

**CENTRO UNIVERSITÁRIO PARA O DESENVOLVIMENTO DO ALTO VALE DO
ITAJAÍ**

SABRINA STEINHEUSER

VIVENCIANDO O CLIMATÉRIO

RIO DO SUL

2020

SABRINA STEINHEUSER

VIVENCIANDO O CLIMATÉRIO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Enfermagem da Área de Ciência Biológicas, Médicas e da Saúde do Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof^a. Heloisa Pereira de Jesus.

RIO DO SUL

2020

SABRINA STEINHEUSER

VIVENCIANDO O CLIMATÉRIO

Trabalho de Conclusão de Curso de Enfermagem, da área de Ciências Biológicas, Médicas e da Saúde do Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí, a ser apreciado pela banca examinadora formada por:

Orientadora: Profa. Heloisa Pereira de Jesus

Banca Examinadora:

Prof. Luis Otávio Matsuda

Prof. Rosimeri Geremias Farias

Rio do Sul, novembro de 2020.

*“Existe cuidado sem cura, mais não existe cura
sem cuidado.” (Florence Nightingale)*

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, por me dar forças e sabedoria para enfrentar os desafios desta caminhada que, nem sempre, foi fácil e harmoniosa.

A minha família: meus pais - Vanderlei Steinheuser e Sandra Brigida Pesenti Steinheuser -, meus irmãos Jean Carlos Steinheuser e Vanessa Steinheuser, ao meu sobrinho Érick Steinheuser Fuck, e a meu marido Jônatan Rodrigo Farias, pela paciência e compreensão, devido aos dias que não passei ao seu lado para me dedicar ao curso e ao TCC.

Agradeço pelo amor e otimismo, por acreditarem na minha capacidade de superação, dando forças para seguir nos momentos mais difíceis - amo vocês.

Agradeço aos professores que tive o prazer de conhecer ao longo desse curso, que sempre estiveram dispostos a ajudar e contribuir para um melhor aprendizado em especial a minha professora orientadora Heloísa Pereira de Jesus, por dispor seus conhecimentos, contribuindo para meu aprendizado, pelas orientações e pela paciência, a vocês, minha gratidão.

*A vocês:
muitíssimo obrigada!*

RESUMO

O climatério e a menopausa são fases vivenciadas durante o ciclo de vida da mulher, permeadas por uma série de transformações físicas, psicológicas e sociais relativas à redução do número de folículos ovarianos. Trata-se de uma fase biológica da vida que compreende a transição entre o período reprodutivo e ao não reprodutivo da vida da mulher. Torna-se necessário destacar, na literatura científica, publicações que versem sobre o conhecimento das mulheres em relação a esse importante período, compreendendo essas alterações no organismo em consequência de tal período, bem como essa interferência na vivência diária, reconhecendo os sintomas do climatério percebidos pelas mulheres com idade entre 45 e 65 anos. Tratar-se de uma revisão integrativa literária, a qual foram extraídos artigos das bases de dados LILACS, SciELO, BDENF E MEDLINE, abrangendo o período entre 2015 a 2020. Pretende-se com este trabalho ampliar o conhecimento para a carreira profissional e reforçar a importância de se abordar o assunto pelos profissionais de saúde, a fim de fazer com que mulheres olhem mais para si e saibam o que estão enfrentando. A teoria de enfermagem utilizada foi a de adaptação de *Callista Roy*. Para análise de conteúdo, foram utilizados os preceitos propostos por Bardin (1988), assim, foram identificadas três categorias temáticas, sendo a primeira: percepção e conhecimento acerca do climatério, a segunda categoria, trata dos impactos no cotidiano da mulher e a terceira, aborda sobre a assistência da enfermagem no climatério. Com este estudo, observa-se que, mesmo com a tecnologia disponível, existe um déficit no conhecimento sobre esse importante período, fazendo-as conviver com muitas dúvidas. Ressalta-se a necessidade de uma maior abordagem nos serviços de saúde, no que tange a diferenciação entre o climatério e menopausa, trazendo os principais sintomas e como enfrentar de forma natural essa fase.

Palavras-chaves: Atenção primária à Saúde; Climatério; Saúde Da Mulher.

ABSTRACT

Climacteric and menopause are phases experienced during the woman's life cycle, permeated by a series of physical, psychological and social transformations related to the reduction of the number of ovarian follicles. It is a biological phase of life that includes the transition between the reproductive and non-reproductive periods of a woman's life. It is necessary to highlight, in the scientific literature, publications that deal with the knowledge of women in relation to this important period, including these changes in the body as a result of that period, as well as this interference in daily experience, recognizing the symptoms of climacteric perceived by women aged 45 to 65 years. As this is an integrative literary review, which articles were extracted from the LILACS, SciELO, BDENF and MEDLINE databases, covering the period between 2015 and 2020. The aim of this work is to expand knowledge for the professional career and reinforce the importance of addressing the issue by health professionals, in order to make women look more at themselves and know what they are facing. The nursing theory used was the adaptation of Callista Roy. For content analysis, the precepts proposed by Bardin (1988) were used, thus, three thematic categories were identified, the first being: perception and knowledge about the climacteric, the second category, deals with the impacts on the woman's daily life and the third, addresses nursing care in climacteric. With this study, it is observed that, even with the available technology, there is a deficit in knowledge about this important period, making them live with many doubts. The need for a greater approach in health services is highlighted, with regard to the differentiation between climacteric and menopause, bringing the main symptoms and how to face this phase in a natural way.

Keywords: Primary health care; Climacteric; Women's Health.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1- Representação da ativação dos mecanismos de enfrentamento, seguindo o modelo de Roy.....	25
Figura 2- Análise de materiais para inclusão e exclusão.....	28
Figura 3- PRISMA 2009 Flowiagram.....	29

LISTA DE ABREVIATURAS

BDENF	Base de Dados da Enfermagem
BVS	Biblioteca Virtual de Saúde
FEBRASGO	Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia
FSH	Hormônio Folículo Estimulante
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IST	Infecções Sexualmente Transmissíveis
LILACS	Literatura Latino Americana e do Caribe de Informações em Ciências da Saúde
LH	Hormônio Luteinizante
MEDLINE	Sistema Online De Busca e Análise De Literatura Médica
OMS	Organização Mundial da Saúde
SCIELO	Scientific Electronic Library Online
SOBRAC	Sociedade Brasileira de Climatério
SUS	Sistema Único de Saúde
TRH	Terapia de reposição hormonal
UNIDAVI	Universidade Para o Desenvolvimento Do Alto Vale Do Itajaí

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
2.1 CLIMATÉRIO	13
2.2 FASES DO CLIMATÉRIO	15
2.3 MANIFESTAÇÕES NO CLIMATÉRIO	17
2.4 OPÇÕES DE ENFRENTAMENTO AO CLIMATÉRIO	19
2.5 ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM AO CLIMATÉRIO.....	21
2.6 TEORISTA DE ENFERMAGEM	23
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	25
3.1 TIPO DE PESQUISA	25
3.2 ETAPAS DO ESTUDO	26
3.2.1 Primeira etapa: Identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa.	26
3.2.2 Segunda etapa: Estabelecimento de critérios para inclusão exclusão de estudos/ amostragem ou busca na literatura.	26
3.2.3 Terceira etapa: definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos.....	29
3.2.4 Quarta etapa: avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa	30
3.2.5 Quinta etapa: interpretação dos resultados	30
3.2.6 Sexta etapa: apresentação da revisão/ síntese do conhecimento	31
4 ANÁLISE DOS DADOS E DISCUSSÃO	31
4.1 O CONHECIMENTO ACERCA DO CLIMATÉRIO	31
4.2 IMPACTOS GERADOS NA VIDA DA MULHER	34
4.2.1 Mecanismos de enfrentamento	36
4.3 QUALIDADE NA ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM AO CLIMATÉRIO	37
REFERÊNCIAS.....	40
APÊNDICE A.....	48

1 INTRODUÇÃO

Ao longo da vida, as mulheres passam por grandes transformações, desde a puberdade até a menopausa. Cada fase, especificamente, manifesta suas alterações fisiológicas e psíquicas, bem como algumas adversidades para o enfrentamento dessas alterações.

O envelhecimento da população é visível e, segundo dados do último censo do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010), o Brasil tem aproximadamente 15 milhões de mulheres com idade entre 45 e 55 anos. Isso revela que cerca de 8,3% da população feminina atual está no período do climatério.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2008), o climatério corresponde ao período de transição na vida da mulher do período reprodutivo ao não produtivo. Em geral, esta fase, varia dos 40 anos aos 65 anos. Nesse período, ocorre a menopausa, definida como a interrupção permanente da menstruação, quando é reconhecida após 12 meses consecutivos de amenorreia.

Este era um tema pouco discutido até pouco tempo, gerando dúvidas em relação aos termos (climatério e menopausa), pois, ambos, são caracterizados pela falência gradativa da função gonadal feminina. Segundo Brito Miranda, o climatério, trata-se de um período e, a menopausa, uma data (BRITO; MAIA; MIRANDA, 2015).

Neste período, surgem manifestações neurogênicas, metabólicas, urogenitais e psicológicas. Entre os maiores incômodos estão as ondas de suor e calor, as mudanças de relacionamento com a família e no ambiente de trabalho. Outros sintomas, estudados e revisados, denotam também, o aparecimento ou agravamento do quadro de tensão pré-menstrual e cólica menstrual, palpitações, tonteados, cansaço, memória fraca, cefaleia, dores articulares, ansiedade, dispareunia, urgência miccional, cistite, incontinência urinária e secura vaginal. (PEIXOTO et al, 2015).

Trata-se de uma fase cheia de mudanças e desafios, entretanto, deve ser encarada como qualquer outra, utilizando de meios alternativos para diminuir o impacto sobre a vida da mulher. Ademais, é importante que as mulheres conheçam o seu próprio corpo e, principalmente, as suas alterações, relacionadas à cada fase da vida, a fim de torná-la melhores para serem vividas.

A facilidade de acesso à informação nos dias de hoje, possibilita a busca de conhecimento sobre os mais variados assuntos. No entanto, muitas mulheres não sabem o que vão enfrentar no período que antecede à menopausa, justamente por abster-se dessa fase denominada de climatério e desconhecer a maioria dos sintomas que surgem diariamente e

que interferem na vivência diária. Tal fato gera problemas de relacionamentos, dificuldades no trabalho, no desempenho de suas tarefas e no convívio social.

A evolução da humanidade, as manifestações sociais e culturais, junto à conquista de direitos femininos, tornaram-se fatores importantes para as mulheres, visto que a igualdade de gênero não deveria ser uma briga constante, nem deveria ser praticado se, desde o início, a percepção humana fosse, de fato, humana.

No entanto, na prática, não é o que realmente acontece, pois, nos dias atuais, ainda, as mulheres precisam passar grande parte do seu tempo se dedicando a diversas funções da vida cotidiana, ao trabalho, aos filhos, aos afazeres domésticos, a uma sociedade machista, preconceituosa e violenta e, por isso, não têm tempo de olharem para si. Essa é a realidade e uma bagagem que, muitas vezes, faz delas, esquecerem de cuidar do seu interior, de sua saúde física e emocional. Grande parte dessas mulheres, mesmo com a informação disponível de várias formas, passam o período do climatério apresentando os sintomas característicos desta fase sem procurar a devida orientação dos profissionais de saúde, sobretudo, sem esclarecer as possíveis dúvidas. Sendo provável que, imperceptivelmente, já estão passando por esse momento.

O cessar da menstruação e as alterações hormonais são conhecidas como a chegada da menopausa para a maioria dessas mulheres e não como uma fase que antecede à essa transição. Para muitas, o início dessa fase está limitada apenas às ondas de calor, sudorese e a ausência de menstruação. A falta de uma abordagem precoce sobre o assunto, seja por constrangimento das mulheres ou por despreparo dos serviços de saúde, faz com que muitas delas passem este período sem receber orientações adequadas de como encarar as mudanças, e por consequência, não relacionam a maioria dos sintomas ao climatério.

Portanto, explorar o conhecimento relatado por mulheres sobre a temática, revisar os mais variados estudos publicados na internet, identificar o que elas sabem sobre as mudanças de seu corpo, e reconhecer as principais transformações hormonais manifestadas, bem como o que elas enfrentam nesse período, tornam-se parte fundamental e integrante desta pesquisa.

Diante disso, o foco de estudo é: saber como as mulheres enfrentam a fase dos 45 aos 65 anos; tendo como pergunta norteadora, o que elas conhecem acerca das alterações fisiológicas vivenciadas no período do climatério? Os objetivos específicos deste trabalho buscam: 1- identificar o impacto que essas manifestações geram no seu cotidiano; 2- levantar as medidas adotadas pelas mulheres para minimizar as alterações reacionadas ao climatério; 3- reforçar a necessidade de se abordar o tema pelos profissionais de saúde; 4- conhecer e aprofundar o conhecimento sobre as pesquisas relacionadas ao assunto; 5- desmistificar as formas de compreensão e entendimento; e, 6- revisar artigos de literatura acerca do tema

abordado, reforçando os dados apresentados, servindo de base teórica.

Este estudo, trata-se de uma revisão integrativa de literatura de abordagem qualitativa.

Para análise de conteúdo, foram utilizados os preceitos de Bardin (1988).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CLIMATÉRIO

Segundo a OMS (2008), o climatério corresponde ao período de transição na vida da mulher do período reprodutivo ao não produtivo. Em geral, varia dos 40 aos 65 anos. Nesse período, ocorre a menopausa, definida como a interrupção permanente da menstruação, sendo reconhecida após 12 meses consecutivos de amenorreia.

A palavra climatério, segundo Silveira, Bartholomeu e Maia (2014), tem origem grega klimacter, cujo significado denomina-se período fértil. Já o conceito de menopausa, surge a partir da publicação do artigo, em 1816, chamado "Conselho às mulheres que entram na idade crítica", onde se descreve como a síndrome de "La menopause" (GONÇALVES, 2012).

De acordo com Gonçalves (2012), após a década de 80, um grupo de cientistas da OMS propôs a padronização do termo climatério para perimenopausa.

A menopausa passou a ser reconhecida como um fenômeno compartilhado e deixa de ser tratada como uma doença de insuficiência hormonal em meados do século XX. Nesta mesma época, o Ministério da Saúde incorporou a saúde da mulher às políticas nacionais, adotando uma concepção mais restrita, que antes limitava-se apenas à saúde materna ou à ausência de agravos à reprodução biológica (BRASIL, 2008).

A Sociedade Brasileira de Climatério (SOBRAC), em 2004, diz que o climatério se trata de uma endocrinopatia caracterizada por várias mudanças funcionais, morfológicas e hormonais, a qual são divididas em três fases: fase pré-menopausal tratando-se de todo período da fase reprodutiva até o momento da última menstruação; a fase perimenopausal, em média, é um período de 2 anos que antecede à menopausa; e a fase pós-menopausal, esta, denominada o período que inicia 2 anos após a menopausa dando continuidade à senectude.

Existe um desentendimento em relação aos termos climatério e menopausa, pois

ambos são caracterizados pela falência gradativa da função gonadal feminina. O climatério trata-se de um período e a menopausa: uma data (BRITO; MAIA; MIRANDA, 2015).

Segundo dados do último censo do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010), o Brasil tem aproximadamente 15 milhões de mulheres com idade entre 45 e 55 anos, o que representa ter cerca de 8,3% da população feminina atual no período do climatério.

A Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), em 2010, explica que a etiopatogenia do climatério é ampla, pois também envolve o eixo hipotálamo hipófise-ovariano, no entanto, a estrutura mais relevante nesse processo é o ovário.

Gomes e Gomes (2017), afirmam que o envelhecimento ovariano inicia-se ainda na vida fetal, por volta da vigésima semana de gestação, pois o número de folículos primordiais diminui progressivamente desde esse período até à menopausa. O número de folículos passa de 7 milhões na vigésima semana de gestação a 10 mil na idade de 40 anos.

Seguindo essa mesma linha de pensamento, Passos et al. (2017), até o nascimento, cerca de 70% do pool folicular são perdidos devido ao processo de apoptose celular e, ao chegar à puberdade, fase em que os ovários se tornarão funcionalmente ativos, restarão em média 300 a 500 mil folículos.

De acordo com Moraes e Schneid (2015), a idade da ocorrência da menopausa parece geneticamente programada para cada mulher, mas, pode sofrer influência de fatores socioeconômicos, culturais, paridade, tabagismo, altitude e nutrição.

Após a menopausa, o ovário sofre diminuição do seu volume em aproximadamente 30% em comparação ao período de menarca. Esta redução é causada pela intensa diminuição do número dos folículos (GOMES; GOMES, 2017).

As alterações causadas pelo climatério, segundo Moraes e Schneid (2015), devem ser levadas em consideração, tendo em vista o amplo impacto endócrino, físico, emocional e sociocultural sofrido pelas mulheres nessa fase. O fato de o climatério ser caracterizado por essas mudanças, pode induzir a associá-lo como doença e, nesta fase, as mulheres acabam sendo medicadas em excesso com psicotrópicos, ressalta (VIEIRA et al, 2018).

Gonçalves (2012), enfoca que o climatério não se trata de uma doença, mas uma fase natural da vida feminina e muitas mulheres passam por ela sem se queixar ou sem fazerem uso de medicamentos. A sintomatologia pode ser interferida por alguns fatores: dieta, aspecto cultural, impacto emocional e condição socioeconômica, causados pelas mudanças desse período.

Os autores Silva, Santos e Pequeno (2016), relatam que, nos últimos anos, o

climatério passou a ser um tema mais discutido, em consequência ao aumento da expectativa de vida e do fato dessa fase representar cerca de 1/3 da vida da mulher, trazendo a necessidade de pesquisas voltadas a esse período que visem melhorar as condições de saúde, bem-estar e sexualidade dessas mulheres.

Segundo Vieira et al, (2018), As intensas transformações dessa fase levam a mulher a buscar apoio familiar e dos profissionais de saúde, que devem desempenhar um papel fundamental e importantíssimo no que diz respeito a desenvolver condutas de autocuidado, a fim de proporcionar uma melhora na qualidade de vida.

Portanto, é essencial um acompanhamento multidisciplinar, buscando diagnóstico precoce, tratamento imediato das alterações causadas nesse período, orientação adequada acerca destas alterações e promoção à saúde (MORAES; SCHNEID, 2015).

As políticas de saúde da mulher ainda não apresentam uma assistência adequada à fase do climatério, fazendo com que a elas sintam-se mais vulneráveis diante das mudanças biopsicossociais que ocorrem nesse período, enfocam (MORAES; SCHNEID, 2015).

Nesse viés, Silveira, Bartholomeu e Maia (2014), acreditam que através do conhecimento, é possível encarar de forma mais positiva e natural as mudanças físicas e emocionais e viver de forma plena a nova fase. A aproximação delas com os profissionais de saúde, na busca de alternativas para se adaptarem à essa nova fase, é dificultada pela falta de conhecimento e o receio de serem ridicularizadas, pois ainda se tem o paradigma que o desconhecimento de algumas mudanças pessoais e corporais, as tornem inferiores, vulneráveis, insipientes, e, com isso, surge a insegurança de expressar o que sentem e sanar as suas dúvidas com quem realmente entende do assunto.

Conforme Gonçalves (2012), essa fase, tende a ser vista como um processo de transição muito importante e temido de suas existências, por deparar-se não só com assuntos referentes ao fim de sua vida reprodutiva, mas também com o envelhecimento e as ilusões associadas ao fim de sua vida sexual e a perda da feminilidade.

Em concordância, Moraes e Schneid (2015), acrescentam que o climatério é uma fase de transição física e social, coincidindo com a independência dos filhos, a morte de familiares e a aposentadoria, circunstâncias estas que requerem ajustes emocionais difíceis à mulher.

2.2 FASES DO CLIMATÉRIO

De acordo com Bonka et al. (2018) e FEBRASGO (2004), com o passar dos anos, os folículos estimulantes se reduzem fazendo com que o aparelho reprodutor perca sua função

de ovulação. Com o término da sua capacidade reprodutiva, a mulher tende a se encontrar entre dois momentos da sua vida: a juventude e a velhice. Essa é uma carência de estrogênio provocada pelo fim dos anos reprodutivos, que acarretam alterações orgânicas consideráveis, com manifestações física, mental e emocionais. A FE BRASGO (2004), também destaca que o climatério pode ser dividido em três fases distintas:

1. Pré-menopausa: primeiras quedas dos hormônios sexuais, sutis e lentas, causadas pelo esgotamento folicular entre 35 e 45 anos, com término por volta dos 49 aos 52 anos. A principal característica é a irregularidade menstrual com encurtamento dos ciclos inicialmente, e, depois, o espaçamento entre eles. Apesar da queda significativa da fertilidade, é necessário ainda a anticoncepção.
2. Menopausa: registro da última menstruação há 12 meses consecutivos, esse período acontece entre os 45 a 55 anos. Período onde o climatério se manifesta com maior intensidade, destacam-se aqui, as ondas de calor, a sudorese noturna e a atrofia urogenital.
3. Pós-menopausa: período dos 55 até 65 anos, onde ocorre a redução hormonal mais drástica e algumas perdas funcionais importantes. Em consequência ao déficit hormonal e do envelhecimento, acentua-se a aceleração dos fenômenos da osteoporose e a aterosclerose.

Segundo Fernandes, et al. (2017), durante esse período de transição menopáusica, também chamada de perimenopausa, os ovários perdem progressivamente sua capacidade de produzir hormônios e de promover ciclos ovulatórios regulares. O número de folículos ovarianos reduz de forma considerável, e os remanescentes, respondem de forma inadequada ao hormônio foliculoestimulante (FSH) e ao hormônio luteinizante (LH). Como a maturação dos folículos não acontece corretamente nesse período, o resultado traz ciclos cada vez mais irregulares até cessar por completo.

Oliveira, 2016, complementa que:

Os hormônios esteroides sexuais femininos incluem principalmente os estrogênios e a progesterona. São sintetizados a partir do colesterol em vários tecidos endócrinos, ligam-se a proteínas carreadoras e são levados pela corrente sanguínea até suas células-alvo. Afetam o desenvolvimento e o comportamento sexual e uma variedade de outras funções reprodutivas e não reprodutivas, por meio da ação em

receptores nucleares modificando a expressão de genes específicos (OLIVEIRA et al., 2016, p. 198).

Conforme Oliveira, et al. (2016), os estrogênios essenciais, presentes na mulher são o estradiol, estrona e estriol, sendo produzidos pelas células da granulosa dos ovários. Os estrogênios têm a capacidade de incitar o crescimento e a conversação das características femininas. Já a progesterona, tem sua produção iniciada no corpo lúteo, no qual é responsável pela diferenciação do endométrio, controle da implantação e maturação do epitélio mamário.

Até que o número de folículos se esgotem na pós-menopausa, eles ainda crescem e sofrem atresia de forma contínua. Esse processo é irreversível e ininterrupto, independe de situações como gravidez ou de períodos de anovulação. Dos milhões de folículos formados na vida intrauterina, apenas 400 tem seu crescimento e resultam em ovulação durante a manacme, o restante acaba se perdendo (PASSOS et al., 2017).

2.3 MANIFESTAÇÕES NO CLIMATÉRIO

A maioria das mulheres entende o climatério como uma fase do ciclo da vida, que deve ser aceita e vivenciada, pois é específico da mulher. É um processo normal, vivido de forma diferente por cada mulher (SANTOS; SILVA; MARTINS. 2016).

Segundo Peixoto et al. (2015), cerca de 60 a 80% das mulheres referem-se a algum tipo de sintomas na maioria atribuídos ao estado de hipoestrogenismo, que ocorre pelo declínio da função ovariana.

Para Moraes e Schneid (2015), o climatério e a menopausa, mesmo sendo eventos fisiológicos na biologia da mulher com o aparecimento ou não de sintomas, dependem muitas vezes das variações hormonais próprias desse período, e também, por fim, de fatores socioeconômicos, concluindo que:

A sintomatologia climatérica e a qualidade de vida são diretamente influenciadas pela percepção da própria mulher acerca da menopausa e do envelhecimento, ou seja, a forma como a mulher encara esse período reflete diretamente na sua qualidade de vida, podendo ser considerado por muitos como um mito, enquanto que para outros significa perdas irrecuperáveis (MORAES E SCHNEID, 2015, p.36).

Outro estudo realizado por Cardoso e Camargo (2015), traz que, os sintomas, quando não controlados, podem se tornar uma grande barreira para a participação nas atividades cotidianas, causando transtornos e dificultando o desempenho ocupacional referente a

atividades diárias como: gerenciamento doméstico; participação social; relacionamento interpessoal; trabalho remunerado e atividades físicas.

Entre as maiores perturbações citadas estão as ondas de suor e calor, as mudanças no relacionamento com a família e no ambiente de trabalho. A tensão pré-menstrual, palpitações, tonturas, cansaço, perda da memória, cefaleia, dores articulares, ansiedade, dispareunia, urgência miccional, cistite, incontinência urinária e secura vaginal também são citados pelas mulheres que passaram por esse período (PEIXOTO et al, 2015).

Santos, Silva e Martins (2016), ressaltam que a etiologia desses calores não é totalmente conhecida. No entanto, acredita-se que a instabilidade do sistema termorregulador hipotalâmico, seria causada pelos níveis circulantes de estrógeno em nível hipotalâmico e mediada pelos transmissores do sistema nervoso central. Isso faz uma vasodilatação periférica, elevando a temperatura cutânea e acelerando os batimentos cardíacos, sintomas aos quais são referidos pela maioria das mulheres.

Experimentado por cerca de 75% das mulheres, os fogachos são considerados a marca registrada da perimenopausa, podendo durar de apenas dias até anos. Os sintomas são descritos por Gomes e Gomes (2017) como sensações de ondas de calor que ocorrem no tórax, pescoço e face, acompanhados de rubor facial, mãos quentes, suor e, às vezes, palpitações, cefaleia e náuseas. Ocorre principalmente à noite, atrapalhando o sono e apresentando um efeito dominó sobre o humor, podendo surgir irritação, insônia e depressão (GOMES; GOMES, 2017).

Em seu estudo, Santos, Silva e Martins (2016), apontam que as mudanças sexuais são consideradas incômodas pelas mulheres, pois refletem na sua relação interpessoal e conjugal. As mudanças sexuais citadas foram o ressecamento vaginal, que causa o desconforto no ato sexual, a dispareunia, sendo a dor no ato sexual causada tanto pela falta de lubrificação quanto pela atrofia vaginal e a diminuição da libido.

A FEBRASGO (2010), relata que as mulheres podem manifestar nesse período alterações ósseas, pois a queda de estrogênio faz diminuir a atividade dos osteoblastos e aumentar a atividade dos osteoclastos. Então, neste caso, não se formam ossos e não há reabsorção. Alterações no metabolismo lipídico também são comuns, os esteroides sexuais podem influenciar o metabolismo lipídico e induzir alterações nas apolipoproteínas que constituem a parte proteica do sistema de transporte dos lipídios, aumentando os níveis de colesterol LDL. No climatério, todas as camadas da pele sofrem alterações, o hipoestrogenismo atua diminuindo a produção de colágeno pela alteração da polimerização dos mucopolissacarídeos, o que faz diminuir a síntese de ácido hialurônico e, com isso, reduz

o conteúdo de água na camada da derme, promovendo o ressecamento da pele. Além destas alterações, ocorrem também as alterações mamárias, visuais, dentárias e a obesidade.

Peixoto et al. (2015), enfatiza que a frequência e a intensidade com que a sintomatologia aparece, tem ampla margem de variação e pode estar intimamente associada a alterações na qualidade de vida feminina, a qual refere-se a aspectos como o bem-estar físico, social, espiritual e emocional. A adoção de hábitos saudáveis pode promover alívio dos sintomas levando as mulheres a enfrentarem esse período com menos sofrimento.

2.4 OPÇÕES DE ENFRENTAMENTO AO CLIMATÉRIO

É necessário que haja atenção adequada às mulheres nessa etapa da vida, para que possam vivenciar esse período do climatério com qualidade. A chamada para um estilo e vida saudável torna esse enfrentamento mais brando.

Brasil (2008), enfoca que promover a saúde das mulheres no climatério é ponderar as mudanças que estão ocorrendo e considerar a dinamicidade com que cada uma encara seu próprio corpo. Considera que o climatério é uma importante fase na vida da mulher para a inclusão de novos hábitos. Destaca a alimentação e nutrição, atividade física e terapias ocupacionais.

Compreende-se que a mulher climatérica tende a apresentar um aumento da massa corpórea durante o período, consequência das alterações endócrinas e metabólicas. Portanto, é primordial a indicação de uma dieta hipocalórica, alimentação rica em verduras, legumes, frutas, leite desnatado e seus derivados. Deve-se considerar a indicação de maior ingestão de cálcio nesse período, que auxilia na diminuição da perda óssea causada pelo hipoestrogenismo (FEBRASGO, 2010).

Uma alternativa entre as quais tem se mostrado eficiente, são as reuniões de mulheres climatéricas para a realização de atividades que estimulem o raciocínio, a habilidade, e também a troca de experiências. São ações positivas que melhoram a autoestima das mulheres. Além disso, podem ser indicadas atividades socioculturais, música, teatro, cinema, que motivam a sociabilidade e a interação entre elas (FEBRASGO, 2010).

De acordo com Fernandes et al. (2017), a terapia de reposição hormonal (TRH) é um dos pilares no tratamento dos agravos decorrentes à deficiência hormonal no período do climatério. Ela finaliza de suprir a falta de hormônios, sendo indicados, inicialmente, para a redução dos sintomas, a prevenção da atrofia urogenital e para conservar o sistema ósseo, precautelando complicações como a osteoporose.

Fernandes et al. (2017), enfocam ainda que esta terapia não constitui medida isolada e única, mas pode ser individualizada, respeitando as necessidades e sintomas de cada mulher. Há a possibilidade de associá-la ao estilo de vida saudável, práticas regulares de exercícios físicos, cuidar e evitar uso de bebidas alcoólicas e manter uma alimentação adequada rica em fontes cálcio.

Por outra forma, também encontra-se os riscos e benefícios, pois:

Existem três considerações sobre a TRH. A primeira é que é uma opção individual e a mulher deve receber esclarecimentos sobre os riscos e benefícios, a segunda é que não deve ser indicada de forma generalizada e por tempo indeterminado e, finalmente, sempre que indicada, deve ser avaliado os riscos e benefício (SILVEIRA; BARTHOLOMEU E MAIA, 2014, p.14).

De acordo com Bezerra et al. (2019), embora a terapia de reposição hormonal seja utilizada a mais de 60 anos, ainda existe uma discussão acerca dos seus riscos e benefícios. Citado em seu estudo, percebe-se que essa terapia reduz os riscos de doenças coronarianas e que diminui as chances dessas mulheres desenvolverem câncer de cólon em 20% a 34%. Apresenta também os benefícios sobre a conservação da memória verbal, raciocínio, velocidade motora e menores taxas de infecções urológicas. No entanto, existem estudos que alertam para incidência de câncer de mama e endométrio, acidente vascular cerebral e trombose venosa entre as que utilizam essa terapia.

Silva, Santos e Pequeno (2016), dizem que os fitoterápicos/homeopáticos que não são a base de hormônios, constituem outras opções de tratamento para as mulheres que foram contraindicadas a TRH. Apresentam bons benefícios para diminuição dos sintomas e proporcionam uma melhora na qualidade de vida. Outro estudo realizado por Bisognin e colaboradores (2015), aponta sobre as mulheres utilizarem de métodos naturais a fim de diminuir os sintomas e as perturbações causadas diariamente. Foram citados como naturais os chás, banhos frios, alimentos como soja e aveia, prática de atividade física e lazer, e, segundo elas, são eficientes contra essas manifestações.

Brasil (2008), ressalta os principais fitoterápicos frequentemente utilizados como fonte de fitoestrogênios por sua ação estrogênio-símile, os quais nomeiam-se como Glycine max, Trifolium pratense e a Cimicífuga racemosa. São opções que provaram ter efeitos benéficos na diminuição dos fogachos em mulheres que possuem contraindicação à terapia de reposição hormonal.

De acordo Schiavo et al. (2015), os extratos da Cimicífuga racemosa foram usados, historicamente, como anti-inflamatórios, antipiréticos e analgésicos no tratamento das cólicas

menstruais e nos sintomas da menopausa. Nos dias atuais, vem sendo usada para aliviar os sintomas do climatério.

Brasil (2008), faz uma chamada para as ações de prevenção das distopias genitais, que podem ser ensinadas individualmente ou até mesmo em grupo. Também pode ser feita através do exercício de Kegel, o qual trata-se de um método onde visa o fortalecimento dos músculos da pelve, esclarece:

Deve ser contraído com força o músculo pubo-coccígeo e mantê-lo assim por três segundos. Relaxar três segundos e repetir consecutivamente. A duração das contrações deve aumentar gradativamente até chegar a dez segundos. Contrair e relaxar o mais rápido possível, iniciando com 30 repetições, até chegar a 200 vezes. Em posição horizontal, encostar a coluna em uma base sólida, com os joelhos dobrados e os pés apoiados no solo. Suspender a pelve e começar a contrair (BRASIL, 2008, p. 60).

No entanto, para Rocha, Pereira e Carneiro (2018), a principal atividade profilática do climatério é promover o esclarecimento e o autocuidado, pois, uma pessoa que conhece o seu próprio corpo, terá mais condições de comportar-se de forma mais saudável, sem falsas expectativas, tabus ou algum receio.

2.5 ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM AO CLIMATÉRIO

Conforme Silva, Santos e Pequeno (2016), o climatério precisa ser entendido tanto pelo profissional de enfermagem quanto pela mulher, para que seja ofertada uma abordagem humanizada e assistência qualificada que visem prevenir desconfortos, prática esta que pode ser vivenciada através da consulta à enfermagem.

Segundo Costa (2018), para que a consulta de enfermagem seja qualificada, é extremamente necessária a identificação das necessidades por parte das usuárias e que haja uma escuta capaz de atender às mulheres com suas queixas e cada uma em suas especificidades.

A educação em saúde é a principal fonte para que as mulheres façam parte do processo climatérico. O enfermeiro, enquanto mediador dessas ações, deve abordar os temas de forma que facilitem o entendimento das usuárias com relação à assistência, orientação sobre o autocuidado e a promoção de uma melhor qualidade de vida (COSTA, 2018).

Os autores Silva, Santos e Pequeno (2016), apontam algumas ações que possibilitam e facilitam a assistência à mulher climatérica durante a consulta de enfermagem:

- ✓ O diálogo esclarecedor com a mulher, que promova esclarecimento e

autoconhecimento, considerando o contexto individual, tanto o orgânico quanto o emocional e o social;

- ✓ Enfatizar a importância do uso correto de preservativos, promovendo a prevenção de IST (Infecções Sexualmente Transmissíveis) e gravidez nesse período;
- ✓ Incentivar a realização do exame citopatológico, exame clínico das mamas e mamografia;
- ✓ Orientar e estimular o uso de lubrificantes durante as relações sexuais, com a finalidade de diminuir o desconforto causado pela secura vaginal;
- ✓ Indagar a necessidade e a importância de uma alimentação adequada e a realização de exercícios físicos na redução dos sintomas climatéricos;
- ✓ Ensinar a reconhecer os sinais e sintomas do climatério;
- ✓ Incentivar a realização de atividades que proporcionem prazer e relaxamento, desde que não ofereçam riscos à saúde;
- ✓ Realizar educação em saúde através de grupos, roda de conversa, trocas de experiências com outras mulheres;
- ✓ Analisar possível indicação de contracepção ou de terapia de reposição hormonal (TRH) e qual o tipo mais indicado para cada uma;
- ✓ Manter um discurso livre de qualquer preconceito relacionado à sexualidade ou intimidade da mulher. E reforçam que:

O climatério é uma temática importante para se incluir nos debates, tanto no meio social quanto no âmbito da saúde, a fim de conscientizar o paciente e o profissional de enfermagem, objetivando esclarecer a respeito desse período, do desconforto e desconhecimento que essa fase gera na maioria das mulheres. Alertando as mulheres para que passem por essa fase com mais tranquilidade. Eles podem recorrer ao que está ao seu alcance, ou seja, dieta, exercícios físicos, hormônios, etc. (SILVA; SILVA e PERES, 2019, p 113).

Para Figueirôa e seus colaboradores (2019), o papel do enfermeiro não deve ser voltado apenas à questão patológica, deve também orientar essas mulheres sobre as práticas que suavizam os sintomas. Nos tempos atuais, valoriza-se muito o estereótipo feminino de mulher jovem, saudável e ativa. Devido a isso, as mulheres que passam por essa fase tendem a apresentar maiores queixas de baixa autoestima, podendo causar patologias de aspecto psicossocial.

Completam Silva, Silva e Peres (2019) que, a alteração da imagem corporal causa transtorno psicológico, à medida que seu corpo muda trazendo consigo uma experiência

negativa, principalmente no que diz a respeito à sexualidade, diminuição da libido, o que pode afetar o equilíbrio emocional, gerar depressão, problemas familiares e conjugais. Nesse viés, o enfermeiro deve promover com qualidade a orientação vinculada ao autocuidado das mulheres climatéricas, proporcionando a melhora da autoestima.

2.6 TEORISTA DE ENFERMAGEM

A teorista de enfermagem, irmã Callista Roy, nascida em 1939, em Los Angeles, professora adjunta da Universidade de Portland e consultora de Enfermagem no Arizona, realizou o seu mestrado em Enfermagem em 1966 e o doutorado em sociologia em 1977, sendo membro da academia americana de enfermeiros. É a pioneira na proposta da enfermagem como ciência e arte e desenvolveu o modelo de sistemas comportamentais (MAIA, 2006).

De acordo com Maia (2006), o modelo de adaptação de enfermagem, permeia a base para a compreensão do indivíduo como sistema capaz de se adaptar. O modelo de Roy é composto por quatro elementos essenciais: a pessoa (receptora do atendimento de enfermagem), o ambiente, a saúde e o profissional de enfermagem.

Os autores Barbosa e Silva (2018), destacam que nesse modelo de adaptação, a pessoa é um ser social, mental, espiritual e físico, que sofre estímulos do ambiente, tornando-o um ser humano por sistema biopsicossocial passível de adaptação e ao ambiente em que vive, pois modifica-o para viver.

O cuidado com os obstáculos a que possam ser enfrentados, demonstram maior precaução à adaptação e necessidades, pois, segundo Maia:

A meta da Enfermagem no modelo de adaptação de Roy é conferir plena liberdade de escolha do cliente para atuar de forma sábia e ativa no seu processo de lidar com as dificuldades, driblar obstáculos e vencer os desafios. Essa meta não é tratar as doenças, mas atender às necessidades da pessoa de maneira holística por meio da cura do corpo, da mente e do espírito (MAIA, 2006, p. 20).

Para Maia (2006), as respostas comportamentais da pessoa aos estímulos internos e externos, são representadas de acordo com as adaptações dos mesmos. Estas, por sua vez, são nomeadas como mecanismos de enfrentamento ou controle. Roy divide os mecanismos de enfrentamento em subsistemas: o subsistema regulador, sendo composto pelos mecanismos adaptativos fisiológicos (químicos, neuronais e endócrinos) e o subsistema cognato: que é formado pelos mecanismos adaptativos cognitivos, incluindo as funções mentais superiores

de percepção, processamento de informações, julgamento e emoção. Ambos agem em conjunto para manter a integridade da pessoa.

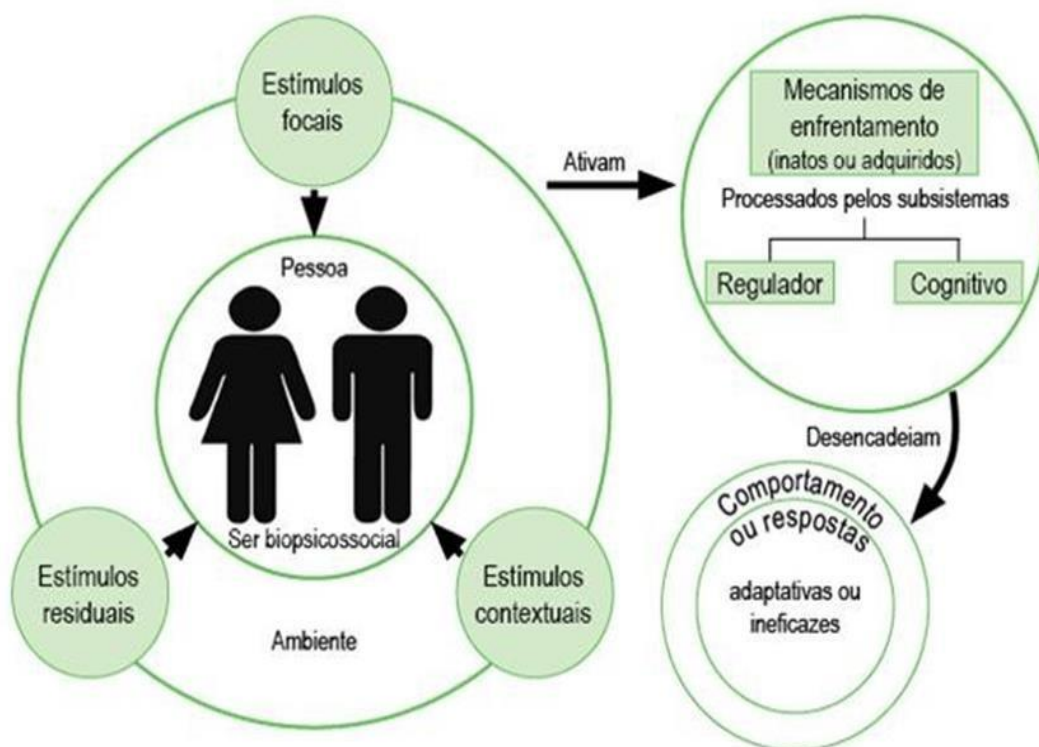
Para quando os subsistemas não puderem ser diretamente observados, Roy desenvolveu quatro categorias definidas como modos adaptativos com a finalidade de investigar os comportamentos resultantes dos subsistemas reguladores e cognatos. São os modos: adaptativo fisiológico; de função do papel; de interdependência e o de autoconceito (MAIA, 2006).

O autoconceito abrange os aspectos psicológicos e espirituais do sistema humano. É relacionado pelo ser físico, que evolve as questões corporais, o ser pessoal e espiritual. O modo de desempenho de papéis engloba os papéis que cada ser cumpre na sociedade, sempre deixando bem explícito saber quem se é em relação aos outros. A interdependência por ser um modo social, em que a pessoa se sente satisfeita através das interações sociais.

Segundo Coelho e Mendes (2011), o modo fisiológico está associado à forma como o indivíduo apresenta os estímulos ambientais, sendo representado pela resposta física da pessoa. As cinco necessidades deste modo são a oxigenação, nutrição, eliminação, atividade/repouso e a proteção.

Para Dias e Lima (2008), a adaptação da mulher no climatério está relacionada à busca da integridade psíquica e à manutenção da autoestima, adaptando-se ao autoconceito da teoria de Roy. É mais que isso, é a busca da integridade social da mulher, sendo representada pela função ou papel que ela desempenha socialmente.

Figura 1 - Representação da ativação dos mecanismos de enfrentamento, seguindo o modelo de Roy.



Disponível em: Fonte:

<https://www.portalsecad.com.br/programas/PROENFSMN/ciclo8/volume3/epub/OEBPS/Images> Acesso em: 01 de setembro de 2020.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 TIPO DE PESQUISA

Este trabalho propõe a realização de uma busca sobre o conhecimento das mulheres acerca do período climatério, tendo como fonte principal de pesquisa a revisão de literatura. Desta forma, a metodologia utilizada baseia-se no método bibliográfico do tipo integrativa qualitativa. Seguir-se-á as seis etapas previamente estabelecidas, sendo a elaboração da pergunta norteadora, a apresentação dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos, a coleta de dados, a análise crítica dos dados obtidos, a discussão e a apresentação dos resultados.

A pesquisa bibliográfica foi desenvolvida com base em material já elaborado, constituído por artigos científicos, a fim de entendimento e aprimoramento cognitivo do tema proposto.

Conforme Ercole, Melo e Alcorado (2014), a revisão integrativa de literatura é um método que visa sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um determinado tema, de

maneira sistemática, ordenada e abrangente. É chamada de integrativa, pois fornece ampla abordagem metodológica, combina dados da literatura teórica e empírica com a inclusão simultânea de pesquisas quase-experimental e experimental, proporcionando-lhe melhor compreensão do assunto.

Para Mendes, Silveira e Galvão (2008), a revisão integrativa consiste em seis etapas:

1. Primeira etapa: identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para elaboração da revisão integrativa;
2. Segunda etapa: estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/ amostragem ou busca na literatura;
3. Terceira etapa: definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos;
4. Quarta etapa: avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa;
5. Quinta etapa: interpretação dos resultados;
6. Sexta etapa: apresentação da revisão/ síntese do conhecimento.

3.2 ETAPAS DO ESTUDO

3.2.1 Primeira etapa: Identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa.

O tema de pesquisa indica a área de interesse ou o assunto a ser investigado pelo autor. De acordo com Mendes, Silveira e Galvão (2008), o tema escolhido deve ter afinidade com a vivência e experiência profissional do pesquisador, que para tal, é a enfermagem.

Para a realização desta pesquisa, temos a seguinte pergunta norteadora: “Como as mulheres enfrentam a fase dos 45 aos 65 anos? O que elas conhecem acerca das alterações fisiológicas vivenciadas no período do climatério?”.

3.2.2 Segunda etapa: Estabelecimento de critérios para inclusão exclusão de estudos/ amostragem ou busca na literatura.

Após definir a escolha do tema e a elaboração da pergunta norteadora, iniciou-se a busca de artigos nas referidas bases de dados para apontar os estudos que serão inseridos na revisão. Neste sentido, para desenvolver esta etapa da pesquisa, foram delineados os seguintes critérios de inclusão e exclusão:

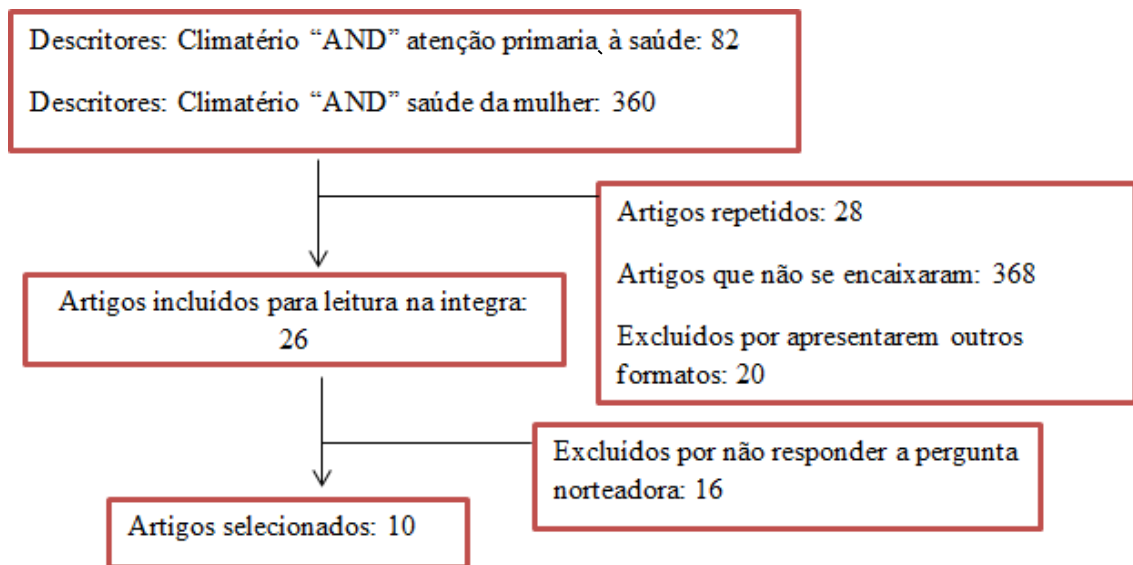
- Critérios de inclusão: Foram definidos com base nos objetivos, sendo incluídos apenas artigos recentes, publicados e indexados nos referidos bancos de dados nos últimos 5 anos (entre 2015 a agosto de 2020), em língua portuguesa, disponíveis na íntegra e gratuitamente em meio eletrônico.

- Critérios de exclusão: Os critérios de exclusão foram todos os trabalhos que fogem do tema proposto, que não estão disponíveis na íntegra, editoriais, artigos de jornais, avaliação econômica, reflexões teóricas, teses e dissertações ou artigos que estão repetidos nas diferentes bases de dados utilizadas e que apresentam data de publicação anterior ao ano de 2015.

Após a definição dos critérios, deu-se seguimento à coleta de dados. O levantamento bibliográfico foi realizado na primeira quinzena de setembro de 2020, através da BVS (Biblioteca Virtual de Saúde) que comporta as bases de dados LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe de Informações em Ciências da Saúde), SCIELO (Scientific Electronic Library Online), MEDLINE (Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica), BNDENF (Banco de dados em Enfermagem) e PUBMED (Base de Dados da National Library of Medicine National Institutes of Health dos EUA), sendo utilizados os seguintes unitermos isolados e combinados com o operador booleano “AND” na língua portuguesa: Atenção primária à Saúde; Climatério; Saúde da Mulher. Os termos de busca foram selecionados a partir dos descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

No levantamento bibliográfico, utilizando os descritores citados acima foram encontrados 442 trabalhos, entre eles artigos, teses, dissertações, trabalho de conclusão de curso e monografias. Selecionados inicialmente pelo título, restaram 26 artigos. Depois da triagem por título e resumo, os artigos selecionados que atingiram todos os critérios de inclusão foram lidos na íntegra, utilizados para realização deste estudo um total de 10 artigos, empregando os critérios de exclusão, os quais não se adequavam à temática proposta abaixo.

Figura 2 - Análise de materiais para inclusão e exclusão.

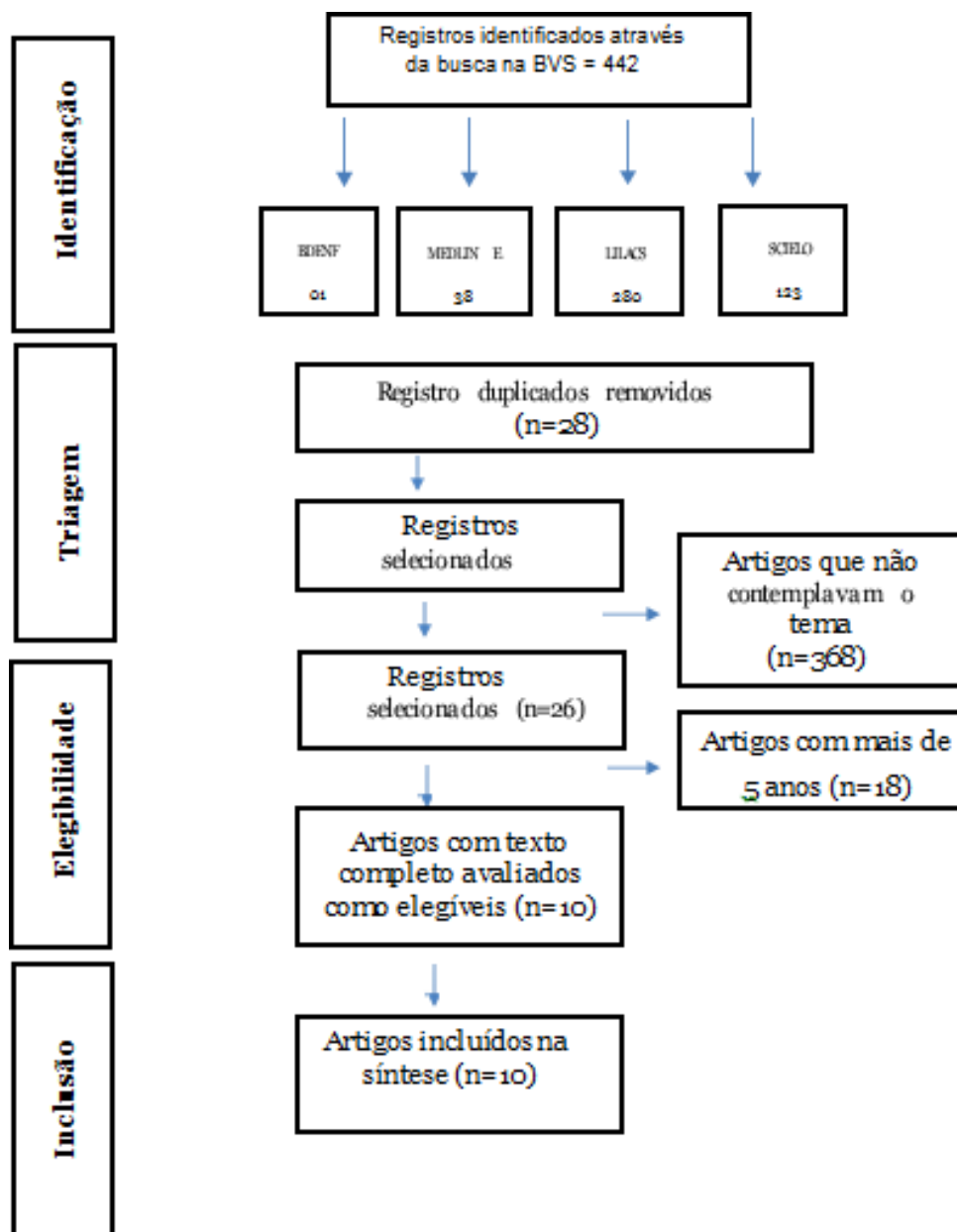


Material de elaboração e autoria acadêmica pela autora.

Para maior entendimento sobre as quantidades encontradas de artigos em cada base de dados, foi utilizado o “Prisma 2009 Flow”, como ferramenta para facilitar a verificação do fluxo de informações. Sinteticamente, o Prisma é um conjunto mínimo de itens baseados em evidências para relatórios em revisões sistemáticas, integrativa e meta-análises.

Segundo Wasey (2019) O Prisma concentra-se no relato de revisões que avaliam ensaios randomizados. Ele pode ser usado como base para relatar revisões de outros tipos de pesquisa, em particular, avaliações de intervenções. O fluxograma descreve o fluxo de informações através das diferentes fases de uma revisão. Ele mapeia o número de registros identificados, incluídos e excluídos, bem como as razões para as exclusões.

Figura 3 - PRISMA 2009 Flow Diagram.



Material de elaboração e autoria acadêmica pela autora.

3.2.3 Terceira etapa: definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos.

Conforme Souza e seus colaboradores (2010), nesta etapa da revisão, faz-se necessário a utilização de um instrumento previamente elaborado para extrair os dados necessários à pesquisa. Isso garantirá que a totalidade dos dados seja extraída, assim como possibilitará a redução do risco de erros de transição, a checagem das informações e servirá como registro.

Nessa mesma linha, Mendes, Silveira e Galvão (2008), lembram que o revisor tem como objetivo preparar e resumir as informações de maneira sucinta, determinando que o banco de dados seja simples para acesso e manejo. As informações geralmente devem envolver a amostra e as principais conclusões de cada estudo.

Desda forma, foram lidos os 10 artigos selecionados, aos quais a leitura interpretativa permitiu construir os dados em três categorias: percepção e conhecimento acerca do climatério, impactos gerados na vida da mulher, assistência de enfermagem no climatério.

Para coleta de dados, foi utilizado um instrumento elaborado por Ursi (2005) em sua tese sobre prevenção de lesões de pele no pré-operatório, assim, a revisão integrativa da literatura, foi adaptado à realidade do presente estudo (Apêndice A). O mesmo, contempla informações relacionadas à identificação do artigo, autor(es), ano da publicação, características metodológicas do artigo, objetivos e considerações finais.

3.2.4 Quarta etapa: avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa

Para legitimar a revisão, os estudos escolhidos precisam ser verificados criteriosamente. A análise deve ser executada de forma crítica, buscando explicações para os resultados diferentes ou conflitantes encontrados nos variados estudos (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Portanto, após a categorização das ideias-chaves, foi possível a análise criteriosa e reflexiva dos artigos selecionados, o que possibilitou o conhecimento sobre as principais manifestações nesse período do climatério e compará-las ao conteúdo da revisão de literatura desenvolvido neste trabalho.

3.2.5 Quinta etapa: interpretação dos resultados

Em continuidade, nesta etapa, ocorre a discussão dos principais resultados da pesquisa. O revisor realiza uma comparação entre a informação teórica previamente selecionada, o conhecimento de conclusões e as implicações resultantes da revisão integrativa. Também é necessário repassar de forma categorizada as etapas de coleta e análise dos dados, a fim de que as informações proporcionem o fechamento do estudo com a resposta à pergunta de pesquisa (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Uma ampla revisão dirigida permite identificar fatores capazes de problematizar a

política e os cuidados de enfermagem. A identificação de lacunas proporciona ao revisor, analisar sugestões futuras para pesquisas direcionadas ao avanço da assistência à saúde (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

3.2.6 Sexta etapa: apresentação da revisão/ síntese do conhecimento

Esta etapa engloba a elaboração do documento que deve analisar a descrição das seis etapas percorridas pelo revisor e os principais resultados encontrados a partir da análise dos artigos selecionados (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008). Neste estudo, a síntese do conhecimento encontra-se apresentada no Capítulo 4, onde são apresentados os resultados e a discussão.

4 ANÁLISE DOS DADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados dez artigos na base de dados LILACS, SCIELO, BDENF e MEDLINE, após aplicar os critérios de inclusão e exclusão.

Posteriormente, foi realizada leitura rigorosa, a fim de analisar de forma crítica, as características e o conteúdo dos resultados de cada estudo, assim como, identificar as principais ideias-chave. Dessa forma, foram identificados neste estudo 3 ideias-chave, que compuseram as 3 categorias conforme descrição a seguir.

Ao final desse trabalho, encontra-se o Apêndice A, onde estão os dez artigos selecionados, enumerados de 1 a 10 em ordem crescente de publicação, identificados com suas respectivas base de dados. Ao qual respondem a pergunta norteadora: Como as mulheres enfrentam a fase dos 45 aos 65 anos? O que elas conhecem acerca das alterações fisiológicas vivenciadas no período do climatério?”.

4.1 O CONHECIMENTO ACERCA DO CLIMATÉRIO

A categorização dos artigos que representam a ideia-chave, percepção e conhecimento a cerca do climatério, foi encontrada em praticamente todos os estudos, identificados no **Apêndice A**, sendo eles os artigos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9.

O corpo das mulheres ao longo da vida reprodutiva, passa por diversas modificações, cada uma com características e singularidades diferentes. No período do climatério, as

transformações que surgem em seu corpo são caracterizadas pela diminuição do estrógeno. Essas transformações sofrem influências externas, como fatores sociais, culturais e psicológicos (ARTIGO 4).

Percebe-se que os eventos caracterizados na fase da vida feminina compreendida como climatério e menopausa são cada vez mais comuns, sendo preocupante, já que as mulheres representam uma grande classe de trabalhadoras na sociedade atual (ARTIGO 7).

E o período do climatério pode ser considerado como um longo período, pois a expectativa de vida após a menopausa é atualmente equivalente ao período de vida reprodutivo da mulher. Os sintomas podem surgir a partir dos 40 anos de idade, interferindo nas mais variadas áreas (ARTIGO 7).

Conforme estudo, a maioria das mulheres vivencia a fase do climatério e desconhecem o que ocorre em seu organismo, muitas das vezes sem ao menos notar a presença de sinais ou sintomas característicos desta fase (ARTIGO 1).

Essas mulheres precisam conhecer e entender muito bem essa fase, tanto as alterações fisiológicas, psicológicas quanto as sociais advindas nesse período, a fim de aliviar os transtornos provenientes do climatério. O enfrentamento dos sintomas pode ser mais brando se elas obtiverem informações e orientações de como amenizá-los.

Estudos apontam que as principais alterações corporais percebidas, e mencionadas são as alterações menstruais, os sintomas vasomotores, os distúrbios do sono, os sintomas neuropsíquicos, as alterações urogenitais e disfunções sexuais, as alterações metabólicas e as mudanças dermatológicas (ARTIGO 9).

Conforme a SOBRAC (2003), quando se inicia a disfunção ovulatória, ocorre a diminuição da capacidade reprodutiva e, conseqüentemente, as alterações menstruais.

E as mulheres associam alguns dos momentos vivenciados no climatério como influência para o envelhecimento, relatando sentimentos de solidão, isolamento, estresse e depressão (ARTIGO 1).

Também contribuindo para o pensamento negativo em relação ao envelhecimento, fim da vitalidade e diminuição da autoestima, muitas mulheres percebem sofrer diminuição do desejo sexual e na atividade sexual, o que para elas é sinônimo de vitalidade e vida saudável, relatado em estudos realizados (ARTIGO 1,2,9).

Aponta-se ainda que a falta de estrogênio leva à diminuição da vascularização vaginal, ocasionando dificuldade para a lubrificação natural e a disfunção sexual. A diminuição do desejo sexual pode estar ligado ao desconforto causado pelo ressecamento vaginal no momento da relação. São fatores que podem influenciar na feminilidade e

autoestima (ARTIGO 4).

Podemos observar nos estudos, que os sintomas neuropsíquicos que ocorrem no climatério com mais frequência são instabilidade emocional, ansiedade, nervosismo, irritabilidade, melancolia, baixa autoestima, tristeza e depressão, podendo ser apresentados isoladamente ou em conjunto. Esses achados vão de encontro à outras pesquisas realizadas, onde a intensidade dos sintomas foram apontadas pelas mulheres como: estado de ânimo depressivo (64%), irritabilidade (70%) e ansiedade (72%). Apenas 23,2% das entrevistadas relataram não ter sintomas psicológicos (ARTIGO 3,4).

É notório que a manifestação dos sintomas influencia em vários aspectos cotidianos da vida da mulher. Contribui assim para o aumento da ansiedade e diminuição da autoestima, interferindo nas relações pessoais e conjugais, gerando insatisfação sexual, o que pode abalar a concepção do papel “esposa/mulher”.

A literatura trás, que os sintomas de nervosismo, mudanças de humor, irritabilidade, ansiedade e depressão são sintomas que podem influenciar de forma negativa a qualidade de vida das mulheres. Alguns sintomas podem aparecer de forma isolada ou em conjunto. No entanto, eles podem surgir em qualquer época da vida. Sabe-se que os estrogênios desempenham uma ação moduladora sobre os neurotransmissores cerebrais, principalmente a serotonina, que é interligada diretamente ao humor (BRASIL, 2008).

Nesse viés, encontra-se que as mulheres apresentaram como manifestações mais frequentes, a melancolia, cefaleia e incontinência urinária. Isso aponta que quanto mais elas compreendem os motivos de tais manifestações, menos intensos são os sintomas e menor é o impacto em suas vidas (ARTIGO 2).

Estudos recentes realizados apontam que 67 % da amostra, apresentam perda do sono, ocasionados pelos fogachos noturnos, sendo ainda mais evidentes nas mulheres pós-menopáusicas (ARTIGO 5).

Os fogachos são descritos por Gomes e Gomes (2017), como sensações de ondas de calor que ocorrem no tórax, pescoço e face, acompanhados de rubor facial, mãos quentes, suores e, às vezes, palpitações, cefaleia e náuseas. Ocorre principalmente à noite, atrapalhando o sono e apresentando um efeito dominó sobre o humor, podendo surgir irritação, insônia e depressão. Na mesma linha de raciocínio, Passos et al. (2017), apontam que os fogachos são um dos sintomas mais corriqueiros da transição menopausal, sendo este mencionado por 80% das mulheres.

Pesquisas atuais decrevem cinco modalidades de sintomas. Em uma média geral, são sintomas somáticos (dores nas costas, braços e pernas, cansaço excessivo, cefaleia,

formigamento, tontura, polaciúria, náuseas e vômitos), alterações de memória e concentração, sintomas vasomotores (fogachos, rubor e sudorese), ansiedade e tremores e problemas no sono (ARTIGO 6).

Quando questionadas sobre o que significa climatério, 89 % das entrevistadas não souberam informar, apenas 11 % demonstraram conhecimento sobre o tema, apesar de não revelarem o significado para os pesquisadores (ARTIGO 7).

No mundo onde as mulheres tomaram a frente dos negócios, trabalho, estudos, dedicam sua vida aos filhos, companheiro(a), necessitando tomar conta de tudo e de todos, deixam muitas vezes a percepção das alterações corporais em segundo plano. Essa realidade faz com que muitas mulheres passem este período sem identificar as modificações causadas pelo climatério.

As questões vivenciadas pelas mulheres em suas relações afetivas são marcadas frente ao desconforto e à complexidade da síndrome climatérica, demonstrando a importância em estabelecer propostas adequadas para enfrentar esta fase com uma nova abordagem no que tange à atenção e à saúde nesse grupo de mulheres (FREITAS et al., 2016).

De acordo com a teoria de adaptação de Roy, o surgimento progressivo de estímulos incentiva à capacidade de respostas adaptativas por parte da pessoa. Para isso, são acionados mecanismos de enfrentamento (SILVA; BRAGA, 2011).

Assim, nos artigos avaliados para essa categoria, praticamente todos os estudos selecionados apontam que a maioria das mulheres ainda desconhece o termo climatério. É notório os relatos negativos para a denominação de climatério/menopausa. Isso pode ser caracterizado pela maneira como as participantes dos estudos descrevem os sintomas e o impacto em suas vidas. No entanto, é evidente a necessidade de educação em saúde para esse público, buscando incentivar a promoção do autocuidado.

4.2 IMPACTOS GERADOS NA VIDA DA MULHER

A categorização dos artigos que representam a ideia-chave dos impactos gerados na vida da mulher totalizaram sete artigos, identificados no **Apêndice A**, sendo eles os artigos 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9. Para melhor entendimento optou-se em descrever a seguinte subcategoria: mecanismos de enfrentamento

A chegada do climatério é associada pelas mulheres como influência ao envelhecimento, desencadeando sentimentos de solidão, isolamento, estresse e depressão,

levando a mulher a acreditar que o climatério é o gatilho para o início do envelhecimento (ARTIGO 1, 7).

Essas mulheres percebem como influência para o envelhecimento, as mudanças na pele, o ressecamento, aparição de cabelos brancos, juntamente com a diminuição do desejo e atividade sexual, pois consideram que a relação sexual é sinônimo de vitalidade e vida saudável (ARTIGO 1).

As experiências no climatério foram demarcadas por elas como um período marcado por desconforto e sofrimento. O cessar menstrual foi considerado como fator preponderante na diminuição da vitalidade e da feminilidade (ARTIGO 1).

Frente a essa concepção de medo, é necessário uma abordagem precoce dessas mulheres, mostrando que existem meios de tornar essa fase natural, assim como qualquer outra fase vivenciada por ela, evitando o surgimento de complicações psicológicas e aborrecimentos, seja pela diminuição da autoestima ou pela queda brusca hormonal.

Ainda observamos nos estudos, que as mulheres apontaram influências negativas e positivas sobre o contexto familiar durante a vivência do climatério. Dentre as influências positivas, estão o carinho, a afetividade e a relação de identidade como primordiais para o enfrentamento do estresse. As experiências compartilhadas pelas mulheres mais velhas da família amenizam a ansiedade. Entre as influências negativas, citam a falta de escuta por parte dos cônjuges causando conflitos, a irritabilidade, a ansiedade e o nervosismo que acompanham muitas mulheres nesse período (ARTIGO 2, 4,9).

Os relatos do surgimento dos fogachos, acompanhados de sudorese, cefaleia, palpitação dentre outros desconfortos isolados ou associados, acabam interferindo na sua rotina diária e causando certo estresse por não poder desempenhar suas atividades como antes (ARTIGO 4).

Sendo que, o impacto na qualidade do sono é um fator citado por uma grande fatia das mulheres, geralmente ocasionado pelos sintomas vasomotores, ansiedade, depressão e irritabilidade. 43,3% delas relatam que os problemas com o sono interferem em seu desempenho, comportamento e bem-estar (ARTIGO 5, 6, 7).

De acordo com estudos realizados recentemente, a baixa escolaridade é um fator que influencia muito na qualidade de vida das mulheres, pois traz consigo a falta de conhecimento sobre o assunto e, como consequência, o aparecimento de dúvidas que desencadeiam problemas como ansiedade e apreensão (ARTIGO 6).

O climatério traz consigo um comprometimento na qualidade de vida das mulheres, tendo em vista que os mesmos não podem ser controlados no tempo, onde irão surgir, tão

pouco na sua intensidade, o que se comprova através das falas das mulheres nos mais variados estudos. Uma pequena parcela alega ser uma fase boa por abster-se de cólicas e sangramentos menstruais, manifestando sua satisfação a esse fato.

4.2.1 Mecanismos de enfrentamento

As mulheres que fizeram uso da TRH obtiveram resultados positivos, através dos relatos, houve a diminuição dos “calorões” e melhora na libido (ARTIGO 9).

Muitas mulheres buscam o tratamento hormonal como primeira escolha, sem experimentar métodos alternativos mais saudáveis, como alimentação e prática de exercícios físicos para minimizar os sinais e os sintomas do climatério (ARTIGO 4).

A TRH para muitas mulheres parece ter sido a solução encontrada para eliminar sintomas indesejáveis do climatério, cessar as influências que aceleram os sinais do envelhecimento e proporcionar mais vitalidade (ARTIGO 1).

De acordo com estudos, a tibolona é um dos fármacos utilizado, alivia os sintomas vasomotores, melhora a atrofia urogenital, previne a perda de massa óssea e produz aumento da densidade óssea. Devido ao seu perfil androgênico, pode melhorar a libido e elevar os níveis de LDL circulantes (ARTIGO 8).

E conforme a SOBRAC (2003), a terapia de reposição hormonal é indicada principalmente para o alívio dos sintomas vasomotores, atrofia gênito-urinária e prevenção da osteoporose.

Mas por outro lado, podemos refletir que o uso de medicamentos pode estar associado ao modelo biomédico, onde, na maioria das falas, a percepção dos sintomas está associada à doença, à aproximação da senilidade, a um processo patológico e não como uma etapa natural da vida. Essa pode ser considerada como a busca pela manutenção da sua vitalidade e jovialidade.

Sendo que, a prática de atividade física é um fator que tem contribuindo muito para a redução dos sintomas climatéricos. No que tange à qualidade de vida nas mulheres fisicamente ativas, os sintomas climatéricos se mostram significativamente menos severos, o que reforça o papel positivo dos exercícios físicos (ARTIGO 5, 9).

Ainda a criação de grupos de convivência e de fisioterapia proporcionam benefícios para socialização e estimulação da capacidade funcional e autonomia feminina, auxiliando na promoção da saúde, melhorando a qualidade de vida, saúde e bem-estar. A interação social é primordial para construção da socialização, o compartilhamento dos seus anseios diminui os

sintomas como ansiedade, baixa autoestima, estresse e depressão (ARTIGO 1, 2).

Um ponto que chamou a atenção, é que o uso de fitoterápicos não foi encontrado em nenhum dos estudos selecionados, apontando a deficiência de informações perante as unidades de saúde, no que diz respeito à abordagem de medidas naturais como auxílio na redução da síndrome climatérica pelos profissionais de enfermagem. Importante lembrar que o uso de fitoterapia é regulamentado pelo SUS (Sistema Único de Saúde).

4.3 QUALIDADE NA ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM AO CLIMATÉRIO

A categorização dos artigos que representam a ideia-chave sobre a qualidade na assistência de enfermagem ao climatério totalizou sete artigos, identificados no **Apêndice A**, sendo eles os artigos 1,2, 4, 5, 6, 7,9.

A atribuição do enfermeiro, nos diversos cenários de sua atuação, é composta por duas esferas, a gerencial e a assistencial. O modo gerencial envolve diversos recursos para alcançar os objetivos organizacionais, tais como avaliar, organizar, liderar, controlar e planejar. O modo assistencial é um processo amplo que abrange ações de cuidados, administrativas, educativas e pesquisas, todas voltadas ao benefício do paciente (SANTOS et al., 2013).

Ainda a educação em saúde é essencial na construção do autocuidado e nas mudanças com pensamentos negativos sobre o envelhecimento feminino, isso esclarecerá dúvidas sobre o climatério e menopausa, reduzindo a ansiedade da mulher, promovendo a interpretação de que se trata de uma fase natural da vida (ARTIGO 1).

Levando em consideração o aumento da expectativa de vida da população, em especial as mulheres, destaca-se que profissionais da enfermagem, devem estar atentos à valorização desse público, propondo medidas de prevenção e promoção da saúde que se integrem às diversas linhas de cuidado em saúde da mulher. (ARTIGO 2).

Destacando-se que os profissionais de enfermagem precisam desenvolver consultas com ênfase na escuta e nas ações educativas, com a finalidade de ouvir as percepções relatadas pelas mulheres acerca das mudanças corporais e emocionais no climatério, para que possam ser devidamente orientadas (ARTIGO 2, 7).

Sabemos que o climatério não é uma doença, por isso a importância de uma consulta com pessoal experiente, com uma escuta sensível e um plano de cuidado permeado por métodos menos invasivos. As intervenções devem ser norteadas por ações que promovam a

qualidade de vida, na qual se valorizem as questões emocionais, sociais e culturais de cada mulher, pois cada uma vivencia essa fase de forma diferente (ARTIGO 4).

É notório a necessidade da implementação de medidas que atendam às necessidades das mulheres climatéricas, principalmente no que tange à atenção básica, pois é a primeira opção de ajuda para a maioria das mulheres. Observa-se através dos estudos que, a equipe de enfermagem precisa atualizar o seu conhecimento científico acerca do assunto, a fim de melhor entender os anseios desse público.

E ainda, conhecer os sintomas pode contribuir para o planejamento de ações, programas e políticas voltadas à promoção da saúde, prevenção e diagnóstico precoce dos agravos que essa fase apresenta, impactando positivamente na promoção vital da população feminina (ARTIGO 5).

Além de uma escuta através de uma visão holística e humanizada é primordial, pois muitas vezes as queixas surgem de formas inespecíficas. Quem for responsável por este setor, deve saber oferecer opções farmacológicas ou não para melhorar a qualidade de vida das mulheres em meia idade (ARTIGO 6).

Como cuidado fundamental acerca da enfermagem, cita-se a estimulação para a prática de atividades físicas, considerando que o exercício constitui um grande aliado, aliviando os sintomas. A abertura de espaços para as mulheres que estão no climatério expressarem seus sentimentos e associá-los às consultas a todas as mulheres em idade aproximada ao climatério, são alternativas para melhoria do atendimento (ARTIGO 9).

Conforme podemos observar, nos diversos estudos discutidos, a atuação do grupo profissional de enfermagem é fundamental e importante para a garantia da qualidade dos serviços prestados, no entanto, ainda assim, observa-se uma grande deficiência no desenvolvimento de atividades educativas voltadas ao público feminino na idade do climatério.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O climatério é uma fase natural da vida da mulher, sendo necessária uma abordagem ampla pelos diversos meios de comunicação, e, principalmente, por profissionais da saúde.

Mesmo em constante evolução da tecnologia, percebe-se haver pouca informação disponível a esse público. Nota-se tal fato devido à maioria das mulheres não saberem diferenciar climatério de menopausa. Poucas são as mulheres que sabem identificar as alterações presentes nesse período, a maioria associa os sintomas à menopausa.

Os estudos apresentam semelhanças em relação às manifestações biológicas, psicológicas e sociais referidas pelas mulheres durante o período do climatério até à chegada da menopausa. Em sua grande maioria, as elas relatam tratar-se de uma fase difícil, devido a diversas mudanças que tiveram impactos negativos em suas vidas, criando empasse em vários aspectos, psicológicos, físicos e emocionais.

A sintomatologia mais referida foram os fogachos, perda da qualidade do sono, irritabilidade e ansiedade, causando prejuízos à convivência familiar e no trabalho.

Como forma de tratamento, grande parte das mulheres utilizaram a TRH e obtiveram resultados significativos na redução dos sintomas. O uso de fitoterápicos não foi mencionado nos estudos, apontando a necessidade de busca na atualização profissional, a fim de diversificar o leque de opções para o tratamento do climatério.

Levando em consideração que as unidades básicas de saúde contém a equipe de saúde da família, a qual são profissionais mais próximos ao acesso dessas mulheres, torna-se necessário trabalhar a educação em saúde relacionado ao tema, com a perspectiva de sanar dúvidas e medos, as quais muitas vezes não são pronunciadas por falta de oportunidade.

A consulta de enfermagem pode ser utilizada para o esclarecimento das dúvidas, discutir a melhor terapia de tratamento, e, caso necessário, identificar os anseios da mulher, promover grupos de apoio, de escuta ou de atividade física. São estratégias que podem ser utilizadas para tornar esse público ciente das transformações e estimular o seu autocuidado.

Tem-se como resultado e conclusão da pesquisa, a percepção de um déficit em relação ao conhecimento teórico, fisiológico e cultural, o que mantém mitos associados à negatividade, tornando esse um período mais complexo a ser enfrentado.

Espera-se contribuir com à busca de um olhar mais holístico por profissionais de enfermagem às mulheres climatéricas, tendo em vista que essa etapa corresponde a um terço de suas vidas.

REFERÊNCIAS

ARANHA. Joseane de Souza, et al. Climatério e menopausa: percepção de mulheres usuárias da estratégia saúde da família. **Revista temas da saúde**, Volume 16, Número 2, João Pessoa, 2016.

ASSUNÇÃO. D, F da S et al. Qualidade de vida de mulheres climatéricas. Artigo original. **Ver Soc. Bras. Clin. Med. Faculdade Metropolitana da Amazônia**, Belém, PA, 2017. Disponível em: http://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/11/875548/152_80-83.pdf Acesso em: 27 de setembro de 2020.

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://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf Acesso em: 27 de setembro de 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Práticas Integrativas e Complementares em saúde: uma realidade no SUS. **Revista Brasileira Saúde da Família**, Brasília, v. 9, n. especial, 2008. Disponível em http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/revistas/revista_saude_familia18_especial.pdf Acesso em: 31 de outubro de 2020.

BARBOSA, Vívian Mayara da Silva; SILVA, John Victor dos Santos. Utilização de teorias de enfermagem na sistematização da prática clínica do enfermeiro: revisão integrativa. **Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde**. Alagoas, 2018. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/enfer/article/view/2517> Acesso em: 05 de setembro de 2020.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edição 70, 1988.

BEZERRA, Thallyta Alves et al. Terapia de reposição hormonal na menopausa. **Revista de iniciação científica e extensão**. S.L, 2019. Disponível em:

<https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/265>

Acesso em: 31 de outubro de 2020.

BISOGNIN, Priscila et al. O climatério na perspectiva de mulheres. **Revista eletrônica trimestral de enfermagem**, nº 39, Rio Grande do Sul, 2015. Disponível em: http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v14n39/pt_docencia3.pdf Acesso em: 31 de setembro de 2020.

BONKA. et al. A mulher no climatério e sua envelhecimento. **16º seminário de pesquisa/seminário de iniciação científica - UNIANDRADE**, Paraná, 2018. Disponível em: https://www.uniandrade.br/wp-content/uploads/2019/07/Anais_2018-compactado-1.pdf Acesso em: 01 de setembro de 2020.

BRITO, Katia Cileny de; MAIA, Clécio André Alves da Silva; MIRANDA, Francisco Arnaldo Nunes de. Climatério: expectativas e anseios de mulheres de um município de porte médio. **Congr. Inter. de Envelhecimento Humano**. Vol 2, 2015. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/12201> Acesso em: 05 de setembro de 2020.

CAMARGO, Maria José Gugelmin de; CARDOSO, Michelle Rodrigues. Percepções sobre as mudanças nas atividades cotidianas e nos papéis ocupacionais de mulheres no climatério. **Cad. Ter. Ocup. UFSCar**, São Carlos, v. 23, 2015. Disponível em: www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br Acesso: 05 de setembro de 2011.

COELHO, S. M. S.; MENDES, I. M. D. M. Da pesquisa à prática de enfermagem aplicando o modelo de adaptação de Roy. **Escola Anna Nery**, v. 15, n. 4, 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452011000400026. Acesso em: 20 de setembro de 2020.

COSTA, Maria De Lourdes Lúndja Dos Santos. Assistência De Enfermagem À Mulher No Climatério: Uma Revisão De Literatura. **Universidade Federal De Campina Grande**. Cuité, 2018. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/6764> Acesso em 02 de setembro de 2020.

CURTA, Julia Costa; WEISSHEIMER, Anne Marie. Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. Artigo Original. **Rev Gaúcha Enferm.** Vol. 41, Porto Alegre, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S198314472020000200425&script=sci_arttext&tlng=pt Acesso em: 29 de outubro de 2020.

DIAS, Bruna Émile Gualberto; LIMA, Eneida Coimbra. Adaptação ao climatério e a ação da enfermeira. **Revista Enfermagem Integrada** – Ipatinga: V.1. Minas Gerais, 2008. Disponível em: <https://www.yumpu.com/pt/document/read/12578607/adaptacao-ao-climaterio-e-a-acao-da-enfermeira-unileste> Acesso em: 05 de setembro de 2020.

ERCOLE, F. F; MELO, L. S DE; ALCOFORADO, C. L. G. C. Revisão integrativa *versus* revisão sistemática. **Revista Mineira de enfermagem.** Vol. 18, Minas Gerais, 2014. Disponível em: <https://www.reme.org.br/artigo/detalhes/904> Acesso em: 05 de setembro de 2020.

FEBRASGO. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia Climatério conceitos, etiopatogenia, endocrinologia e epidemiologia. **Manual de Orientação Climatério.** São Paulo, 2004.

FEBRASGO. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia Climatério conceitos, etiopatogenia, endocrinologia e epidemiologia. **Manual de Orientação Climatério.** São Paulo, 2010.

FERNANDES, Cesar Eduardo et al. Climatério e Menopausa. **Tratado de Ginecologia.** Guanabara Koogan, ed. 1º, Rio de Janeiro, 2017.

FIGUEIRÔA, Cecília Renally Costa et al. Climatério e o processo de envelhecer humano: uma revisão sistemática da literatura. **VI Congr. Inter. de Envelhecimento Humano.** 2019. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA5_ID1_972_06062019155507.pdf Acesso em: 09 de setembro de 2020.

FIGUEIREDO, Júnior, Júlio César, et al. A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher. **Revista nursing**. São Paulo, 2020. Disponível em: <http://www.revistanursing.com.br/revistas/264/pg128.pdf> Acesso em: 27 de setembro de 2020.

FREITAS, Eduarda Rezende et al. Educação em saúde para mulheres no climatério: impactos na qualidade de vida. **Reprodução & Climatério**, 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S141320871600> Acesso em: 27 de setembro de 2020.

GONÇALVES, Scheila Aparecida. Climatério: percepção das mulheres nessa nova fase da vida. **Trabalho de Conclusão de Curso**. Minas gerais, 2012. Disponível em: https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/registro/Climaterio_percepcao_das_mulheres_nessa_nova_ase_da_vida/460 Acesso em: 07 de junho de 2020.

GOMES, Demétrio Antonio; GOMES Josenice de Araujo Silva. **Climatério: manual de ginecologia da sociedade de ginecologia e obstetrícia de Brasília**. Ed. Luan, comunicação, Brasília, 2017.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2010. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?dados=12> Acesso 11 de junho de 2020.

LIMA, Agamenon Monteiro, et al. Perda de qualidade do sono e fatores associados em mulheres Climatéricas. **Ciênc. saúde coletiva**. vol. 24 nº.7 Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000702667 Acesso em: 09 de outubro de 2020.

MAIA, Marcia Cristina de Mendonça Tavares. Auto-estima da mulher idosa: Uma proposta de intervenção de Enfermagem à luz da Teoria de Roy. **Trabalho de conclusão de curso**. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LIACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=444382&indexSearch=ID> Acesso em: 09 de outubro de 2020.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enferm.**, Florianópolis, v. 17, nº. 4, 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072008000400018. Acesso em: 09 de setembro de 2020.

MORAES, Tayla Oliveira Souza; SCHNEID, Juliana Lemos. Qualidade de vida no climatério: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Amazônia Science & Health**, Tocantins, 2015. Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/879> Acesso em: 09 de setembro de 2020.

OLIVEIRA, J; et al. Padrão hormonal feminino: menopausa e terapia de reposição. **Revista Brasileira de Análises Clínicas**, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/315741053_Padiao_hormonal_feminino_menopausa_e_terapia_de_reposicao_Female_hormone_pattern_menopause_and_replacement_therapy/link/5e388b7c92851c7f7f1a3b70/download Acesso em: 31 de outubro de 2020.

PASSOS, E. P. et al. **Rotinas em ginecologia**. 7ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

PEIXOTO, Lara Nery et al. Perfil e intensidade de sintomas de mulheres no climatério avaliadas em unidades básicas de saúde de presidente prudente. **Colloq vitae**, São Paulo, 2015. Disponível em: <http://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/1267> Acesso em: 09 de setembro de 2020.

PIECHA, Verônica Hemann et al. **Percepções de mulheres acerca do climatério. Revista online de pesquisa cuidado é fundamental**, Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-915414>. Acesso em: 09 de setembro de 2020.

ROCHA, B. M. DE A; PEREIRA, M. DO S. V; CARNEIRO, J. Q. Terapias complementares: fitoterapia como opção terapêutica no climatério e menopausa. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**. Vol. 16, S.L, 2018. Disponível em: <http://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2018/05/2.TERAPIASCOMPLEMENTARESFITOTERAPIACOMOOP%C3%87%C3%83OTERAP>

[%C3%8AUTICANOCLIMAT%C3%89RIO-E-MENOPAUSA.pdf](#) Acesso em: 09 de setembro de 2020.

SANTOS, Árquiza Antônia de Sousa; DA SILVA, Flávia Ventura; MARTINS, Fabiana Lopes. Percepção das mulheres no município de Paulo Afonso, na Bahia, sobre as mudanças corporais e emocionais no período do climatério. **Estação Científica** (UNIFAP), [S.l.], v. 6, n. 1, p. 91-103, maio, 2016. ISSN 2179-1902. Disponível em:

<https://periodicos.unifap.br/index.php/estacao/article/view/1983>. Acesso em: 24 out. 2020.

SCHIAVO, M, et al. Avaliação do uso de plantas medicinais por mulheres residentes em Ijuí/RS. **Revista Brasileira de Medicina na Família**, 2015. Disponível em: www.publicacoeseventos.unijui.edu.br Acesso em: 24 outubro de 2020.

SILVA, Marina Edileusa da; SANTOS, Gabriela Ferraz dos; PEQUENO, Soraia Oliveira. Assistência de enfermagem à sexualidade da mulher no período do climatério. **Conbracis**, S.L, 2016. Disponível em: Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2016/TRABALHO_EV055_MD1_SA4

SILVA, Marilene dos Santos; SILVA, Maura Rosana Alves da. Fatores que Influenciam a Depressão no Período do Climatério. Orientador: Lídia Câmara Peres. 2019. **Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Enfermagem)** - Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, 2019. Disponível em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/264> Acesso em: 24 out. 2020.

SILVA, G. F. et al. Influências do climatério para o envelhecimento na percepção de mulheres idosas: subsídios para a enfermagem. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, 2015. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/index> Acesso em: 27 de setembro de 2020.

SILVA, Canã Borba da. Et al. Atuação de Enfermeiros na Atenção Às Mulheres no Climatério. **Rev. Enferm. UFPE online**. Recife, jan., 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/10341> Acesso em: 29 de setembro de 2020.

SILVA, Marilene dos Santos; SILVA, Maura Rosana Alves; PERES, Lúcia Câmara Peres. Fatores que influenciam a depressão no período do climatério. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 2, nº. 5, p. 100-114, 13 set. 2019. Disponível em <http://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/68> Acesso em: 09 de setembro de 2020

SILVEIRA, Cristina Maria da; BARTHOLOMEU, Michele Cristina; SILVA, Maia Janize. A mulher e o climatério: o conhecimento em questão. **Revista Recien**. SP, 2014. Disponível em: <https://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/64> Acesso em: 27 de setembro de 2020.

SOARES, Glaucimara Riguete de Souza. O conhecimento produzido acerca de climatério, família e envelhecimento. **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/32588> Acesso em: 27 de setembro de 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CLIMATÉRIO (BR). **Consenso brasileiro multidisciplinar de assistência à saúde da mulher climatérica**. São Paulo: SOBRAC, 2003.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CLIMATÉRIO. **Terapêutica hormonal na Peri e na pós-menopausa**. Consenso da SOBRAC, São Paulo: SOBRAC, 2004.

SOUZA, Natalia Rubia Rodrigues, Et al. Relação entre terapia de reposição hormonal no climatério e o desenvolvimento de neoplasias. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR**. Vol. 25, Belo Horizonte, 2019. Disponível em: https://www.repositorio.ufop.br/bitstream/123456789/10999/1/ARTIGO_Rela%C3%A7%C3%A3oTerapiaReposi%C3%A7%C3%A3o.pdf Acesso em: 27 de setembro de 2020.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. Einstein., v. 8, nº1 Parte 1, p. 102-6, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/eins/v8n1/pt_1679-4508-eins-8-1-0102.pdf. Acesso em 17 de outubro de 2020.

URSI, E. S. Prevenção de Lesões de Pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. (Dissertação). Ribeirão Preto: Universidade de São Paulo. **Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto**, 2005.

VIEIRA, T. M. M. Et al. Vivenciando o climatério: percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica. **Enfermagem Foco**, Paraná, 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1028354> Acesso em 17 de outubro 2020.

VITOR, Allyne Fortes. **Revisão do resultado de enfermagem comportamento de prevenção de quedas: análise de conceito e validação por especialistas**. Tese (Doutorado) - Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem, Universidade Federal do Ceará, 2010. Disponível em: http://www.repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/2062/1/2010_tese_afvitor.pdf Acesso em 20 de outubro de 2020.

WASEY, O. J. **Faça um fluxograma Prisma**. 2019. Disponível em: <https://cran.r-project.org/web/packages/PRISMAstatement/vignettes/PRISMA.html> Acesso em 08 de novembro de 2020. Disponível em: <http://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2016/08/16232.pdf> Acesso em: 27 de setembro de 2020. [_ID939_31052016143552.pdf](#) Acesso em: 24 setembro de 2020.

APÊNDICE A

Quadro classificatório dos artigos indexados na LILACS que atenderam aos critérios de inclusão.

ARTIGO 1
DADOS DA PUBLICAÇÃO
Título do artigo: Influências do climatério para o envelhecimento na percepção de mulheres idosas: subsídios para a enfermagem
Autor(es): Giuliana Fernandes e Silva, Maria Aparecida Vasconcelos Moura, Márcia Valéria de Souza Almeida, Selma Petra Chaves Sá e Ana Beatriz Azevedo Queiroz.
Ano da publicação: 2015
Resumo: Pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória, com objetivo de 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 com 31 mulheres, sendo os mesmos, processados por meio de análise temática de conteúdo. Os resultados apontaram que o climatério, marcado por intensas mudanças corporais e emocionais, influencia e desencadeia o envelhecimento, gerando medo, especialmente por sua associação com proximidade da morte. A participação em grupos para idosos traz benefícios às participantes, especialmente pelo convívio, novas amizades, prática de atividades físicas, lazer, entretenimento e ânimo para melhor vivenciar esta fase da vida. Conclui-se que para diminuir o impacto do climatério na vida das mulheres, as estratégias de atenção à saúde devem priorizar estratégias criativas, fundamentadas nos valores sociais, convivência social e vida saudável.
Palavra-chave ou descritores: Enfermagem Geriátrica; Saúde da Mulher; Climatério; Envelhecimento.
CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS DO ESTUDO
Local do estudo: Rio de Janeiro

Tipo de método do estudo: Pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória. A coleta de dados ocorreu entre os meses de abril a agosto de 2013.
Amostra: As participantes foram 31 mulheres idosas atendidas no Instituto de Atenção à Saúde São Francisco de Assis da Universidade Federal do Rio de Janeiro, cenário do estudo. Como critério de inclusão, estabeleceu-se o vínculo das mulheres assistidas no Programa de Assistência Integral à Pessoa Idosa (PAIPI) e ter idade entre 60 a 65 anos.
Correlação do estudo com o TCC: Este estudo descreve os sintomas mais frequentes entre as participantes e o que isso gera de impacto negativo ou positivo na vida cotidiana. Identifica a percepção delas em relação às mudanças corporais e os benefícios que esta fase proporcionou, devido à convivência em grupos de terceira idade.

ARTIGO 2
DADOS DA PUBLICAÇÃO
Título do artigo: O conhecimento produzido acerca do climatério, família e envelhecimento.
Autor(es): Glaucimara Rigute de Souza Soares, Selma Petra Chaves Sá, Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva, Ivis Emília Oliveira Souza, Lucia Helena Garcia Penna e Marcele Zveiter.
Ano da publicação: 2018
Resumo: Analisar o conhecimento produzido acerca de climatério, família e envelhecimento.
Palavra-chave ou descritores: Climatério; Família; Envelhecimento; Enfermagem.
CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS DO ESTUDO
Local do estudo: Revisão de literatura.

Tipo de método do estudo: Revisão integrativa da literatura realizada na base de dados BVS, Pubmed. e Portal de Periódicos Capes entre os anos de 2012-2017.
Amostra: Conforme os critérios de inclusão, 22 artigos foram selecionados e analisados em duas categorias: a influência da família no processo de envelhecimento de mulheres em fase de climatério e o enfrentamento do climatério e suas desordens na natureza físico-psicológica da mulher.
Correlação de estudo com o TCC: Este estudo busca analisar os saberes das mulheres acerca do climatério e como esta fase influencia no envelhecimento. Muitas mulheres apontam que diversas são as mudanças físicas, as influências culturais, as mudanças no estilo de vida e na história pessoal nesse período. Explana o que essas mulheres utilizam como forma de diminuir os sintomas.

ARTIGO 3
DADOS DA PUBLICAÇÃO
Título do artigo: Qualidade de vida de mulheres climatéricas
Autor(es): Darah Fontes da Silva Assunção, David Henrique Kirzner Pires, Ercielem de Lima Barreto, Fábio de Azevedo Gonçalves e Rodrigo da Silva Dias.
Ano da publicação: 2017
Resumo: Analisar a qualidade de vida de mulheres climatéricas, a fim de identificar os principais agravos a esta população, permitindo sugerir intervenções futuras que melhorem sua qualidade de vida.
Palavra-chave ou descritores: Climatério; Qualidade de vida; Menopausa; Saúde da Mulher.
CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS DO ESTUDO
Local do estudo: Unidade de Saúde da Família (USF) Galo I no município de Belém (PA).

Tipo de método do estudo: Pesquisa com abordagem quantitativa, do tipo descritivo, sendo caracterizado como transversal.
Amostra: Foram avaliadas 75 mulheres. Como critérios de inclusão, foram selecionadas mulheres na faixa etária de 35 a 65 anos de idade, cadastradas na USF Galo I. Foram excluídas grávidas, mulheres com distúrbios mentais e que se recusaram a participar do estudo. A coleta de dados foi realizada através de entrevistas conduzidas por acadêmicos de medicina da faculdade metropolitana da Amazônia, acompanhados do agente comunitário de saúde (ACS). Foram aplicados questionários da qualidade de vida, no qual foram investigados sinais e sintomas do climatério, formulário socioeconômico, formulário clínico, que incluía tipo e sintomas da menopausa, paridade, atividade sexual, nível de atividade física, e no fim, realizado exame clínico.
Correlação do estudo com o TCC: Verifica-se conforme os objetivos específicos do presente TCC, que as mulheres sofrem impacto na qualidade de vida enquanto passam por esse período, e a intensidade dos sintomas pode estar relacionado a vários fatores, como baixa escolaridade, a renda de dois ou um salário mínimo e companheiro fixo. O que supõe aos profissionais de saúde uma abordagem mais amplificada sobre o tema, a fim de reduzir o sofrimento das mulheres nesse período, através da transmissão de informação.

ARTIGO 4
DADOS DA PUBLICAÇÃO
Título do artigo: Percepções de mulheres acerca do climatério.
Autor(es): Verônica Hemann Piecha, Sandra Beatriz Diniz Ebling, Greice Machado Pieszak, Marciele Moreira da Silva e Silvana de Oliveira Silva.
Ano da publicação: 2018
Resumo: Objetivo: Conhecer as percepções das mulheres acerca do climatério. Métodos: A pesquisa qualitativa foi a entrevista com 18 mulheres que vivenciam o período do climatério, que pertencem a uma Estratégia em Saúde da Família de um município da região Sul do Brasil. Os dados foram coletados por meio de entrevista semiestruturada em setembro de 2016. A análise dos dados foi a partir da Análise de

Conteúdo Temática de Minayo. Resultados: Os elementos emergidos das compreensões das mulheres acerca do climatério demonstram percepções voltadas à negatividade, ao envelhecimento do corpo, ao desequilíbrio emocional e à sintomatologia manifestada nesse período. Conclusão: Portanto, é preciso implementar medidas que ofereçam a essas mulheres um maior conhecimento e entendimento sobre o climatério, pois refletirá de maneira positiva, de modo que a mulher vivencie esse período com tranquilidade e qualidade de vida.
Palavra-chave ou descritores: Saúde da Mulher, Climatério, Enfermagem.
CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS DO ESTUDO
Local do estudo: Região Sul do Brasil
Tipo de método do estudo: Trata-se de uma pesquisa descritiva, exploratória e com abordagem qualitativa.
Amostra: Foram selecionadas 18 mulheres que vivenciavam o período do climatério, que estão entre a faixa etária dos 40 aos 65 anos, pertencentes a uma Estratégia em Saúde da Família (ESF) de um município da região Sul do Brasil. Quanto aos critérios de exclusão, foram mulheres que não pertenciam ao município de origem e as que apresentavam dificuldades cognitivas.
Correlação do estudo com o TCC: Essa pesquisa vai de encontro aos os objetivos desse trabalho, no que se refere à falta de conhecimento das mulheres acerca desse período. Identificam-se muitos dos sintomas característicos desta fase, porém, associado na visão delas à menopausa.

ARTIGO 5
DADOS DA PUBLICAÇÃO
Título do artigo: Perda de qualidade do sono e fatores associados em mulheres climatéricas.
Autor(es): Agamenon Monteiro Lima, Josiane Santos Brant Rocha, Viviane Margareth Chaves Pereira Reis, Marise Fagundes Silveira, Antônio Prates Caldeira, Ronilson Ferreira

Freitas e Daniela Araújo Veloso Popoff.

Ano da publicação: 2019

Resumo: O objetivo deste artigo é identificar a prevalência de perda da qualidade do sono em mulheres climatéricas e os fatores associados. Estudo foi quantitativo, transversal e analítico, cujas variáveis foram investigadas por questionário estruturado pré-testado e pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, em 819 mulheres climatéricas assistidas pela Estratégia Saúde da Família. A regressão de Poisson simples foi utilizada como triagem das variáveis ($p < 0, 25$). Para a modelagem hierarquizada foi utilizada a regressão de Poisson, adotando nível de significância de 5%. Identificou-se perda de qualidade do sono em 67% da amostra. Variáveis como idade avançada (RP = 1,09; IC = 1,03 – 1,16), sintomas climatéricos moderados e intensos (RP = 1,18; IC = 1,10 – 1,27), ansiedade moderada e grave (RP = 1,17; IC = 1,10 – 1,25), depressão moderada/grave (RP = 1,08; IC = 1,01 – 1,15) e artrite/artrose/reumatismo (RP = 1,07; IC = 1,01– 1,14) demonstraram associações estatisticamente significativas. A perda de qualidade do sono foi altamente prevalente na população estudada. Os fatores associados à perda da qualidade do sono foram idade avançada, sintomas climatéricos de moderados a intensos, ansiedade e depressão moderada a intensa e presença de artrite/artrose/reumatismo.

Palavra-chave ou descritores: Saúde da mulher; Climatério; Sono.

CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS DO ESTUDO

Local do estudo: Minas Gerais

Tipo de método do estudo: Estudo analítico e transversal, realizado no período de agosto de 2014 a fevereiro de 2015.

Amostra: A população foi composta por 819 mulheres climatéricas cadastradas nas 73 unidades da ESF de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. Para participação no estudo, foi necessário que as mulheres estivessem no climatério e cadastradas em uma das unidades da ESF do município. Não foram incluídas as mulheres que não se apresentaram para a coleta de dados após três tentativas, além de gestantes, puérperas e acamadas.

Correlação de estudo com o TCC: Os achados desse estudo apontam que diversos fatores podem estar relacionados à manifestação do distúrbio de sono no período do climatério, associado, na maioria das mulheres, com outros sintomas que causam desconforto, prejudicando a qualidade do mesmo, bem como a sua vida em um todo, mantendo-se dentro dos objetivos deste trabalho.

ARTIGO 6

DADOS DA PUBLICAÇÃO

Título do artigo: A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher.

Autor(es): Júlio Cesar Figueiredo Júnior, Fernanda Viana De Moraes, Wanderson Alves Ribeiro, Gabriella Logaço Ferreira Da Luz Pereira, Felipe De Castro Felicio e Dina Luciana Batista Andrade.

Ano da publicação: 2020

Resumo: Este estudo objetivou descrever a influência dos sintomas climatéricos na qualidade de vida de mulheres nessa fase do ciclo reprodutivo. Trata-se de uma pesquisa descritiva, quantitativa, transversal e epidemiológica que iniciou após parecer favorável do Comitê de ética pela numeração 1.655.600. Participaram da pesquisa mulheres entre 40 e 64 anos de idade, usuárias de uma ESF da cidade de Montes Claros-MG que consentiram participar da pesquisa através do Termo de Consentimentos Livre e Esclarecido. O instrumento de coleta utilizado foi o questionário sociodemográfico, USM e o Índice de Kupperman e Blatt com análise descritiva e comparativa dos dados. Nos resultados, pôde-se observar que a maioria das mulheres apresentaram sintomas entre moderados e acentuados, totalizando 60,9% de acordo o Índice de Kupperman e Blatt, e que a maioria das participantes, 52,9 % apresentaram médias de resposta no QSM acima da média geral da população estudada, o que aponta que os sintomas vivenciados nesta fase da vida levam a alterações na sua qualidade de vida.

Palavra-chave ou descritores: Climatério; Saúde da Mulher; Menopausa.

CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS DO ESTUDO

Local do estudo: Minas Gerais
Tipo de método do estudo: Estudo epidemiológico, quantitativo, descritivo transversal de base populacional.
Amostra: Foram selecionadas 104 mulheres. Como critérios de inclusão, foram considerados as mulheres que estavam cadastradas na ESF com faixa etária considerada de meia idade dos 40 a 64 anos de idade. Foram excluídas as que recusaram explicitamente a responder os questionários, as que estivessem fazendo uso de reposição hormonal (uma vez que este tratamento leva à diminuição dos sintomas do climatério), as que não foram encontradas após três tentativas e as que possuíam incapacidade de responder os questionários por deficiência física, mental ou cognitiva.
Correlação do estudo com TCC: Uma grande porcentagem das mulheres aponta que os sintomas interferem moderadamente em suas vidas, o que pode levar ao estresse e a problemas no cotidiano, no trabalho, com a família, no desenvolvimento das suas atividades, indo ao encontro de um dos objetivos específicos desse trabalho.

Quadro classificatório dos artigos indexados na SCIELO que atenderam aos critérios de inclusão.

ARTIGO 7
DADOS DA PUBLICAÇÃO
Título do artigo: Climatério e menopausa: percepção de mulheres usuárias da estratégia saúde da família.
Autor(es): Joseane de Sousa Aranha, Carlos Bezerra de Lima, Maryama Naara Felix de Alencar Lima e Juliane de Oliveira Costa Nobre.
Ano da publicação: 2016
Resumo: Climatério e menopausa são fases vivenciadas durante o ciclo de vida das mulheres, permeadas por uma série de transformações físicas, psicológicas, sociais e relativas ao envelhecimento. Provocam alterações nos hábitos diários, podendo

comprometer sua qualidade de vida. Assim, este estudo objetivou: traçar o perfil de mulheres usuárias da estratégia de saúde da família participantes deste estudo; descrever sua percepção acerca do climatério e menopausa; determinar a importância por elas atribuída aos sintomas e cuidados com a saúde, visando à qualidade de vida. Trata-se de uma pesquisa exploratória, desenvolvida mediante uma abordagem quantitativa. Teve como população usuárias cadastradas na unidade da Estratégia Saúde da Família Jardim Queiroz, e como amostra, 27 mulheres que se dispuseram a participar da pesquisa. O instrumento de coleta foi um roteiro de entrevista, contendo dados sociais e demográficos e questões específicas do estudo, que foram analisados sob a perspectiva de evidenciar como as entrevistadas percebem as mudanças que ocorrerem no climatério e menopausa. Os resultados demonstram déficit de conhecimento acerca desta temática e conceitos inadequados em sua maioria, associados a tabus. Urge, pois, que a equipe de enfermagem desenvolva uma assistência holística que venha contribuir para a promoção da saúde, visando à melhoria na qualidade de vida dessas mulheres.

Palavra-chave ou descritores: Climatério; Menopausa; Qualidade de Vida.

CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS DO ESTUDO

Local do estudo: Município de Pastos- Paraíba

Tipo de método do estudo: Pesquisa exploratória, que foi desenvolvida mediante uma abordagem quantitativa, cujas análises foram procedidas sob a perspectiva de descrever as mudanças que ocorrem no climatério e menopausa, suas implicações para a vida da mulher e correlacioná-las em articulação com o tratamento realizado na Estratégia Saúde da Família.

Amostra: Participaram do estudo 27 usuárias que se dispuseram a participar da pesquisa, que atenderam aos critérios de inclusão (ser maior de 40 anos, estar frequentando a referida unidade, e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido) e que atendam aos critérios de exclusão (apresentar déficit cognitivo que comprometa à coleta de informações, ser surda ou apresentar deficiência auditiva que impeça ou dificulte a comunicação oral).

Correlação de estudo com o TCC: O estudo demonstra maior conhecimento das mulheres sobre os sintomas relacionados ao climatério, no entanto, confundem-no como sendo parte da menopausa, o que caracteriza um déficit no conhecimento teórico, com conceitos culturais associados a tabus inadequados voltados à negatividade dessa fase.

ARTIGO 8
DADOS DA PUBLICAÇÃO
Título do artigo: Relação entre terapia de reposição hormonal no climatério e o desenvolvimento de neoplasias.
Autor (es): Natália Rúbia Rodrigues Souza, Maria Elisa Latini Viana, Maria Lúcia Cella Miranda, Bernardo Carneiro De Sousa Guimarães, Mariangela Latini De Miranda e José Helvécio Kalil De Souza.
Ano da publicação: 2019
Resumo: O climatério, período de transição entre o ciclo reprodutivo (menácme) e o não reprodutivo (senilidade ou senectude), pode ser caracterizado como um período em que há diminuição da produção de estrogênio pela mulher entre a quarta e a sexta décadas de vida, o que pode levar a endocrinopatias. A terapia de reposição de hormonal (TRH) visa repor os níveis de estrogênio e, nesse artigo, tem-se como objetivo abordar riscos e benefícios do uso dessa sessão terapêutica. Sabe-se que a TRH se relaciona à ocorrência de sintomas vasomotores, irritabilidade, insônia, alterações de memória, labilidade emocional, irregularidade menstrual, dispareunia, eventos cardiovasculares, demência, incontinência urinária e ao surgimento de neoplasias de mama e endométrio, foco principal desse trabalho. De acordo com WHI 2002 (Women’s Health Initiative study), 15 milhões de mulheres americanas já faziam uso de TRH. De acordo com os estudos KEEPS e ELITE, o TRH deve ser iniciado na perimenopausa (50 – 59 anos) ou até 6 - 10 anos da menopausa. Adota-se como dose de reposição eficaz, a menor dose efetiva (individualmente calculada). A reposição de Estrógeno e Progestágenos apresentaram maior risco de CA de mama em relação à reposição de Estrógeno Isolado. Porém, o uso de progestágenos, mostrou-se com maiores benefícios em mulheres com antecedentes de endometriose ou CA de endométrio. A decisão da TRH deve respeitar a história fisiológica e familiar de cada mulher.
Palavra-chave ou descritores: Climatério; Terapia de Reposição Hormonal; Neoplasias da Mama; Saúde da Mulher; Menopausa.

CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS DO ESTUDO
Local do estudo: Minas Gerais
Tipo de método do estudo: Trata-se de um estudo secundário do tipo revisão bibliográfica e refere-se ao uso, risco e benefício da terapia de reposição hormonal durante o climatério e sua relação com o câncer de mama.
Amostra: Como fontes de informações, foram utilizados artigos sobre terapia hormonal, envelhecimento e oncologia indexados no Scientific Electronic Library Online (SciELO), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLARS) por meio do PubMed, Uptodate, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Cochrane Brasil e EBSCO.
Correlação de estudo com o TCC: Verifica-se conforme os objetivos específicos do presente TCC, o uso das terapias alternativas utilizadas no alívio dos sintomas do climatério bem como uma avaliação do esquema terapêutico da TRH.

ARTIGO 9
DADOS DA PUBLICAÇÃO
Título do artigo: Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas.
Autor(es): Julia Costa Curta e Anne Marie Weissheimer.
Ano da publicação: 2020
Resumo: Objetivo: Conhecer as percepções e sentimentos sobre alterações corporais de mulheres climatéricas em uma cidade do rio grande do sul.
Palavra-chave ou descritores: Enfermagem; Climatério; Menopausa; Saúde da mulher.
CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS DO ESTUDO
Local do estudo: Porto Alegre - Rio Grande do Sul

Tipo de método do estudo: Pesquisa qualitativa exploratória descritiva.
Amostra: Estudo realizado com 16 mulheres, em setembro e outubro de 2018, em espaços públicos da cidade de Porto Alegre, por meio de entrevistas semiestruturadas e cujas informações passaram por análise temática.
Correlação do estudo com o TCC: Verifica-se conforme os objetivos específicos do presente TCC, que muitas mulheres desconhecem o termo climatério, referindo-se à fase como menopausa. Houve quem enfrentou a fase como sendo algo bom, sendo caracterizado pelos encontros em grupos e as trocas de conhecimento entre as mulheres. Porém, na sua maioria, esta fase trouxe apenas negatividade.

Quadro classificatório dos artigos indexados na BDENF que atenderam aos critérios de inclusão.

ARTIGO 10
DADOS DA PUBLICAÇÃO
Título do artigo: Atuação de enfermeiros na atenção às mulheres no climatério
Autor(es): Canã Borba da Silva, Grasielle Fátima Busnello, Edlamar Kátia Adamy e Silvana dos Santos Zanutelli.
Ano da publicação: 2015
Resumo: Objetivo: Conhecer as estratégias utilizadas pelos enfermeiros acerca da atenção às mulheres no período do climatério. Método: 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. Resultados: 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. Conclusão: Desta forma, afirma-se a necessidade de incentivo e capacitação dos profissionais da enfermagem para a realização de ações referentes ao climatério, que podem ser abordados por meio de estratégias de educação permanente na UBS.

Palavra-chave ou descritores: Climatério; Saúde da Mulher; Atenção Primária à Saúde.

CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS DO ESTUDO

Local do estudo: Oeste Catarinense

Tipo de método do estudo: Estudo descritivo de abordagem qualitativa, utilizando-se a entrevista semiestruturada, na própria unidade, como técnica de coleta de dados.

Amostra: A entrevista foi realizada no período de setembro a outubro de 2012, com 10 enfermeiros que atuam nas UBS de um município do Oeste Catarinense. O objetivo foi conhecer as estratégias utilizadas pelos enfermeiros acerca da atenção às mulheres no período do climatério.

Correlação do estudo com o TCC: Neste estudo, fica evidente que muitos dos profissionais de saúde desconhecem as fases do climatério, sendo compreendido pela fala dos mesmos, onde se refere o atendimento à mulher nas unidades de saúde, única e especificamente para o exame preventivo de câncer de colo de útero, solicitação de mamografias, entrega de métodos anticoncepcionais e algumas orientações sobre planejamento familiar, isso demonstrando que os profissionais da saúde não têm dado devida importância a esta fase.

ANEXO A

PROTOCOLO DE REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA	
Tema: Vivenciando o climatério	
1) Objetivo: Compreender o conhecimento das mulheres, com 45 a 65 anos de idade, em relação ao climatério, bem como as mudanças fisiológicas causadas por esse período, ressaltando a importância de se abordar o assunto pelos profissionais especializados.	
2) Pergunta Norteadora: como as mulheres enfrentam a fase dos 45 aos 65 anos, o que elas conhecem acerca das alterações fisiológicas vivenciadas no período do climatério?	
3) Estratégia de Busca: • Base de Dados 1: LILACS - Literatura Latino-Americana e Caribe em Ciências da Saúde; • Base de Dados 2: SciELO - Scientific Eletronic Library Online; • Base de Dados 3: MEDLINE - Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos da América; • Base de Dados 4: BDENF- Base de Dados da Enfermagem.	
Descritores: Atenção primária à Saúde; Climatério; Saúde da Mulher.	
4) Seleção dos Estudos	
CrITÉRIOS de Inclusão: As produções incluídas nesta revisão seguiram os seguintes critérios: apenas artigos científicos recentes, publicados nos últimos 5 anos (entre 2015 a agosto de 2020), em língua portuguesa, disponíveis na íntegra e gratuitamente em meio eletrônico.	
CrITÉRIOS de Exclusão: Forão excluídos todos os trabalhos que fogem do tema proposto, que não estão disponíveis na íntegra, resumos de pesquisa, editoriais, artigos de jornais, avaliação econômica, reflexões teóricas, teses e dissertações, artigos que estão repetidos nas diferentes bases de dados utilizadas e que apresentam data de publicação anteriores ao ano de 2015.	
5) Estratégia para a Coleta de Dados: Instrumento de Coleta de Dados construído por URSI (2005) e adaptado para a realidade do estudo em questão.	

6) Análise dos Dados: Os resultados foram analisados segundo análise de conteúdo baseada na temática de Bardin. Onde foram criadas três categorias temáticas: 1) O conhecimento acerca do climatério; 2) Impactos gerados na vida da mulher; na segunda categoria houve a necessidade da criação de uma subcategoria, intitulada mecanismos de enfrentamento; 3) Qualidade na assistência de enfermagem ao climatério.

Fonte: Validado por Vitor (2010) e adaptado conforme necessidade deste estudo.