



Cidadania: Oficina “Entendo o Climatério”

SILVA, Helen Martins; OLIVEIRA, Kayanne Costa; ALENCAR, Mayra da Silva Gonçalves; CARVALHO, Marco Túlio Menezes

Introdução:

Com o advento da transição demográfica ocorrida no Brasil, com redução das taxas de mortalidade e natalidade somado ao aumento da expectativa de vida, a preocupação e o cuidado em saúde da população acima dos 45 anos, tem se tornado uma realidade cada vez mais presente. Dentre elas, a longevidade feminina e os efeitos fisiológicos e sociais do climatério (RAPOSO; CAROLINA; HENRIQUE, 2022).

O climatério corresponde a um período de transição entre a fase reprodutiva para a fase não reprodutiva da mulher, o qual é caracterizado por notáveis alterações hormonais que resultam em sinais e sintomas que podem comprometer diretamente a qualidade de vida, como fogachos, ressecamento vaginal, distúrbios de sono, labilidade emocional e entre outros (RAPOSO; CAROLINA; HENRIQUE, 2022).

No entanto, o desconhecimento sobre o significado do climatério, sobre possíveis condutas de alívios dos desconfortos causados e a percepção dessa fase como algo negativo é ainda uma realidade (PEREIRA et al., 2022). As modificações endocrinológicas presentes no climatério, além de se associarem a diversos sinais e sintomas característicos do período, também podem influenciar no desenvolvimento de patologias, como distúrbios ósseos, doenças cardiovasculares, alterações de sono e no trato genitourinário (SILVA; MARLI VILLELA MAMEDE, 2020).

Dessa forma, visto os prejuízos à qualidade de vida e a saúde, abordagens individualizadas as necessidades de cada mulher devem ser fornecidas de forma eficaz pelos serviços de saúde (SANTORO et al., 2020), além de serviços que objetivam orientar as mulheres sobre a disponibilidade dessas terapêuticas e sua relevância para a qualidade de vida (PEREIRA et al., 2022). As possíveis terapêuticas para essa fase envolvem abordagens não farmacológicas, terapias hormonais (TRH) e medicações não hormonais. Nesse contexto, as denominadas terapias hormonais, quando indicadas de forma correta e individualizada, são responsáveis por significativa melhora da qualidade de vida, sendo consideradas um método seguro e eficaz. Ademais, tratamentos farmacológicos não hormonais podem ser indicados quando há contra indicações a TRH, em que há drogas comprovadamente eficazes no alívio das ondas de calores, como o fármaco Paroxetina (SANTORO et al., 2020). Embora menos estudadas e testadas em ensaios clínicos, as terapias não farmacológicas também podem ser orientadas para esse público.

Como ilustração, a terapia cognitivo comportamental se mostrou como uma ferramenta para melhora dos distúrbios do sono, assim como, o incentivo a prática de atividades físicas atua como auxiliar para as modificações de sono e humor. Somado a isso, orientações sobre medidas comportamentais que



visam mitigar os desconfortos característicos dessa fase, como: evitar ambientes fechados e o uso de vestimentas pesadas, o uso de climatizadores para dormir, a utilização de hidratantes e lubrificantes vaginais, alimentação regular e entre outros (SANTORO et al., 2020). A partir disso, é necessário abordagens práticas de políticas públicas de atenção à saúde da mulher que abordem de forma integral todas as fases de vida. (THÂMARA ALMEIDA BOTELHO et al., 2022). Nesse contexto, o projeto “Entendendo o Climatério” tem como finalidade abordar e levantar debates sobre o tema a fim de empoderar e contribuir com a qualidade de vida da população por meio do conhecimento. Dia disso, o objetivo da oficina foi realizar debates e capacitar a sociedade sobre o climatério e suas influências fisiológicas e sociais, assim como de orientar sobre os possíveis cuidados a fim de melhora da qualidade de vida nesse período.

Materiais e Métodos:

Para a realização do projeto, foi utilizado uma apresentação expositiva em slides, criada com a ferramenta PowerPoint feita especialmente para a realização desse projeto. A apresentação foi intitulada como: Menopausa, uma conversa necessária., onde os seguintes temas foram abordados: a) O que é o Climatério? b) Quais os sintomas presentes? c) Como enfrentar essa fase. Para montagem da apresentação, as diretrizes do Ministério da Saúde (MS) foram utilizadas.

Com vistas a abordar as representações de mulheres sobre o climatério, destacam-se as Estratégias da Saúde da Família (ESF's) como parte importante nessa representação. Por isso o projeto foi realizado em alguns ESF's da cidade de Passos (MG), tomando como ponto de partida as usuárias cadastradas nessas unidades e que atendiam aos seguintes critérios de inclusão: estar cadastrada na unidade de saúde, ser do sexo feminino, ter entre 40 e 65 anos e ter motivação para fazer parte do projeto. Os ESF's foram escolhidos de acordo com o critério demográfico, população adscrita e perfil epidemiológico, visando assim o público alvo já informado acima, ou seja, pacientes climatéricas.

Outro local que o projeto foi apresentado foi na Faculdade Atenas de Passos/ MG, a qual foi ministrada para as funcionárias do administrativa, conservação e obra.

Resultados e Discussões:

Para o planejamento das atividades, foram realizadas duas reuniões, com duração aproximada de 60 minutos cada e, durante esses encontros, foram definidos os temas a serem abordados nas palestras, bem como a estrutura dos slides (figura 1) que serviriam como suporte às apresentações.

Figura 1 - Slides utilizados como suporte para a apresentação das palestras



Fonte: própria do autor

Além disso, foi planejada a distribuição de lembrancinhas aos participantes nos dias das palestras (figura 2). Essas lembrancinhas consistiram em um panfleto informativo sobre a menopausa, que é um lubrificante vaginal. O objetivo das lembrancinhas foi tanto incentivar a interação entre os presentes quanto fornecer informações úteis sobre a temática abordada, de forma a promover um ambiente de aprendizado e troca de experiências.

Figura 2 - Panfleto e lubrificante dado para participantes da palestra sobre climatério e menopausa



Fonte: própria do autor



Após o período de preparado das palestras e informativos foi realizado convite a locais que poderiam ofertar público interessado no tema (figura 3) como na faculdade Atenas e alguns ESF da cidade de Passos/MG.

Figura 03 - Panfleto utilizado para divulgação da palestra na Faculdade Atenas



Fonte: própria do autor

No dia 29 de novembro de 2024, foi realizada uma palestra na Faculdade Atenas, com o objetivo de informar e discutir sobre a menopausa e o climatério com as funcionárias do local (figura 4). A experiência foi extremamente proveitosa, pois as participantes nos receberam de maneira acolhedora e demonstraram grande interesse pelo tema. A palestra foi ministrada pelas acadêmicas Kayanne Oliveira e Helen Martins, que apresentaram dados relevantes sobre o assunto e abriram um espaço para questionamentos e troca de experiências, sempre mantendo um ambiente acolhedor e sem julgamentos.

Cerca de 13 mulheres, com idades entre 30 e 60 anos, participaram ativamente, manifestando interesse especialmente em questões relacionadas à sexualidade na menopausa. Dentre os principais tópicos discutidos, destacaram-se: secura vaginal, queda da libido e soluções para melhorar a qualidade de vida durante essa fase da vida. Além disso, foram abordados os sintomas físicos mais comuns da menopausa e do climatério, como ondas de calor, insônia, dores musculares e articulares, alterações no peso e o impacto do climatério no bem-estar geral.

Foi explicado de maneira detalhada o conceito de menopausa, entendida como a última menstruação espontânea da mulher, e o climatério, o período de transição entre a fase reprodutiva e a não reprodutiva. Os principais sintomas dessa fase foram discutidos, e foram apresentadas algumas maneiras de lidar com as mudanças hormonais e físicas.

Destacaram-se, por exemplo, o uso de lubrificantes à base de água, a terapia de reposição hormonal



(sob acompanhamento médico) e a prática regular de atividades físicas.

Do ponto de vista das participantes, a maior preocupação ficou evidenciada em relação à redução da libido, que pode ser associada às alterações hormonais, ao estresse, à autoestima, entre outros fatores. Foram sugeridas estratégias para lidar com essa questão, como a prática de exercícios físicos diários, uma alimentação equilibrada, o uso de fitoterápicos sob orientação profissional e a psicoterapia, visando ajudar os participantes a lidarem com suas emoções durante esse período. Outros sintomas também foram abordados, como as ondas de calor, que podem ser amenizadas com o uso de roupas leves, e a insônia, que pode ser tratada com uma rotina de sono regular, redução de cafeína e a prática de atividades físicas.

O ganho de peso, outra preocupação comum, também foi discutido, sendo enfatizada a importância de uma dieta equilibrada e da prática regular de atividades físicas. Ao final do encontro, ficou evidente que a palestra foi bastante produtiva, já que todas as participantes se mostraram envolvidas e interessadas ao longo de toda a apresentação. A interação foi constante e as questões levantadas foram amplamente discutidas, proporcionando um ambiente de aprendizado e apoio mútuo.

Figura 4 - Palestra ministrada à equipe de limpeza e conservação da Faculdade Atenas Passos MG



Fonte: própria do autor

O segundo dia prático do projeto de extensão ocorreu nas Unidades Básicas de Saúde Coimbras II e Coimbras III (figura6), durante o período da manhã, na recepção das unidades, em um dia dedicado às consultas pré-natais. O público presente foi composto principalmente por mulheres gestantes e suas acompanhantes. Embora essas participantes não estivessem vivenciando a menopausa, demonstraram grande interesse pelo tema, seja por uma preocupação futura em relação a si mesmas, seja devido à



vivência de familiares que já passaram ou estão passando pelo climatério.

Cerca de 15 pessoas participaram da atividade, sendo a maioria gestantes, acompanhadas de suas mães, esposos ou outros familiares. A palestra foi conduzida pelas integrantes do projeto: Helen Martins, Kayanne Oliveira e Mayra Alencar.

Durante o encontro, diversos tópicos foram discutidos, com foco nas fases de transição na vida da mulher. Foram abordados sintomas mais comuns do climatério, como as ondas de calor, alterações no humor, insônia e diminuição da libido.

Além disso, discutiram a importância da sexualidade saudável, o impacto emocional que o climatério pode causar e a necessidade de acompanhamento especializado para lidar com as mudanças físicas e psicológicas que acompanham essa fase. Foram abordadas as diversas possibilidades terapêuticas para alívio dos sintomas e ressaltado que, embora o climatério seja uma fase natural, o acompanhamento médico adequado pode fazer uma grande diferença na qualidade de vida da mulher durante esse período de transição. Os principais questionamentos abordados durante a palestra estavam relacionados a como buscar atendimento especializado para o climatério e quais terapêuticas estão disponíveis para tratar as queixas mais comuns dessa fase. Além disso, muitas das participantes manifestaram interesse sobre como lidar com possíveis sintomas relacionados à sexualidade e ao impacto emocional do climatério.

Em resposta, foi orientado que a busca por atendimento especializado deve ser realizada por meio do Programa Saúde da Família (PSF), além de ser possível o encaminhamento ao ambulatório de Ginecologia da Faculdade Atenas. As participantes foram alertadas para a importância de buscar um acompanhamento contínuo e personalizado, já que o tratamento do climatério é altamente individualizado, levando em consideração as condições clínicas específicas de cada paciente.



Figura 6 - Palestras na Unidade Básica de Saúde Coimbras II e III



Fonte: própria do autor

Considerações finais:

O projeto de extensão desenvolvido na Faculdade Atenas e em diversas ESFs sobre o climatério foi fundamental para promover conhecimento, acolhimento e cuidado em torno dessa fase da vida da mulher, muitas vezes cercada por tabus e desinformação. Contando com a participação ativa de profissionais da saúde, pacientes e funcionários, a iniciativa alcançou um público significativo, fortalecendo o diálogo interdisciplinar e ampliando a compreensão sobre os aspectos físicos, emocionais e sociais do climatério. A troca de saberes proporcionada reforça a importância de ações educativas contínuas voltadas para a saúde integral da mulher.

Referências:

BOTELHO, T. A.; SantosG. P. de O.; SantosT. P. P.; OliveiraR. F.; MonteiroB. I. A. S.; BastosL. P. Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 4, p. e10088, 21 abr. 2022.



COSTA, M.I.S., and IANNI, A.M.Z. O conceito de cidadania. In: Individualização, cidadania e inclusão na sociedade contemporânea: uma análise teórica [online]. São Bernardo do Campo, SP: Editora UFABC, pp. 43-73, 2018.

LEMOS, B. A. R.; Guimarães L. C. R.; Senne T. H. de. Qualidade de vida das mulheres no climatério e na pós-menopausa. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 12, p. e10503, 30 jun. 2022.

OMS, Climatério. **Biblioteca Virtual em Saúde MS. Disponível em:** . Acesso em: 13 ago. 2024.

SANTORO N, Roeca C, Peters BA, Neal-Perry G. The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. **J Clin Endocrinol Metab**. Jan 1;106(1):1-15, 2021.

SILVA LDC, Mamede MV. Prevalence and severity of menopausal symptoms in women with coronary artery disease. **Rev. Pesqui. (Univ. Fed. Estado Rio J., Online)** [Internet]. 1º de maio de 2021;12:305-12, 2024

SOUZA, J. P. de .; RODRIGUES , S. M. .; SOUZA, G. P. de .; PINTO, R. de L. .; VIANA, K. E. . Women's p. e222111739225, perception about the climate period and menopause. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 17, 2022.