

**EXPLORANDO SABERES E PRÁTICAS EM RELAÇÃO AO CLIMATÉRIO NO
CONTEXTO DA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA**
**EXPLORING KNOWLEDGE AND PRACTICES REGARDING MENOPAUSE WITHIN
THE CONTEXT OF THE FAMILY HEALTH STRATEGY**

ISSN: 2674-662X. DOI: 10.29327/2334916.19.1-9

Maxson Bruno Paiva Silva Santos¹

RESUMO

O climatério é um período significativo da vida da mulher. Para tanto, o presente artigo é o resultado de pesquisa que tem como tema o Climatério no âmbito da Estratégia de Saúde da Família - ESF do município de Mossoró – Rio Grande do Norte/RN e como objetivo conhecer os saberes e as práticas de cuidado no climatério de um grupo de mulheres vinculadas a uma equipe da ESF. Tratou-se de uma pesquisa de campo, descritiva com abordagem qualitativa, com proposta de escolha intencional de dez participantes para o estudo, em que a principal técnica de produção de dados foi a entrevista semiestruturada individual aplicada nos meses de junho e julho de 2023. Os dados foram analisados por meio da proposta operativa de Minayo (2013). As mulheres entrevistadas desconhecem a diferença entre climatério e menopausa; destacam como sintomas mais fortes desse período a irregularidade menstrual e os calores. O acesso ao acompanhamento com especialista, bem como os tratamentos adequados ainda são insipientes e de difícil acesso principalmente no âmbito do SUS – Sistema ÚNICO DE SAÚDE. Existe grande necessidade de acolhimento e escuta qualificada nessa fase da vida da mulher. Oportunizar o poder de fala às mulheres no climatério é o primeiro passo para ajudá-las a reforçar sua autonomia, conhecer suas necessidades, dúvidas e superações. Quanto mais instrumentalizada e informada estiver a mulher para viver as diferentes fases de sua vida, mais facilmente ela passará pelas transformações peculiares de cada período.

PALAVRAS-CHAVE: Climatério; Mulher; Ginecologia.

ABSTRACT

Menopause is a significant period in a woman's life. Therefore, this article presents the results of research on Menopause within the scope of the Family Health Strategy (FHS) in the municipality of Mossoró, Rio Grande do Norte, Brazil, aiming to understand the knowledge and care practices regarding menopause among a group of women linked to an FHS team. This was a descriptive field research with a qualitative approach, involving the intentional selection of ten participants for the study. The primary data collection technique employed was semi-structured individual interviews conducted in June and July 2023. Data analysis was carried out using Minayo's (2013) operational proposal. The interviewed women were unaware of the difference between menopause and perimenopause; they identified irregular menstrual cycles and hot flashes as the most prominent symptoms of this period. Access to specialist care and appropriate treatments remains limited and challenging, particularly within the Brazilian Unified Health System (SUS). There is a significant need for support and qualified listening during this phase of a woman's life. Providing women in menopause with the opportunity to speak up is the first step in helping them reinforce their autonomy, understand their needs, doubts, and achievements. The more empowered and informed a woman is to navigate the different phases of her life, the more smoothly she will transition through the peculiar transformations of each period.

KEYWORDS: Climacteric; Woman; Gynecology.

1 Graduação em Medicina. Atua como Médico Ginecologista e Obstetra no Estado de Pernambuco e Ceará. Pós-graduação em Ginecologia e Obstetrícia - FG Faculdade Global; Pós graduação em Sexualidade Humana. Mestrando em Saúde Coletiva. **CURRÍCULO LATTES:** /attes.cnpq.br/5859554214289261

INTRODUÇÃO

Mais do que apenas uma fase da vida da mulher, que pode passar despercebida pelos serviços de saúde pública, o climatério é um período significativo da vida dela que deve ser vivenciado em sua totalidade.

Nessa visão, compreender o contexto sociocultural de cada mulher auxilia a equipe multidisciplinar em saúde a desenvolver práticas pautadas em uma compreensão mais abrangente dos fatores que influenciam no processo saúde/doença.

Pensar, discutir ou escrever sobre as alterações climatéricas/menopausa é essencial, uma vez que este tema e/ou este público feminino esteve durante muitos anos na história da humanidade silenciado, vítima de vários preconceitos e sem o devido acesso à informação.

Inicialmente, é importante destacar que dar - lhes voz e protagonismo é uma boa forma de pensar/fazer o cuidado a essas mulheres, principalmente ao se refletir o papel do médico Ginecologista e Obstetra como membro de uma equipe multidisciplinar.

Cabe reiterar que o conceito utilizado neste trabalho para menopausa/climatério é aquele que aborda uma dimensão multifatorial dessa etapa da vida feminina, ou seja, que contemple não somente os aspectos biológicos, mas os socioculturais, os espirituais, entre outros. Portanto, cabe lembrar que na abordagem da mulher no climatério é fundamental não se restringir ao aspecto fisiológico, já que e as mudanças corporais estão cercadas por aspectos psicológicos e culturais, além de mitos e desigualdades sociais e de gênero.

Nesse íterim, o trabalho interdisciplinar de profissionais da saúde tem auxiliado as mulheres na compreensão de que a menopausa é muito mais do que um sintoma ou uma condição médica, mas a expressão física de um momento de vida, para o qual concorrem os diversos fios de sua história, e que apresenta uma

conotação biológica bem importante, trazendo reflexo em todas as dimensões na vida da mulher.

A Organização Mundial da Saúde define climatério como um processo fisiológico e natural da vida da mulher e que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da sua vida. (BRASIL, 2008).

Por outro lado, a menopausa é um marco delimitador do climatério, correspondendo ao último ciclo menstrual da mulher, e sendo somente reconhecidos depois de passados 12 meses da sua ocorrência. Acontece geralmente em torno dos 48 aos 50 anos de idade.

Destaca-se ainda que os sintomas próprios do climatério podem se iniciar logo após os 40 anos de idade, e essa tem sido a faixa etária que se convencionou para delimitar a insuficiência ovariano prematura do período pré-menopáusico natural, (DE SÁ, 2022).

Nessa direção, o climatério corresponde à fase da vida da mulher onde ocorre a transição do período reprodutivo até a senectude e varia, em geral, dos 40 aos 65 anos, segundo a OMS.

Dentro desse contexto de tantas mudanças, não podemos deixar de salientar as influências socioculturais, biológicas e espirituais que repercutem na vida da mulher que vive esta fase.

É do nosso conhecimento que vivemos a realidade do aumento de expectativa de vida e dessa forma, segundo estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística o Brasil tem 97 milhões de mulheres, das quais pouco mais de trinta milhões estão na fase do climatério. Segundo essa visão, após a menopausa, que ocorre por volta dos 50 anos, resta à mulher aproximadamente ainda um quarto de sua vida, que pode e deve ser vivida de forma saudável, feliz e produtiva, (BRASIL, 2008).

Dados de pesquisa realizada pela Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) em 2019 mostraram que o(a) ginecologista é

considerado(a) pela ampla maioria das mulheres como o(a) especialista que elas reconhecem como referência para cuidar de sua saúde, (DE SÁ, 2022).

Sabe-se que mesmo com os esforços governamentais para executar estratégias de humanização e qualificação no cuidado à saúde das mulheres, a atenção durante o climatério e menopausa no âmbito do SUS – Sistema Único de Saúde - , ainda é incipiente em nosso país. Esses não dão conta da complexidade referente à saúde da mulher nessa fase, e que se expressa nas mais variadas especificidades, necessidades e diferenças.

Nesse sentido, ainda se observa a fragmentação das ações direcionadas a esse grupo da população feminina, priorizando-se a assistência da saúde da mulher aos aspectos da reprodução e aos agravos à saúde.

Nesse contexto, o médico Ginecologista e Obstetra, ao atuar como membro de uma equipe multidisciplinar, deve possibilitar o compartilhar de saberes, anseios, dúvidas e sentimentos desse público. Com isso, ratifica-se que, numa relação dialógica, onde o indivíduo é valorizado e motivado a refletir sobre seu modo de vida e seus limites, especificamente as mulheres em fase de climatério, merecem e precisam ter espaço para que reflitam sobre as alternativas de novos caminhos em busca de uma convivência melhor consigo mesmas e com seus pares, (LEITE, 2012).

Dentro dessa perspectiva que se ancora o interesse nesta temática, que se iniciou durante a graduação, residência médica e se consolidou durante as práticas ambulatoriais e hospitalares diárias com essas mulheres. Neste íterim, será realizada também uma revisão integrativa com o objetivo de identificar na literatura brasileira produção científica acerca dos cuidados realizados por mulheres no período do climatério, o conhecimento acerca da vivência ou da percepção delas sobre essa fase de vida, a busca da identificação de suas perspectivas ou dos significados atribuídos ao climatério.

Neste contexto pensar o cuidado à saúde da mulher no climatério; sobre o que ela sabe e o que faz com relação à sua saúde nessa fase para se cuidar é essencial para que o médico Ginecologista possa direcionar uma assistência que abarque toda a dimensão humana.

Diante das questões supracitadas, surge a seguinte questão orientadora: Quais são os saberes e as práticas de cuidado no climatério, de um grupo de mulheres vinculadas a uma Estratégia de Saúde da Família do município de Mossoró – Rio Grande do Norte - RN? Nessa direção, apresenta-se o objetivo do estudo, que é o de conhecer os saberes e as práticas de cuidado no climatério, de um grupo de mulheres vinculadas a uma Estratégia de Saúde da Família do município de Mossoró – RN.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva com abordagem qualitativa, com proposta de escolha intencional de dez mulheres para o estudo. A captação dessas mulheres se deu inicialmente por meio de dados e informações cedidas por agentes comunitários de Saúde (ACS) do território área de abrangência o que foi fundamental para o primeiro contato com o público-alvo. Foram elencados como critérios de inclusão: mulheres entre 40 e 50 anos, com ensino médio completo ou superior, residentes na área de abrangência da Estratégia de Saúde da Família (ESF) escolhida. Como critérios de exclusão, mulheres que realizaram ooforectomia bilateral associada, ou não, à histerectomia.

A principal técnica de produção de dados foi a entrevista semiestruturada individual, dentro de um consultório da própria unidade de saúde, que ocorreu entre os meses de junho e julho de 2023.

Após o processo de captação e transcrição, os dados foram analisados por meio da proposta operativa de Minayo, que apresenta a compreensão de que a

pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis, (MINAYO 2013).

RESULTADOS

Das dez pacientes captadas para participação, três iniciaram sintomas do climatério antes dos 45 anos e as demais após essa idade. Duas mulheres já se encontravam na menopausa.

Diante do supracitado, é fundamental alertar para o diagnóstico/ocorrência da Insuficiência Ovariana Prematura (IOP) é caracterizada pela perda de função ovariana antes dos 40 anos de idade. O diagnóstico é firmado por duas dosagens de FSH >25 mUI/mL com intervalo entre as coletas de pelo menos 4 semanas.

Complementando o entendimento sobre as diversas nuances que envolve esse período da vida da mulher, podemos destacar que para mulheres com idade superior a 45 anos e sintomas sugestivos de estrangeirismo como ondas de calor típicas, o diagnóstico de síndrome do climatério é clínico. A definição da data da menopausa é feita retrospectivamente, após 12 meses de gonorreia em uma mulher com mais de 45 anos, (BENETTI-PINTO, ASORES, MACIEL, NÁCUL, YELA, ROSA e SILVA, 2020).

Sobre os sintomas do climatério elencados por elas, destacamos: calorões (fogachos); irritabilidade; sintomas geniturinários; diminuição da libido; alterações menstruais; piora da qualidade da pele e cabelos; insônia e ganho de peso.

Dentro da sintomatologia apresentada, elencamos o fogacho. Os sintomas vasomotores, também conhecidos como fogachos ou ondas de calor,

são os mais frequentemente associados à transição menopausa. Consistem em sensações súbitas de calor na região central do corpo, mais notadamente na região da face, tórax e pescoço, e duram em média três a quatro minutos, (VODA, 1981).

Frequentemente ocorre aumento na frequência cardíaca, vasodilatação periférica, elevação da temperatura cutânea e sudorese. Quando ocorrem durante a madrugada, podem se associar a insônia, (KAUNITZ, MANSON, 2015).

Quando questionadas sobre a relação dos surgimentos dos sintomas com o climatério, oito (8) delas não conheciam o termo climatério e já se consideravam (entrando na menopausa) e apenas duas relataram que acreditavam estar de “pré-menopausa”.

Muitas vezes as mulheres não compreendem ao certo o que está acontecendo com seu corpo e uma das principais queixas que as levam a procurar ajuda são alterações no seu ciclo menstrual. Com frequência, mulheres procuram atendimento em decorrência de alterações do ciclo menstrual na transição menopausal.

Sobre a diferença entre menopausa e climatério, nenhuma das entrevistadas sabiam elencar a diferença. As participantes apresentaram inconsistências ou falta de clareza e precisão na definição de climatério e menopausa, bem como na indicação do período em que geralmente estes ocorrem ou como são diagnosticados.

Cabe destacar que o quadro sintomatológico apresentado no climatério pode ser bem variável entre as mulheres neste período, devendo os profissionais estarem atentos para a identificação desse quadro, bem como para avaliar os impactos que eles possuem na qualidade de vida das mulheres, (MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR); INSTITUTO SÍRIO-LIBANÊS DE ENSINO E PESQUISA, 2011); (PEREIRA, Q. L. C.; SIQUEIRA, 2009).

Quando questionadas sobre a rede de apoio familiar, sete (07) mulheres relataram que os parceiros não entendiam, reclamavam e até criticavam seus sintomas e essa nova fase da vida. As demais, trouxeram a informação de apoio “em parte”,

entretanto as cobranças principalmente de cunho sexual eram fortes.

Perguntadas sobre a necessidade de buscar tratamento, todas entendiam que precisava procurar atendimento médico especializado de um ginecologista, entretanto a grande maioria das mulheres relatou dificuldades em conseguir encaminhamento pelo SUS para a consulta especializada.

Sobre medidas de alívio dos sintomas, foi consenso que todas procuram receitas, dicas e ajuda de outras mulheres e muitas vezes de parentes que já passaram por esta fase para conhecer e adotar estratégias de enfrentamento.

Sobre as estratégias populares usadas foi citado: chás, banhos em excesso, roupas mais leves; uso de cosméticos e ervas sem orientação médica.

Nos depoimentos das entrevistadas, as estratégias não medicamentosas que foram exemplificadas para o controle dos sinais e sintomas decorrentes do climatério, destacaram-se os fitoterápicos e a alimentação.

Apesar da prática de exercícios físicos não ter sido referenciada pelas entrevistadas, a adoção de alimentação saudável, juntamente com a orientação para o acompanhamento psicológico, foi destacada. Assim, percebe-se que a alimentação saudável, associada à prática de atividade física e aos modos de vida saudáveis, constitui-se como elemento central para a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida, devendo, por isso, ser estimulada pelos profissionais de saúde durante os atendimentos.

Nas falas também foi bastante citado a necessidade de apoio emocional. Segundo algumas entrevistadas, existem dias em que a insônia e a irritabilidade fazem com que muitos critiquem e se afastem julgando com frases do tipo: “- está ficando velha e chata”.

A penúltima pergunta se referiu a existência de algum grupo de apoio na comunidade ou na ESF para enfrentamento; acolhimento às mulheres no

climatério/menopausa. As entrevistadas relataram não existir nenhum grupo, porém reforçaram que seria muito bom poder trocar experiências e angústias em um grupo de mulheres.

Por fim, foi perguntado sobre a importância do acompanhamento dessa fase por equipe de ginecologista, enfermeiros, psicólogo, nutricionista e educador físico. Todas relataram que é muito importante, porém no SUS fica muito difícil o acesso e até o momento nenhuma das entrevistadas estava sendo acompanhada por uma equipe multiprofissional com este fim. Ainda, é delegado ao médico da ESF e ao enfermeiro a condução de algumas queixas.

Em suma, este estudo colabora diretamente na consolidação e divulgação do conhecimento científico sobre a temática, para que, dessa forma, os profissionais de saúde possam ofertar uma melhor assistência para suas pacientes, aprimorando, assim, a qualidade da assistência do serviço e a qualidade de vida das usuárias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entre as gerações, as mulheres tendem a trocar experiências e conhecimentos relacionados à saúde. Neste íterim, o conhecimento é construído de mãe para filha, de avó para neta, entre amigas ou no local de trabalho e de forma pontual, e pela influência de alguns profissionais de saúde no cuidado desenvolvido às mulheres nessa fase.

Vislumbra-se a necessidade de se ampliar a atenção dispensada a esse público feminino por partes dos profissionais de saúde, em especial o médico ginecologista, oportunizando mais acesso ao atendimento especializado, bem como o apoio social destas mulheres.

Com a proposta da coleta de dados mediante a entrevista semiestruturada, pudemos perceber através das falas de mulheres de diferentes gerações as múltiplas implicações do climatério em suas vidas;

também como o climatério vai sendo compreendido, especialmente pelas queixas que o caracterizam.

Neste sentido, uma escuta qualificada; oportunizar poder de fala às mulheres no climatério é o primeiro passo para ajudá-las a reforçar sua autonomia, conhecer suas necessidades, dúvidas e superações, acolher seus saberes, estimular as práticas saudáveis de cuidado que elas já realizam e compreender as razões quando não conseguem ou não podem cuidar de si próprias.

No climatério, ficou claro através deste trabalho, que a troca de experiências entre as mulheres é de suma importância, e dessa forma, elas se ajudam no cuidado, ao indicar chás, alimentos, vestuários, lazer e atividades físicas que contribuam na diminuição dos sintomas típicos e confirmam bem-estar.

Isso reforça o entendimento de que a qualidade de vida da mulher nesse período não passa somente pelo atendimento médico especializado propriamente dito (que vale destacar: é muito importante existir); ou por consultas individuais, mas por atitudes, muitas vezes simples de escuta e acolhimento, que fazem grande diferença no cotidiano e impactam em suas vidas.

Em suma, acredita-se que quanto mais instrumentalizada e informada estiver a mulher para viver as diferentes fases de sua vida, em especial a abordada neste estudo, a do climatério, mais facilmente ela passará pelas transformações peculiares deste período de suas vidas.

REFERÊNCIAS

- ARAUJO AR, CHAGAS RKF, LIMA ICS. Terapias alternativas para os cuidados dos sintomas da menopausa: delineando possibilidades e desafios. **Rev Pesq Cuid Fundam**. 2021 [cited 2021 Jul 08]; 12:1267-73. doi: 10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.7967.
- BACCARO LF, et al. Propedêutica mínima no climatério. **Revista FEMINA**. Volume 50, Número 5, p. 263-271. 2022.
- BENETTI-PINTO CL, SOARES Júnior JM, MACIEL GA, NÁCUL AP, YELA DA, ROSA e SILVA AC. Insuficiência Ovariana Prematura: foco no tratamento hormonal. **FEBRASGO**. Número 2 – Agosto 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008.
- DE SÁ, Marcos Felipe Silva. Capa – **Apresentação. Propedêutica mínima no climatério: A consulta médica da mulher no climatério é uma excelente oportunidade para realizar rastreamento de doenças**. Rio de Janeiro. Volume 50, Número 5, p. 8, 2022.
- FEBRASGO. **Manual de orientação Climatério / Climate guidance manual**. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. São Paulo; FEBRASGO; 2010. 220 p. graf.
- GARCIA, N. K.; GONÇALVES, R.; BRIGAGÃO, J. I. M. Ações de atenção primária dirigidas às mulheres de 45 a 60 anos de idade. **Rev. Eletr. Enf**, v. 15, n. 3, p.713-21, 2013. Acesso em: 10 out. 2014.
- KAUNITZ AM, MANSON JE. Management of menopausal symptoms. **Obstet Gynecol**. 2015;126(4):859-76. doi: 10.1097/AOG.0000000000001058.
- LEITE, E. de S.; et al. **Perspectivas de mulheres sobre o climatério: conceitos e impactos sobre a saúde na atenção básica**. R. pesq. cuid. fundam. Online, v. 4, n. 4, p. 2942-52, 2012. Disponível em: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/1850/pdf_636. Acesso em: 09 Fev. 2023.
- MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 12. ed. São Paulo: Hucitec-Abrasco, 2013.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR); INSTITUTO SÍRIO-LIBANÊS DE ENSINO E PESQUISA. Protocolos da Atenção Básica: **Saúde das Mulheres**. Brasília (DF); 2016, Acesso em 2021 abr 15. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf.
- PEREIRA, Q. L. C.; SIQUEIRA, H. C. **O olhar dos responsáveis pela política de saúde da mulher climatérica**. Esc. Anna Nery, v. 13, n. 2, p. 366-371, 2009. Acesso em 10 fev. 2023. Disponível em: http://www.eean.ufrj.br/revista_enf/20092/artigo%2016.pdf.
- RAUTAVA P. Climacteric symptoms more severe in 2010 than in 2000 - experience of Finnish women aged 52-56

years not now or previously on menopausal hormone therapy. **Maturitas.** 2021 Dec;154:20-4. doi: 10.1016/j.maturitas.2021.09.003.

SELBAC, Mariana Terezinha et al . Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino: climatério à menopausa. **Aletheia**, Canoas, v. 51, n. 1-2, p. 177-190, dez. 2018. Disponível: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942018000100016&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 11 fev. 2023.

VODA AM. Climacteric hot flash. **Maturitas.** 1981;3(1):73-90. doi:10.1016/0378-5122(81)90022-0.