristina de Moura Cruz¹; Joyce Rodrigues Abreu¹; Kelly
Priscila Nunes daSilva¹; Sandra Rosa²

INTRODUÇÃO: A menopausa é uma mudança natural que acontece na vida das mulheres. Nesse íterim, vale ressaltar que não constitui necessariamente a porta para a velhice, podendo iniciar novas descobertas. **OBJETIVOS:** investigar e descrever, de acordo com a literatura científica, as possíveis contribuições do profissional de enfermagem na assistência às mulheres no climatério/menopausadas. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, exploratória realizado por meio de uma revisão de literatura. Para levantamento dos artigos utilizou-se uma busca na Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Pubmed, no período de 2010 a 2023. **RESULTADOS:** Eles mostraram que o profissional de enfermagem apresenta grande contribuição na assistência, devendo o(a) enfermeiro(a) sempre buscar uma percepção geral das mudanças. **CONCLUSÃO:** Concluímos que, as mulheres no climatério/menopausa, necessitam de um olhar mais apurado, tendo um acompanhamento eficaz da rede pública de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: climatério, menopausa, mulher, enfermagem, assistência.

MAIN PHYSIOLOGICAL CHANGES DETERMINED BY MENOPAUSE:

Importance of Nursing Care

Camila Cristina de Moura Cruz¹; Joyce Rodrigues Abreu¹;
Kelly Priscila Nunes daSilva¹; Sandra Rosa²

INTRODUCTION: Menopause is a natural change that happens in women's lives. Meanwhile, it is worth mentioning that it is not necessarily the door to old age, but it can initiate new discoveries. **OBJECTIVES:** to investigate and describe, according to the scientific literature, the possible contributions of the nursing professional in assisting climacteric/menopausal women. **METHODOLOGY:** This is a literature review, exploratory study. A search in Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Pubmed was used to gather the articles, in the period from 2010 to 2023. **RESULTS:** They showed that the nursing professional presents a great contribution in the assistance, and the nurse should always seek a general perception of the changes. **CONCLUSION:** We conclude that women in climacteric/menopause need a more accurate look, having an effective monitoring of the public health network.

KEY WORDS: climacteric, menopause, women, nursing, care

¹ Acadêmicas do Curso de Enfermagem do Centro Universitário UNIGOYAZES.

² Orientadora: Professora Ma. do Curso de Enfermagem do Centro Universitário UNIGOYAZES

Introdução

O Ministério da Saúde em 1984, elaborou o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM), marcando, sobretudo, uma ruptura conceitual com os princípios norteadores da política de saúde das mulheres e os critérios para eleição de prioridades neste campo, evidenciando e fortalecendo a política em torno da saúde da mulher (BRASIL,1984).

O PAISM incorporou como princípios e diretrizes as propostas de descentralização, hierarquização e regionalização dos serviços, bem como a integralidade e a equidade da atenção, num período em que, paralelamente, no âmbito do Movimento Sanitário, se concebia o arcabouço conceitual que embasaria a formulação do Sistema Único de Saúde (SUS). Quando foi criado o PAISM, para a saúde da mulher, incluía ações educativas, preventivas, de diagnóstico, tratamento e recuperação, englobando a assistência à mulher em clínica ginecológica, no pré-natal, no parto e puerpério, no climatério, em planejamento familiar, IST's, câncer de colo de útero e de mama, além de outras necessidades identificadas a partir do perfil populacional das mulheres (BRASIL,1984).

O climatério/menopausa constitui-se em um dos períodos de transição no ciclo vital da mulher, sendo caracterizadas por variadas alterações metabólicas, que acometem as mulheres entre a idade de 45 a 55 anos, sendo sinalizadas por indícios de irregularidades menstruais e outros sintomas (PEACOCK *et al.*, 2022). É uma transição da fase reprodutiva para não-reprodutiva, sendo caracterizado pela ausência do período menstrual, como um período de trajetória da perda progressiva da fertilidade, em que ocorrem alterações menstruais, sendo a menopausa considerada uma marca dentro do climatério. Estudos epidemiológicos evidenciam que as mulheres que têm acesso às informações passam mais tranquilas pelo climatério (VALENÇA *et al.*, 2010).

Nesse período, as queixas mais frequentes das mulheres são referentes à fertilidade diminuída, ao fluxo menstrual desregulado, sinais e sintomas vasomotores, distúrbios urinários, distúrbios do sono, alteração de humor, irritabilidade, aumento do peso, osteoporose, diminuição do libido, fogachos (ondas de calor) e doenças cardiovasculares (BASTOS, 2012).

A menopausa é uma mudança natural que acontece na vida das mulheres, sem distinção de cor, raça, sexo, idade ou nível socioeconômico. Nesse ínterim, vale ressaltar que não constitui necessariamente a porta para a velhice, podendo consistir no período em que se iniciam novas descobertas (CARNEIRO *et al.*, 2020). O climatério é marcado por alterações metabólicas e hormonais que podem acarretar mudanças psicológicas na vida da mulher. Consiste em extenso processo de transformação no âmbito físico, social, espiritual e emocional, sendo mais extenso para as mulheres (CURTA; WEISSHEIME, 2020).

De acordo com Pio e Oliveira (2014), aquela mulher que não consegue se realizar na maternidade também sofre com o climatério, uma vez que a menopausa, representa a impossibilidade de ter filhos, tornando-se fonte de sofrimento e conflitos emocionais que na maioria das vezes pode chegar a afetar o relacionamento como também o psicológico da mulher.

Neste período, a mulher sofre grandes variações hormonais, como a baixa dos níveis de estrógeno, progesterona e andrógeno, que contribui para diminuição progressiva da libido feminina, podendo levar à frustração. Para algumas mulheres, vivenciar o ciclo é questão de alívio no que se refere à fertilidade ou à interrupção total do fluxo menstrual; porém, para outras, significa envelhecer, deixar de ser fértil (ADASHI; HILLARD; BEREK, 2016).

Para Favorato *et al.* (2010), a baixa diminuição da lubrificação vaginal poderá trazer alguns desconfortos no ato sexual da mulher que está vivenciando o climatério, o que pode contribuir para afetar as condições psicológicas da mesma. Diante disso, vale ressaltar que os homens pouco conhecem sobre o climatério, onde inúmeros deles discutem sobre o problema da falta de libido e lubrificação vaginal, e a maioria das mulheres não procuraram um médico especialista para obter mais informações, pois a população cada dia está envelhecendo mais rápido e com pouco conhecimento quanto ao tema abordado.

Segundo Febrasgo (2010), as alterações leves e importantes quedas de estrógeno, progesterona e andrógeno na vida das mulheres podem acarretar frustrações de grande impacto em relacionamentos futuros ou na vida de um casal, devendo, assim, cada situação ser avaliada minuciosamente, de acordo com suas peculiaridades.

Em se tratando de suas causas, à medida que as mulheres envelhecem, seus folículos ovarianos diminuem em número. Há declínio das células da granulosa do ovário, que eram as principais produtoras de estradiol e inibina, com falta de inibição do estrogênio e inibina sobre as gonadotrofinas, aumento da produção do hormônio folículo-estimulante (FSH) e do hormônio luteinizante (LH). Os níveis de FSH são geralmente mais altos que os níveis de LH porque o LH é eliminado do sangue mais rapidamente. O declínio nos níveis de estrogênio interrompe o eixo hipotálamo-hipófise-ovariano. Como resultado, ocorre uma falha no desenvolvimento do endométrio, causando ciclos menstruais irregulares até que parem completamente (PEACOCK *et al.*, 2022).

A menopausa pode ocorrer devido a procedimentos cirúrgicos, como histerectomia com ooforectomia bilateral. A menopausa pode ser causada pelo tratamento de certas condições, como endometriose e câncer de mama com antiestrogênicos e outros tipos de câncer devido a medicamentos quimioterápicos (POLO-KANTOLA; RANTALA, 2019).

Diante das perspectivas que a transição deste ciclo traz à vida da mulher, torna-se imprescindível evidenciar a importância da assistência de enfermagem as possíveis contribuições do profissional da enfermagem na assistência às mulheres climatério/menopausa. Anteriormente ao advento da Política de Atenção Integral à Saúde da Mulher, o Ministério da Saúde previa a capacitação dos serviços para atendimento parcial às necessidades da população feminina, uma vez que as ações desenvolvidas eram direcionadas basicamente ao controle das patologias mais prevalentes no grupo, como câncer de mama e do colo do útero, bem como à atenção aos agravos associados à reprodução, principalmente no que se refere às condições de parto, configurando insuficiência e ineficácia da assistência prestada à saúde da mulher (BRASIL, 2015).

Nesse contexto, é visto a incipiência da adoção de ações com vistas a implementar a prestação de uma saúde integral à mulher no âmbito do Sistema Único de Saúde, estudos que se destinem a fornecer subsídio e respaldo científico para desenvolvimento de atividades capazes de abranger aspectos concernentes às diversas fases da vida reprodutiva da mulher, em especial na fase de climatério/menopausa, tornam-se fundamentais, uma vez que muito têm a contribuir para o fornecimento de informações relevantes norteadoras a atuação dos

profissionais de saúde, em especial dos enfermeiros, contribuindo para prestação de uma assistência mais qualificada e resolutiva a esse público específico.

Diante da temática estudada, surgiu o seguinte questionamento: Que ações a equipe de enfermagem pode desenvolver para promover melhor qualidade de vida às mulheres que estão vivenciando o climatério?

A escolha pelo presente tema justifica-se pelo fato de o climatério/menopausa ser uma fase que se constitui em um dos períodos de transição no ciclo vital da mulher, sendo caracterizada por variadas alterações metabólicas. A menopausa é uma mudança natural que acontece sem distinção de cor, raça, sexo, idade ou nível socioeconômico, sendo definida como um período de 12 meses sem menstruação, um fato previsível e esperado.

O intuito é mostrar a importância da prestação de uma assistência qualificada e holística à mulher climatério/menopausada, uma vez que o enfermeiro precisa trabalhar reuniões em grupos com mulheres que se encontram neste ciclo, a fim de escutar e fornecer informações, esclarecimentos e apoio às mesmas, contribuindo para melhoria de sua qualidade de vida.

O objetivo desse estudo é investigar e descrever, de acordo com a literatura científica, as possíveis contribuições do profissional de enfermagem na assistência às mulheres no climatério/menopausadas.

Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica exploratória, realizado por meio de uma revisão de literatura conforme a metodologia. Optou-se por uma revisão narrativa da literatura, que tem por finalidade evidenciar os relatos já realizados por outros profissionais, colocando em prática todos os objetivos da pesquisa. Justificou-se essa revisão narrativa com vista a analisar o papel da assistência da enfermagem no período do climatério nas mulheres.

Percurso metodológico

O estudo foi realizado nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (PUBMED), no período de 2010 a 2023, com a associação dos Descritores (DECS): “climatério”, “menopausa”, “mulher”, “enfermagem”, “assistência” (do período de agosto de 2022 a

abril de 2023). Bem como seus descritores (MeSh) na língua inglesa: “climacteric”, “menopause”, “Woman”, “nursing”, “assistance”. Para as buscas utilizou-se como conectores: AND/OR.

Critérios de Inclusão e Exclusão

Como critérios de inclusão estabelecidos foram selecionados artigos publicados no período de 2010 a 2023, disponibilizados na íntegra, em formato pdf e on-line, publicados nos idiomas de língua portuguesa e inglesa. Abrangendo a assistência de enfermagem no período de climatério/menopausa nas mulheres. Como critério de exclusão foram desconsiderados estudos não condizentes aos objetivos da pesquisa, sem disponibilidades do arquivo na íntegra, publicações em idiomas diferentes dos pré-estabelecidos e artigos publicados antes do ano de 2010.

Através da figura 1, é apresentado um fluxograma o qual apresenta o caminho seguido no processo de construção da amostra analisada na presente revisão, sendo apontados os resultados.

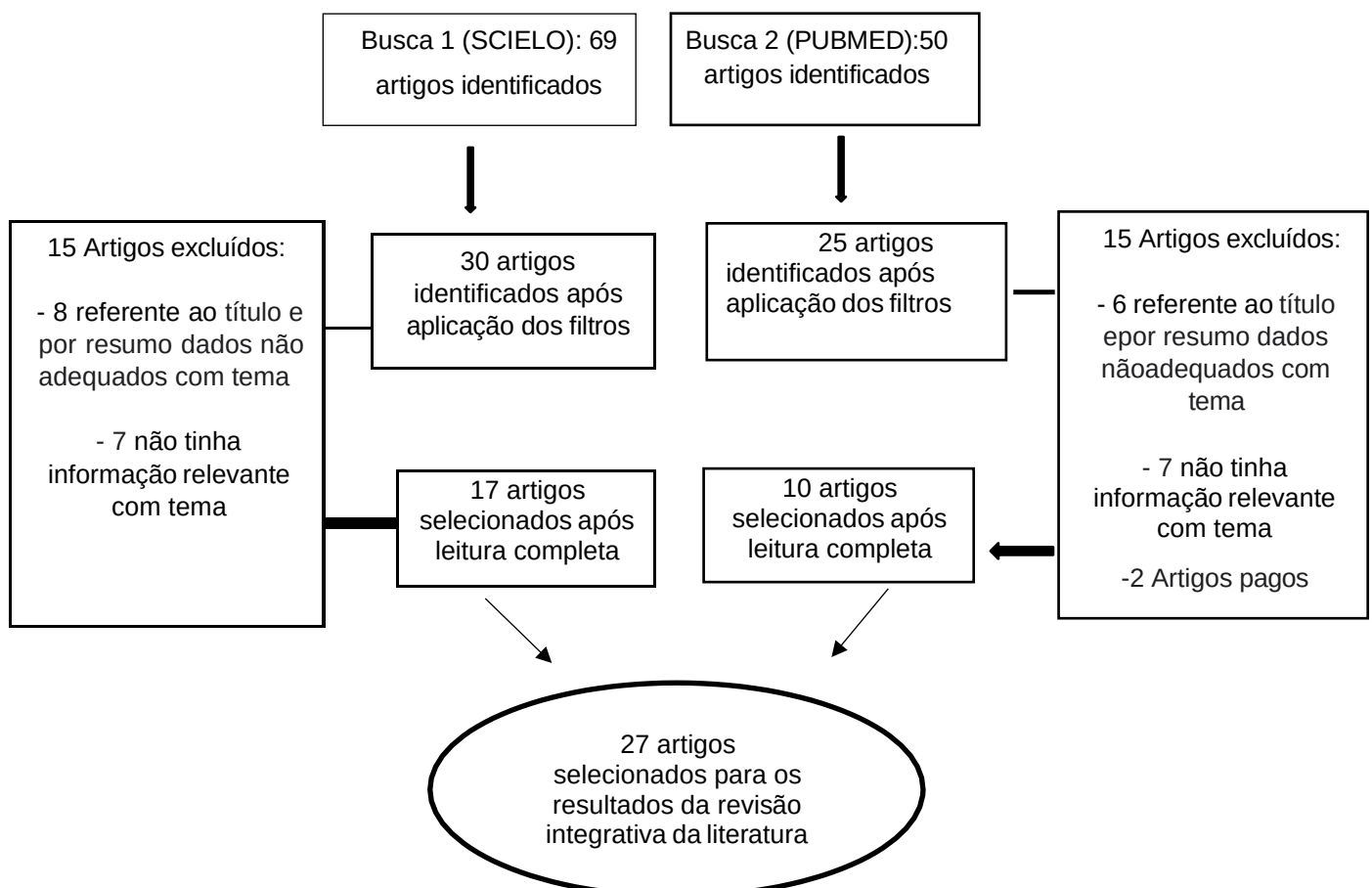


Figura 1. Fluxograma das buscas no portal regional da SCIELO e PUBMED.
Fonte: Autoras do Trabalho (2023).

Conforme demonstrado no fluxograma acima, para o estudo foram selecionados 121 artigos nas bases Scielo e Pubmed, após a leitura na íntegra dos resumos e aplicação dos critérios de inclusão foram excluídos 94 artigos, sendo incluídos, portanto, 27 artigos na amostra final e 15 deles no quadro de resultados.

Resultados

Fizeram parte desse estudo 27 artigos selecionados nas bases de dados, sendo selecionados e apresentando os resultados de apenas 15 artigos na forma de quadro, discutidos entre eles e os demais estão contidos no corpo do trabalho, contendo assim no quadro; autores, ano de publicação, objetivos, método de pesquisa e principais resultados encontrados.

Para extrair os dados dos artigos selecionados, foi utilizado um instrumento padronizado como citado acima (Quadro 1).

Já no quadro 2, demonstra-se alguns dos sintomas mais comuns no climatério e orientações de enfermagem.

Quadro 1: Caracterização dos artigos que descrevem sobre as possíveis contribuições do profissional de enfermagem na assistência às mulheres climatério/menopausadas:

Autores	Ano	Objetivo	Metodologia	Principais Resultados
VALENÇA <i>et al.</i>	2010	Refletir sobre desejo sexual, beleza e feminilidade da mulher nessa fase.	Revisão Bibliográfica.	É importante que as mulheres tenham acesso à informação em saúde para a compreensão das mudanças do período de climatério/menopausa, contemplando e ressignificando tal fase como integrante de seus ciclos de vida e não como sinônimo de velhice, improdutividade e fim da sexualidade.
SILVA; ARAÚJO; SILVA	2013	Identificar as alterações biopsicossociais mais frequentes no climatério, visando à adequação e eficácia das intervenções de enfermagem.	Estudo exploratório e descritivo.	Há deficiência de informações nos serviços de saúde e que, na prática de Enfermagem, devem ser implementadas medidas de prevenção e atenção às mulheres climatéricas, com base nas suas percepções e experiências, para ajudá-las a superar as dificuldades da situação
OLIVEIRA <i>et al.</i> FAROKHI <i>et al.</i>	2015	Avaliar o treinamento de habilidade de vida na qualidade de vida em mulheres na menopausa.	Estudo semi-experimental realizado com 40 mulheres na menopausa	Os resultados mostraram que a intervenção de enfermagem, voltada a educação em saúde realizado com mulheres na menopausa foram eficazes para melhorar sua qualidade de vida
. FAROKHI <i>et al.</i>	2017	Analisar a contribuição do cuidado da Enfermagem à autonomia da mulher que vivencia o climatério, no contexto da APS numa perspectiva desmedicalizada.	Revisão Bibliográfica.	O estudo aponta a necessidade de urgência na reorganização dos serviços de saúde, na perspectiva do autocuidado, para que as mulheres criem mecanismos de autonomia, a partir de estratégias desmedicalizadas.
SELBAC <i>et al.</i>	2018	Investigar as ações do estrogênio no período que caracteriza o	Revisão Bibliográfica.	A maneira mais eficaz de controlar os sinais e sintomas dessa fase, além de hábitos saudáveis, pode ser o uso da TRH (fármacos e fito estrogênios), que, apesar das controvérsias

		climatério/menopausa, a partir de uma revisão integrativa, cujos descritores foram: ações do estrogênio, sinais/sintomas do climatério/menopausa e terapia de reposição hormonal		existentes a respeito, é uma terapêutica aliada muito importante para o controle dos distúrbios causados durante este período, prevenindo e melhorando os sinais e sintomas relacionados à menopausa
ALBUQUERQU E <i>et al.</i>	2019	Avaliar a qualidade de vida de enfermeiras no climatério atuantes na atenção primária.	Estudo descritivo-analítico, de corte transversal.	Apesar das variáveis “realização de atividade física” e “idade” terem uma associação estatisticamente significativa com a qualidade de vida, outras variáveis parecem interferir na dessas profissionais, indicando a necessidade de uma reflexão crítica e mais aprofundada sobre essas relações.
MELO <i>et al.</i>	2019	Objetiva-se as ações de enfermagem na atenção básica para auxiliar a mulher que vivencia o climatério, demonstrando a importância da promoção de saúde, através da consulta de enfermagem e conhecer as estratégias utilizadas acerca da atenção às mulheres no período do climatério.	Revisão Bibliográfica.	A assistência realizada em face da mulher no climatério na atenção básica de saúde contém particularidades das quais se faz necessária o conhecimento especializado, a legitimidade e o reconhecimento das pacientes para com os enfermeiros.
SHIN; LEE	2020	Identificar os fatores que influenciam a qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa e as possíveis contribuições do profissional de enfermagem na	Estudo transversal realizado com 194 mulheres na pós-menopausa.	Os resultados mostraram que são necessárias intervenções de enfermagem para ajudar as mulheres na menopausa a escolhero tratamento adequado, aliviar os sintomas da menopausa e aumentar a intimidade conjugal. Intervenções também devem ser priorizadas para mulheres de baixa escolaridade e baixa renda, considerando seus problemas de saúde.

		assistência prestada a essas mulheres.		
CARNEIRO <i>et al.</i>	2020	Buscar, aprimorar e incluir estratégias nas rotinas das Unidades Básicas de Saúde, promover ações educativas visando sempre à assistência de enfermagem relacionada às usuárias do Sistema Único de Saúde	Revisão Bibliográfica.	A qualidade de vida da mulher no climatério é influenciada por diversos aspectos físicos e psicológicos. Um estilo de vida saudável aliado a outros fatores pode colaborar para o enfrentamento positivo deste período.
CURTA; WEISSHEIME	2020	Conhecer as percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas em uma cidade do Rio Grande do Sul.	Pesquisa qualitativa exploratório-descritiva.	As mulheres têm poucas informações sobre o climatério; à enfermeira cabe esclarecer sobre suas fases, oferecer suporte emocional e indicar atividades físicas que podem amenizar seus sinais e sintomas.
SOUZA <i>et al.</i>	2021	Avaliar a assistência prestada pelo Sistema Único de Saúde (SUS) às mulheres climatéricas através da literatura recente.	Revisão Bibliográfica.	O climatério é representado como a passagem da fase reprodutiva para a não reprodutiva, causando várias alterações no corpo e no cotidiano da mulher, diante disso, a enfermagem necessita estar capacitada a prestar cuidados específicos para a melhor qualidade de vida e diminuição de agravos em tal fase da vida do público-alvo.
SABÓIA <i>et al.</i>	2021	Expor o valor do enfermeiro no atendimento à população feminina no climatério e menopausa. Para tal, foi feita uma pesquisa descritiva, quantitativa e qualitativa, tendo como principal fonte de pesquisa uma revisão de literatura.	Revisão Bibliográfica.	O climatério e menopausa é um tabu na sociedade, onde as mulheres desconhecem os sinais e sintomas, tratamento e como melhorar sua saúde. Desta maneira, é sugerido o debate do assunto no eixo acadêmico, como a implantação dos programas para a socialização entre mulheres na mesma faixa etária, o incentivo de troca de experiência através de roda de conversas, e o desenvolvimento das políticas públicas que incentivem a atenção primária a oferecerem um atendimento individualizado e holístico as essas mulheres.

BANAZESKI <i>et al</i>	2021	Analisar a atenção à saúde das mulheres acerca do manejo do climatério por enfermeiros de Atenção Primária à Saúde.	Estudo qualitativo, descritivo.	Conclui-se que a atenção à saúde da mulher em climatério ocorre de forma fragmentada e descontínua. Percebeu-se a necessidade de realizar educação permanente voltada ao tema climatério, bem como a elaboração de protocolos, normas e diretrizes atuais que orientem a atuação profissional.
KAFAEI- ATRIAN <i>et al.</i>	2022	O objetivo deste estudo foi determinar o efeito da educação e assistência de enfermagem para o autocuidado com base na teoria da autoeficácia, modelo de empoderamento individual e sua integração na qualidade de vida de mulheres na menopausa.	Estudo quase experimental, realizado com 186 mulheres na menopausa, com idades entre 45 e 60 anos.	A intervenção de enfermagem foi eficaz em melhorar a qualidade de vida de todos os três grupos. Isso pode ajudar os profissionais de saúde, como os enfermeiros a educar melhor as mulheres na pós-menopausa sobre o autocuidado nas complicações da menopausa.

Fonte: Criado pelas autoras do trabalho, baseado no estudo relacionado e bases de dados pesquisados nas bases *SCIELO* e Pubmed, 2023

Quadro 2: Principais sintomas e orientações de enfermagem.

SINTOMAS	ORIENTAÇÕES DE ENFERMAGEM
Disúria, polaciúria, infecções urinárias de repetição, dispareunia, prurido vaginal.	Orientar o uso de lubrificantes vaginais durante a relação sexual, hidratantes à base de óleos vegetais durante os cuidados corporais diários.
Fogachos	Dormir em ambiente bem ventilado; usar tecidos que deixem a pele respirar; não fumar; realizar hidratação; evitar bebidas alcoólicas e de cafeína; praticar atividade física.
Alterações psicológicas/emocionais	Estimular a participação em atividades sociais; certificar que o quarto e cama esteja confortáveis; escolher uma atividade prazerosa diária para a hora de se deitar, como ler um livro ou tomar banho morno.
Diminuição da libido	Estimular o autocuidado e sexo seguro; avaliar a presença de fatores clínicos ou psíquicos que necessitem de abordagem médica; apoiar iniciativas da mulher na melhoria da qualidade das relações sociais e familiares; orientar o uso de lubrificantes vaginais à base d'água na relação sexual; estimular a aquisição de informação sobre sexualidade.

Fonte: Prefeitura de Florianópolis, 2016.

Discussão

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

Nos estudos de Carneiro *et al.* (2020) e Albuquerque *et al.* (2019), mostram que o profissional da área de saúde, seja ele um médico especialista, o enfermeiro ou outro profissional, deve buscar uma percepção geral das mudanças e sintomas inerentes à fase do climatério e desenvolver um trabalho participativo, direcionado um olhar mais holístico para essas mulheres.

Conforme Silva e Araújo (2013), diante da mulher que vivencia o climatério, os profissionais devem direcionar suas ações no sentido de contribuir para a minimização do sofrimento, mediante escuta ativa e prestação de esclarecimento a essas pacientes, auxiliando-as no aprimoramento do autoconhecimento, gerado a partir das novas informações.

Ainda de acordo com Silva e Araújo (2013), é grande o número de mulheres no climatério que procuram por assistência dos serviços de saúde, em busca de atendimento para relatar os desconfortos e dificuldades que estão vivenciando nesse período. Sabendo que as mesmas sofrem alterações físicas, psicossociais e culturais, faz-se importante a participação dos profissionais de enfermagem junto a essas mulheres.

Shin e Lee (2020), em seu estudo teve como objetivo verificar os fatores que influenciam a qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa e as possíveis contribuições do profissional de enfermagem na assistência prestada a essas mulheres. Os resultados mostraram que a qualidade de vida teve uma correlação negativa significativa com os sintomas da menopausa. Os fatores que influenciam a qualidade de vida na pós-menopausa foram: intimidade conjugal, renda familiar mensal, sintomas da menopausa e escolaridade. Quanto as contribuições da enfermagem na assistência prestada a essas mulheres, concluíram que são necessárias intervenções de enfermagem para ajuda-las, aliviando os sintomas da menopausa e aumentando a intimidade conjugal.

Já no estudo de Kafaei-Atrian *et al.* (2022), teve como objetivo determinar o efeito da educação e assistência de enfermagem para o autocuidado com base na

teoria da autoeficácia, modelo de empoderamento individual e sua integração na qualidade de vida de mulheres na menopausa. A intervenção de enfermagem junto a essas mulheres foi realizada em três grupos, usando treinamento de empoderamento, treinamento de autoeficácia e sua integração por quatro sessões cada uma com duração de 1-1,5 horas de treinamento semanal. Através desse estudo foi demonstrado que o empoderamento e o aumento da autoeficácia podem melhorar a qualidade de vida das mulheres na menopausa. Isso ajuda os profissionais de saúde, como os enfermeiros a educar melhor as mulheres na pós-menopausa sobre o autocuidado nas complicações da menopausa.

O estudo de Farokhi *et al.* (2015), é semelhante ao Kafaei-Atrian *et al.* (2022), onde diz que as Intervenções educativas realizadas por profissionais de enfermagem são estratégias alternativas para promoção da saúde e se manifestam melhor no sintoma da menopausa. O objetivo deste estudo foi avaliar o treinamento de habilidade de vida na qualidade de vida em mulheres na menopausa. Os resultados mostraram uma comparação da qualidade de vida, sintomas vasomotores e saúde sexual antes e um mês após, o treinamento de habilidades revelou uma diferença significativa entre eles. Diante disso, a intervenção de educação em saúde realizado com essas mulheres foram eficazes para melhorar sua qualidade de vida.

Nestes dois estudos acima de Farokhi *et al.* (2015) e Kafaei-Atrian *et al.* (2022), relataram que mulheres na menopausa podem ter problemas sexuais. Diante disso é importante que os profissionais de saúde, como os enfermeiros perguntem às mulheres sobre esse problema e entendam os fatores que podem influenciar os problemas sexuais na menopausa.

No estudo de Valença *et al.* (2010), foi apontado que é importante que os profissionais de enfermagem tenham conhecimentos sobre o processo de menopausa, para poder aconselhar as mulheres encontram-se nesse período, pois muitas perdem o desejo sexual, autoestima e pioram a qualidade de vida. Portanto, é importante que estes profissionais realizem intervenções de auto cuidado e educação em saúde com essas mulheres, com a finalidade de melhorar sua qualidade de vida. Selbac *et al.* (2018), dizem em seu estudo que é importante que seja desenvolvido pela equipe de enfermagem nas unidades de saúde um trabalho interdisciplinar, ou seja, realizar intervenções com mulheres que se encontram na menopausa. Intervenções essas de esclarecimento sobre esse período, seus sintomas, aconselhamento de medicamentos a serem utilizados, alterações hormonais, para

que as mesmas possam ter conhecimento sobre tudo, em busca de uma melhor qualidade de vida.

No Banazeski *et al.* (2021), foi analisado a atenção prestada pelos enfermeiros à saúde das mulheres quanto ao período da menopausa na Atenção Primária à Saúde. Diante aos resultados do estudo, cabe a estes profissionais oferecerem a essa população educação continuada e permanente em saúde, utilização de diferentes intervenções, para que as mesmas possam ter melhores conhecimentos quanto ao período que estão passando e aconselhar que as mesmas podem ter uma vida normal, pois para a maioria é um período muito difícil que afeta bastante sua qualidade de vida, além da relação conjugal. Portanto, por meio dessas intervenções ajudarão essas mulheres terem além de uma melhor qualidade de vida, voltem a ter desejos sexuais.

Sabóia *et al.* (2020), apontam em seu estudo que é importante em todas unidades de saúde, ofereçam suporte individualizado à mulher no climatério e menopausa, onde o profissional de enfermagem deverá ser o responsável por oferecer assistência a esta população. Esse tipo de assistência é importante para que sejam esclarecidas todas as dúvidas das mulheres que passam por esse período, pois muitas são afetadas psicologicamente, perdem desejo sexual, ficam estressadas, entre outros. Através de informações, rodas de conversa, políticas públicas voltadas a mulher na menopausa poderão compreender melhor sobre o período de climatério e menopausa.

Os estudos de Souza *et al.* (2021), Melo *et al.* (2019) e Curta e Weissheime (2020), são semelhantes, os quais ressaltam que os profissionais de enfermagem devem estar preparados e ser capacitados para fornecer assistência e cuidados às mulheres em período da menopausa, para poder prestar um cuidado com eficácia, tirando as dúvidas das mesmas, mostrando os principais sinais e sintomas, aconselhar quanto ao tipo de tratamento, dar suporte emocional, para que as mesmas possam ter uma melhor qualidade de vida.

Conclusão

A presente pesquisa de revisão de literatura abordou a questão da assistência de enfermagem as mulheres durante a menopausa e suas principais mudanças fisiológicas. Portanto, com base nos resultados das pesquisas, estratégias de autocuidado de enfermagem podem ser eficazes para melhorar a qualidade de vida de mulheres na menopausa. Portanto, recomenda-se que esses métodos sejam considerados em programas de promoção da saúde da mulher na pós-menopausa.

No intuito de demonstrar que as mulheres estão respaldadas pelo Ministério da Saúde pelo Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM), onde elas possam ter acesso às informações de como se prevenir e cuidar desse período de climatério que todas as mulheres serão submetidas.

Vale ressaltar que os sintomas da menopausa se distinguem muito de pessoa por pessoa, pois está associada a níveis hormonais que oscilam e acaba abrindo portas para novas sensações, emoções e sintomas. Há casos em que se não houver reposição hormonal agrava os sintomas, podendo contribuir para um caso de AVC.

Sendo assim, a assistência de enfermagem vem auxiliando dentro do psicossocial, emocional, explicando todas alterações e possíveis manifestações clínicas nesse período, promovendo o autocuidado, alimentação saudável e balanceada, realizando exercícios físicos, dentro das Unidades Básicas de Saúde (UBS), promovendo reuniões, campanhas, intervenções e divulgação. Essa rede de apoio esclarece esse processo e as mudanças que ocorrerá.

Além disso é de suma importância para a saúde da mulher um acompanhamento com o profissional ginecologista e endocrinologista para que seja feito e realizado os exames laboratoriais e exames de imagem para adequar a qualidade de vida.

Este estudo não se esgota por aqui, merecendo novas publicações, especialmente estudos transversais e randomizados, seja por acadêmicos da área de saúde, profissionais de saúde, ou enfermeiros, voltadas às mulheres na menopausa e a importância da assistência da enfermagem prestada a essas mulheres para melhorar sua qualidade de vida.

Referências

ADASHI, E. Y; HILLARD, P. A. BEREK, J.S **Tratado de Ginecologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

ALBUQUERQUE, G.P.M. *et al*. Qualidade de vida no climatério de enfermeiras atuantes na atenção primária. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v. 72, n. 3, p. 154-161, 2019.

BANAZESKI, A.C. *et al*. Percepções de enfermeiros sobre a atenção ao climatério. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 15, n. 1, 2021.

BASTOS, AC. **Ginecologia**. 10. Ed. Revista e Atualizada. São Paulo: Atheneu; 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília, DF, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa**. 2018.

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, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Textos elaborados pela área Técnica de Saúde da Mulher. Brasília, 2003.

CARNEIRO, M.E.S.G. *et al*. Assistência de enfermagem a mulher climatérica: estratégias de inclusão na rotina das unidades básicas de saúde. **Revista Extensão**. v.4, n.2, p. 1-12, 2020.

CURTA, J.C.; WEISSHEIME, A.M. Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. **Rev Gaúcha Enferm**. v. 41, p. 1-9, 2020.

FAROKHI F. *et al*. Effect of skill life training in quality of life in menopausal women. **Avicenna J Nurs Midwifery Care**. v. 23, n. 4, p. 54-64, 2015.

FAVARATO, MEC; ALDRIGHI, JM; FRÁGUAS, JR *et al*. Sexualidade e climatério: influência de fatores biológicos, psicológicos e sócio-culturais. **Reprod Clim**. v. 15, n. 4, p. 199-202, 2010.

FEBRASGO, Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. **Manual de Orientação em Ginecologia Endócrina**. São Paulo, 2020.

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

KAF AEI-ATRIAN, M. *et al*. The Effect of Self-care Education Based on Self-efficacy Theory, Individual Empowerment Model, and Their Integration on Quality of Life among Menopausal Women. **IJCBNM January**. v. 10, n. 1, p. 54-63, 2022.

MELO, A.A. *et al*. Assistência da enfermagem à mulher no climatério na atenção básica de saúde. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**. v. 2, n. 4, p. 213-8, 2019.

OLIVEIRA, Z.M. *et al*. Cuidado de enfermagem no climatério: perspectiva desmedicalizadora na atenção primária de saúde. **Rev enferm UFPE on line.**, Recife, v. 11, n. 2, p.1032-43, 2017.

PEACOCK, K. *et al*. Menopause (Nursing). Last Update. v. 11, p. 1-10, 2022.

PIO, DAM; OLIVEIRA, MM. Educação em saúde para atenção à gestante: paralelo de experiências entre Brasil e Portugal. **Saúde Soc**. São Paulo, v.23, n.1, p.313-324, 2014.

POLO-KANTOLA, P.; RANTALA, MJ. Menopause, a curse or an opportunity? An evolutionary biological view. **Acta Obstet Gynecol Scand**. v. 98, n. 6, p. 687-688, 2019.

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

SABÓIA, B.A.; ROSA, M.C.S.; COUTO, G.B.F.; DIAS, A.K.D.; MARKUS, G.W.S.; SANTOS, J.M.S.; PEREIRA, R.A.; SILVA, K.C.C. Assistência de enfermagem à mulher no climatério e menopausa: estratégia de inclusão na rotina das unidades básicas de saúde. **Scire Salutis** v.11 - n.3, p.80-89, 2021.

SELBAC, M.T. *et al*. Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino – climatério à menopausa. **Aletheia**. v.51, n.1-2, p.177-190, jan./dez. 2018.

SHIN, K.; LEE, E. Factors influencing quality of life in post-menopausal women. **Korean J Women Health Nurs**. v. 31, n. 4, p. 336-345, 2020.

SILVA, RM; ARAÚJO, CB; SILVA ARV. Alterações biopsicossociais da mulher no climatério. **RBPS Revista Brasileira Promoção Saúde**. v. 16, n. ½, p. 28-33, 2013.

SOUZA B.M.S, *et al.* Assistência à saúde da mulher climatérica: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. 1-9, 2021.

VALENÇA, C.N, *et al.* Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. **Saúde Soc.** São Paulo, v.19, n.2, p.273-285, 2010.