

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE IMPLICAÇÕES DO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO FEMININO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Flávia Silva Lima¹; Mário César Ferreira Lima Júnior²; Jovânia Marques de Oliveira e Silva³

1,2- Discentes da Universidade Federal de Alagoas- anafsl94@gmail.com/ mariocesarfljr@gmail.com

3-Docente da Universidade Federal de Alagoas- jovianasilva@gmail.com

INTRODUÇÃO

Envelhecer é um processo comum a todos os indivíduos, porém é vivenciado de maneira diferente a depender da cultura e a sociedade na qual se está inserido¹. A população mundial tem vivido uma realidade de aumento da longevidade e, conseqüentemente, o quantitativo de mulheres que vivenciam o climatério e menopausa é bastante expressivo, o que enfatiza atenção e políticas públicas de saúde que contemplem a mulher em todas as fases de suas vidas. A evolução dos recursos de saúde tem favorecido o aumento da expectativa de vida feminina para 77 anos, em consequência um aumento de mulheres na faixa etária em que ocorre o climatério e menopausa²

No entanto, a qualidade do envelhecimento feminino no Brasil pode ser comprometida pela desigualdade enfrentada pelas mulheres no ambiente de trabalho e até familiar, de modo que a diferença salarial e a dupla jornada de trabalho é realidade de muitas. Atualmente, as mulheres são responsáveis pelo sustento de 37, 3% das famílias. Esta realidade pode desencadear problemas sociais e de saúde no processo de envelhecimento².

O climatério é caracterizado pela transição biológica entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida das mulheres, em que o organismo passa por adaptações a um novo meio hormonal e emocional. A menopausa é um episódio pontual durante o climatério, caracterizado pela cessação permanente das menstruações por após um período de 12 meses subsequentes. Ela pode ocorrer de forma espontânea (em torno de 45 a 50 anos de idade) ou em decorrência de intervenções médicas³.

Estes fenômenos fazem parte de um processo biológico natural, portanto, não deve ser pensado como uma doença, nem tampouco, proximidade do fim da vida ou como a extinção da feminilidade e da sexualidade, pelo contrário, a mulher pode e deve viver sua vida intensamente. Entretanto, muitas mulheres sofrem com as manifestações clínicas relacionadas a estes fenômenos, sobretudo a menopausa, comprometendo a sua qualidade de vida, com alterações do sono,

diminuição das energias e transformações corporais. Além de ser a época da saída dos filhos de casa, em que o marido pode apresentar alterações funcionais associadas à idade, época das aposentadorias e de perdas de familiares³.

Os espaços que propiciam informação e orientação a respeito das dificuldades vivenciadas pelas mulheres nesta fase da vida possibilitam que as mesmas tenham uma melhor qualidade de vida⁴. A educação em saúde é relevante para o trabalho da Enfermagem, visto que a ação pedagógica e crítica permite que o enfermeiro transforme-se, ao se lidar com o sofrimento do outro se torna mais sensível, bem como amplia sua consciência sobre o seu processo de trabalho e sua função de educar, ressignificando sua prática para além de normas e rotinas prescritas⁵.

Deste modo, percebe-se a importância de atenção específica e integral a essa população visando suas demandas e necessidades, dentre elas as de educação em saúde relacionadas ao climatério e menopausa. O presente trabalho objetiva relatar experiência de graduandas de enfermagem na realização de educação em saúde sobre as implicações do climatério e menopausa no processo de envelhecimento feminino em uma Organização não governamental do estado de Alagoas.

METODOLOGIA

Estudo descritivo, do tipo relato de experiência sobre a vivência de acadêmicos de enfermagem como facilitadores de uma atividade educativa sobre as implicações do climatério e menopausa no processo de envelhecimento feminino com usuários da Organização não governamental (ONG) Pense Alagoas, localizada em município alagoano, durante estágio supervisionado da disciplina de Saúde da Mulher, mês de junho de 2016. Primou-se pela utilização de linguagem simples e acessível e pela participação dos presentes, de modo que pudessem expressar suas experiências e vivências, além de oportunizar o esclarecimento de dúvidas e desmistificação de conceitos.

Utilizou-se a estratégia da exposição de assertivas sobre a menopausa, as quais os presentes julgaram as mesmas em verdadeiro ou falso, através de placas com “V” ou “F” e também de cartaz com desenhos sobre as manifestações clínicas e diferenças entre o climatério e menopausa. As assertivas abrangeram assuntos como conceito de climatério e menopausa, seus sinais e sintomas e alguns cuidados como: o apoio familiar, a importância da procura de espaços de lazer, da ingesta

hídrica, do exercício físico de acordo com sua individualidade, da sexualidade e os métodos de proteção de infecções sexualmente transmissíveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação educativa contou com 14 pessoas, correspondendo a um público majoritariamente feminino e em idade fértil, com a presença de três idosas e com apenas dois homens. Considerou-se a composição do público da ação relevante, visto que é fundamental a compreensão das manifestações clínicas e cuidados necessários da menopausa e climatério, não só pelas mulheres que vivenciam esta fase, mas também por sua família, pois o apoio familiar, nesta etapa da vida reduz o sofrimento e ajuda a mulher a encarar esse período com mais qualidade de vida⁶.

Para dar início a ação os estudantes de enfermagem se apresentaram e explicaram a importância do tema abordado. Foi entregue duas placas uma com “V” e outra com “F” para cada participante e explicado como seriam utilizadas. Em relação aos pontos abordados por meio das assertivas o público demonstrou dificuldade em diferenciar climatério e menopausa, apresentando estranhamento e pouca familiaridade com o termo climatério. Logo, os estudantes de enfermagem aproveitaram a oportunidade para explicar sobre os conceitos e enfatizar que são processos naturais no ciclo de vida da mulher, e não doenças, apesar de causar manifestações metabólicas, psicológicas, vasomotoras, tegumentares e genitourinárias, que podem comprometer a qualidade de vida da mulher.

A abordar sobre os sinais e sintomas do climatério e menopausa, os participantes demonstraram bom conhecimento em relação as manifestações clínicas da menopausa, citando principalmente como sintomas “o calorão” e “irritabilidade”. Dessa forma, aproveitou-se para orientar como lidar com algumas das manifestações por meio da incorporação de hábitos saudáveis como alimentação saudável, prática de atividade física, redução do uso e consumo de álcool e tabaco, cuidados com o tempo e qualidade do sono, saúde bucal, importância da ingestão hídrica, estímulo ao autocuidado e da aceitação desta etapa considerando seu crescimento, maturidade, contribuição social e conquistas. Destacando a importância da adoção dessas medidas como essenciais para promoção da saúde e prevenção de agravos como a osteoporose, Diabete mellitus, hipertensão arterial, obesidade e depressão⁷.

Mostraram-se, no entanto, tímidos para falar a respeito da sexualidade e sobre os métodos de prevenção de infecções sexualmente transmissíveis. Apesar deste ocorrido, o grupo de

acadêmicos pôde contribuir informando-os que a sexualidade, não se restringe a reprodução ou a relação sexual (coito), mas envolve atitudes, comportamentos e interações. E que apesar das mudanças biológicas que ocorrem no climatério e menopausa como a diminuição da lubrificação, da excitação e do desejo sexual, existem outros fatores que podem interferir na sexualidade como a influência do relacionamento cultivado, o padrão social, mitos e valores. Orientou-se, assim, a respeito do uso do lubrificante e do preservativo masculino e feminino, distribuídos nas unidades de saúde⁸.

No demais, os participantes se sentiram a vontade para participar, e esclarecer dúvidas, e até de expor suas dificuldades de entender seus familiares que estavam na menopausa. As idosas se identificaram em relação aos sinais e sintomas abordados, e em relação ao estímulo a prática de atividades físicas, apresentaram como dificuldade para a realização os problemas de saúde, medo de cair, falta de disposição, de companhia e de recursos. Estas barreiras são semelhantes às apontadas por outros estudos com idosas no país⁹. Ao considerar a importância da prática da atividade física em qualquer idade, principalmente para o envelhecimento saudável e independente, é fundamental o estímulo e a criação de condições necessárias para favorecer a prática de atividade física para o público idoso¹⁰. Aproveitou-se para estimular os presentes a se exercitarem e apoiarem a prática de atividade física de seus familiares e conhecidos.

CONCLUSÃO

A experiência de realizar esta educação em saúde oportunizou aos acadêmicos, desenvolverem habilidades técnicas e a sensibilidade para trabalhar educação em saúde e as implicações do climatério e menopausa como um fenômeno inserido no processo de envelhecimento feminino e que traz consigo consequências biológicas, psicológicas e sociais importantes, a fim de oferecer informações e orientações que possibilitem uma melhor vivência as mulheres e a compreensão desta fase aos seus próximos, possibilitando melhor qualidade de vida. Diante do exposto, recomenda-se que sejam desenvolvidos mais espaços que permitam a troca de saberes, educação em saúde e esclarecimento de dúvidas sobre o tema, assim como estudos que avaliem a eficácia dessas ações. Como limitação tem-se a limitação de espaço físico apropriado para a ação e a falta de continuidade da ação com a finalização da disciplina.

REFERÊNCIAS

1. Fachine BRA, Trompieri N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. Rev Cient Int. [Internet] 2012 [acesso em

- 2017 Out 20]; 20(1):106-32. Disponível em: <
<http://www.interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/196> >
2. Brasil. Porta Brasil. Governo do Brasil. Cidadania e Justiça. Mulheres é a maioria da população e ocupam mais espaço no mercado de trabalho. Perfil da mulher brasileira [online]. Portal do Brasil; 2015 [acesso 2017 Out 21]. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/cidadania-e-justica/2015/03/mulheres-sao-maioria-da-populacao-e-ocupam-mais-espaco-no-mercado-de-trabalho> >
 3. Valença, C. N., Nascimento Filho, J. M. N., & Germano, R. M. (2010). Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. Saúde e Sociedade [Internet], 2010 [acesso em 2017 Out 20], 19(2), 273-285. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-12902010000200005&script=sci_abstract&tlng=pt>
 4. Araújo, I. A., Queiroz, A. B. A., Moura, M. A. V., & Penna, L. H. G. (2013). Representações sociais da vida sexual de mulheres no climatério atendidas em serviços públicos de saúde. Texto Contexto Enfermagem [Internet], 2013 Mar [acesso em 2017 Out 20]; 22(1):114-122. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072013000100014&script=sci_arttext&tlng=pt>.
 5. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. II Caderno de educação popular em saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/2_caderno_educacao_popular_saude.pdf>
 6. Rocha MDHA, Rocha PA. Do climatério à menopausa. Revista Científica do ITPAC [Internet]. Volume 3. Número 1. Janeiro de 2010 [acesso em 2017 Out 21]. Disponível em: < <https://www.itpac.br/arquivos/Revista/31/4.pdf> >
 7. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf >
 8. Oliveira, D. M., Jesus, M. C. P., & Merighi, M. A. B. Climatério e sexualidade: a compreensão dessa interface por mulheres assistidas em grupo. Texto Contexto Enfermagem [Internet], 2008 [acesso em 2017 Out 21], vol.17, n.3, pp.519-526. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072008000300013&script=sci_abstract&tlng=pt>
 9. Krug RR, Lopes MA, Mazo GZ. Barriers and facilitators for the practice of physical activity in old and physically inactive women. Rev bras Med Esporte [Internet]; Jan/Fev, 2015 [acess on 2017 Oct 20]. Available from:<<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v21n1/1517-8692-rbme-21-01-00057.pdf> >
 10. Vidmar MF, Potulski AP, Sachetti A. Phisycal activity and quality of life in the elderly. Revista Saúde e Pesquisa [Internet]; set/dez. 2011 [acess on 2017 Oct 20]. Available from:<<http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/viewFile/1714/1394>>.