

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA TEMPO DE REINVENTAR-SE: ABORDAGEM SOBRE A SÍNDROME CLIMATÉRICA**

Bruna Maria de Almeida Rocha <sup>1</sup>  
Carla Lígia Gomes Silveira <sup>2</sup>  
Polyana Luz de Lucena <sup>3</sup>  
Vilma Felipe Costa de Melo <sup>4</sup>  
Maria do Socorro Vieira Pereira <sup>5</sup>

### **INTRODUÇÃO**

O climatério é a fase da vida em que ocorre a transição do período produtivo ou fértil para o não reprodutivo, devido à diminuição dos hormônios sexuais produzidos pelos ovários, é um mecanismo interessante, pois a sexualidade ganha prioridades em relação à reprodução; enquanto a menopausa é um evento dentro do climatério e representa a última menstruação da vida da mulher; o climatério e a menopausa estão intrinsecamente ligados, ocorrendo em determinada fase na vida feminina, podendo trazer várias alterações, tanto psicológicas como fisiológicas (ALVES et al., 2015).

Na atualidade, com o aumento da longevidade e a manutenção da idade da menopausa, a mulher poderá passar mais de um terço de sua vida após o climatério, o que implica na preocupação com o tratamento dos sintomas que acompanham esse período das comorbidades associadas ao envelhecimento de importância crescente na saúde das mulheres, objetivando melhor qualidade de vida (VALENÇA; NASCIMENTO-FILHO; GERMANO, 2010).

Para algumas mulheres, o climatério passa despercebido, isto é, sem sintomas, o que não significam que elas estejam isentas de suas consequências. Os sintomas são os que caracterizam a síndrome do climatério. Os aspectos culturais e psíquicos são importantes no agravo sintomatologia, destacou-se entre eles medo de envelhecer, preocupação com autoimagem cada vez mais sentida na sociedade moderna, instabilidade conjugal, síndrome do ninho vazio e competição com o marido (BARROS, MARIN e ABRAÃO, 2002).

O presente estudo foi dividido em seis partes: Introdução, Metodologia, Desenvolvimento, Resultados e Discussão, Considerações Finais e Referências. Trata-se de um relato de experiência pautando-se na publicação de referências encontradas em artigos indexados em base de dados e revistas científicas. Para a construção do estudo consideram-se

---

<sup>1</sup> Mestre do Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família Mestrado Profissional em Saúde da Família – FACENE. brunaenfe@hotmail.com.

<sup>2</sup> Mestre do Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família Mestrado Profissional em Saúde da Família – FACENE. carlaligiamel@hotmail.com.

<sup>3</sup> Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família - Mestrado Profissional em Saúde da Família da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança - FACENE. luzpolyana@hotmail.com

<sup>4</sup> Doutora em Filosofia pela UFPB. Psicóloga. Docente das Faculdades FACENE/FAMENE – PB. vilmelopsic@gmail.com.

<sup>5</sup> Professora do Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família - Mestrado Profissional em Saúde da Família da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE. vieirapereira@uol.com.br

as pesquisas indexadas, na base de dados SCIELO – Scientific Electronic Library Online, periódico CAPES, bases de dados Medline, IBECs, utilizando-se descritores: Climatério, Saúde da Mulher e Atenção primária à saúde.

Baseado neste contexto, considerando-se o aumento da longevidade da mulher e a importância de envelhecer saudável, surgiu o interesse em conhecer mais sobre a síndrome climatérica, visto que todas as mulheres vão passar por este período, justificando assim a importância deste relato de experiência. O estudo tem o objetivo de levar o conhecimento sobre o conceito do climatério para esse público, contribuindo consequentemente para a qualidade de vida dessas mulheres, nessa fase da vida. Conclui-se que há muito a ser estudado e discutido com relação ao processo de amadurecimento e de envelhecimento, a reflexão acerca do climatério pode ser muito enriquecedora contribuindo para a qualidade de vida no período climatérico.

## **METODOLOGIA**

O trabalho apresenta um relato de experiência do Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família, Mestrado Profissional em Saúde da Família da Faculdade Nova Esperança – FACENE. Foram realizadas buscas de produção literária científica para a compreensão do conhecimento sobre a síndrome climatérica. Para a construção do estudo considerou-se as pesquisas indexadas, na base de dados SCIELO – *Scientific Electronic Library Online*, periódico CAPES, bases de dados *Medline*, IBECs, utilizando-se descritores: Climatério. Saúde da mulher. Atenção primária à saúde.

## **DESENVOLVIMENTO**

O climatério é conceituado pela Organização Mundial de Saúde como uma fase natural da vida mulher e não como um período patológico, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não mais reprodutivo (BRASIL, 2008).

### **Conhecendo alguns sintomas**

O sintoma mais conhecido é o fogacho, o mesmo é típico da menopausa e surge em torno de 85% das mulheres. Descreve um sintoma de instalação súbita, com ruborização da pele da cabeça, pescoço e peito, acompanhada de uma profunda sensação de calor corpóreo e, finalmente, de transpiração profusa, durando de segundos a minutos. A frequência pode ser de rara, até a cada poucos minutos. São mais comuns e intensos à noite, de tal forma que as pacientes podem ser despertadas e comprometer seriamente a qualidade do sono (ZANETTE, 2011).

De acordo com Freitas (2008), fogacho, palpitações, sudorese noturna, cefaleia, entre outros, são desencadeados por fatores como ambiente quente, estresse, alimentos picantes e quentes, bebidas alcoólicas e cafeína. O hábito de fumar também tem sido descrito como fator de risco para o aparecimento dos calores, possivelmente pelo efeito sobre o metabolismo estrogênico ou dos efeitos termogênicos da nicotina.

## Aspectos emocionais

A ideia do envelhecer é para algumas delas uma época de perdas, um período de psicoinstabilidade, no qual ocorrem lentamente e começam a ser notada no dia-a-dia, como por exemplo, alguns esquecimentos, tristezas, entre outros. No que concerne aos sintomas depressivos, à mulher deprimida sente-se num sombrio estado de ânimo, descrevendo como tristeza e demonstrando perda de energia e interesse, sentimento de culpa, pensamentos de morte, bem como alterações do nível de atividades habituais como: apetite, atividade sexual e sono. A mulher na fase do climatério sofre transformações afetando suas emoções, seu corpo e seu comportamento com as pessoas a quem vivem ao seu redor (CARVALHO, 2004).

Em relação ao aspecto psicossocial, o climatério corresponde a uma série de mudanças na vida da mulher. Acrescenta-se a esse conjunto de alterações o fato de que nessa fase a composição familiar pode sofrer mudanças devido à morte ou divórcio, filhos podem deixar ou retornar ao lar, os pais tornarem-se mais dependentes, piorando ainda mais o contexto das alterações orgânicas (SILVA et al., 2016).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O relato de experiência Tempo de Reinventar-se: uma abordagem sobre a síndrome climatérica propõe um breve conhecimento sobre a síndrome climatérica, com o intuito da mulher identificar se a mesma se encontra no período mencionado, relata a experiência do autor e coautores com esta temática.

No tópico 3.1 conhecendo alguns sintomas, a intenção é trabalhar a questão dos sintomas tão vivenciados por estas mulheres, cita o principal sintoma que é o fogacho, típico do climatério. Em muitas situações algumas mulheres se encontram nesta fase e não fazem a conexão destes sintomas com este período, na maioria dos casos as mulheres procuram algum profissional de saúde quando os sintomas já incomodam bastante. Minha experiência vivida enquanto Enfermeira na atenção primária à saúde e também como preceptora de saúde coletiva no curso Técnico de Enfermagem da Faculdade Nova Esperança no ano de 2018 só me reafirmaram essa constatação.

No tópico 3.2 aspectos emocionais o objetivo é relatar que existe sim aspectos emocionais muito importantes para serem discutidos, visto que este período é onde ocorre uma série de mudanças na vida desta mulher, que afetam diretamente suas emoções e psicológico. É importante falar acerca destes aspectos, pois a mulher no climatério ao identificando facilita a busca por ajuda profissional, o que contribuirá diretamente para sua qualidade de vida e seu envelhecimento saudável.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O climatério representa um problema de saúde pública, pela sua magnitude e pelas repercussões sociais produzidas, em consequência do aumento da expectativa de vida ocorrida mundialmente. Portanto, a saúde e a qualidade de vida das mulheres merecem atenção especial para que, nessa fase, possam viver de maneira tão saudável quanto em outras fases de sua vida.

Perspectivas no âmbito da saúde da mulher são necessárias, e assim, é preciso dar continuidade aos estudos, dessa forma espera-se que este relato de experiência contribua para o conhecimento do conceito sobre o climatério.

**Palavras-chave:** Climatério; Saúde da Mulher; Atenção primária à saúde.

## REFERÊNCIAS

ALVES, E. R. P. et al. Climatério: a intensidade dos sintomas e o desempenho sexual. **Cont. Enferm, Florianópolis**, 24(1): 64-71; 2015.

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

BARROS, S. M. O.; MARIN, H. F.; ABRAÃO, A. C. **Enfermagem obstetrícia e ginecológica**. São Paulo: Roca, 2002, p. 422-427.

CARVALHO, G.M. de **Enfermagem em ginecologia**. São Paulo: EPV, 2004.

FREITAS, R. M.; OLIVEIRA, C. P. A. Instrumento projetivo para implantação da atenção farmacêutica aos portadores de transtornos psicossociais; atendidos pelo centro de atenção psicossocial. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas**. Ribeirão Preto, v.4, n.2, p. 123-137, ago. 2008.

SILVA, V. H.; ROCHA, J. S. B.; CALDEIRA, A. P. Fatores associados à autopercepção negativa de saúde em mulheres climatéricas. **Ciênc. Saúde Coletiva**, 23(5):1611-1620. 2016.

VALENÇA, C. N.; NASCIMENTO FILHO, J. M.; GERMANO, R.M. Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. **Saúde soc.**, v.19. n.2, Jun., 2010.

ZANETTE, V. C. et al. Associação Médica Brasileira. **Arquivos Catarinenses de Medicina**. Prevalência do uso da fitoterapia para alívio de sintomas apresentadas em pacientes climatéricas. 40(1):12-17; 2011.