

ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM À MULHER NO CLIMATÉRIO*

*Carmem L. M. Candella***

*Cintia Martins Ruggiero***

*Marion E.S.Araya***

*Rosilda Veríssimo Silva***

CANDELLA, C.L.M. Assistência de enfermagem à mulher no climatério. *Rev.Esc.Enf.USP*, v.29, n.1, p.47-58, abr.1995.

O climatério é uma fase transitória que traz alterações significativas à vida da mulher. Este artigo enfatiza a importância da atuação do enfermeiro junto a essa clientela na promoção, proteção e recuperação da saúde. As autoras sugerem algumas orientações a serem dadas durante a prestação da assistência de enfermagem.

UNTERMOS: Assistência de Enfermagem. Climatério. Necessidades básicas afetadas. Saúde da mulher.

INTRODUÇÃO

Biologicamente, as mulheres na faixa etária dos 35 aos 65 anos, experimentam diversas alterações que afetam o seu equilíbrio biopsicossocial.

Estas alterações ocorrem devido a queda gradual dos hormônios ovarianos, estabelecendo assim, um desequilíbrio hipófise-gonadal.

Esta fase é chamada de climatério, que segundo SALTZ (1986), é o período terminal na biologia reprodutora da mulher em que os ovários, devido à diminuição da população folicular, elaboram menor quantidade de esteróides sexuais.

Aliados a esses fatores fisiológicos, as mulheres climatéricas vivenciam questões como: o envelhecimento, risco elevado de câncer, incidência de doenças crônicas, labilidade emocional, além de desconfortos experimentados em maior ou menor grau.

* Trabalho apresentado à disciplina Enfermagem Obstétrica e Neonatal

** Alunas do 6º semestre do Curso de Graduação da Escola de Enfermagem da USP

O climatério é uma fase de transição que não ocorre de forma abrupta, iniciando-se em geral, aos 35 anos e ultimando-se aos 65 anos (ZIEGEL; CRANLEY, 1985 e Notelovitz apud ALDRIGHI, 1992).

Segundo Notelovitz apud ALDRIGHI (1992), esta fase está dividida em três estágios:

- estágio inicial ou precoce: dos 35 aos 45 anos;
- estágio médio: dos 46 aos 55 anos;
- estágio tardio: dos 56 aos 65 anos.

Em geral, no estágio médio ocorre um evento muito importante, que é a menopausa, a qual segundo alguns autores, é definida após doze meses da cessação das menstruações, ou ainda, quando cirurgicamente induzida. Após a confirmação, a menopausa é classificada nos dois primeiros anos como mediata, e nos anos subseqüentes como tardia (GRANT, 1990 e DE LUCA, 1993).

Popularmente, o termo menopausa é utilizado de maneira incorreta para definir as alterações psíquicas e biológicas características do climatério.

Os sinais e sintomas freqüentemente observados durante o climatério, devem-se às alterações ocorridas nos sistemas nervoso, circulatório, endócrino e urinário.

A seguir, apresentamos o Quadro 1 que contém as principais alterações orgânicas e suas respectivas manifestações clínicas.

QUADRO 1 - Alterações orgânicas e manifestações clínicas observadas durante o climatério.

SISTEMA	ALTERAÇÕES ORGÂNICAS	MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS
Nervoso	<p>Redução da concentração de monoamina, devido à queda de hormônios esteróides.</p> <p>Redução da produção de endorfinas que desequilibra as funções do centro termorregulador, provocando a dilatação dos vasos sangüíneos.</p>	<p>Ansiedade, nervosismo ou irritabilidade, insônia, fadiga ou sonolência por hiperexcitabilidade, depressão, labilidade afetiva.</p> <p>Fogachos (ondas de calor).</p>

QUADRO 1 - Alterações orgânicas e manifestações clínicas observadas durante o climatério.

SISTEMA	ALTERAÇÕES ORGÂNICAS	MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS
Circulatório	<p>Redução da luz dos vasos sangüíneos, devido a aterosclerose que diminui a oxigenação das artérias cerebrais.</p> <p>Elevação das taxas de colesterol e triglicérides, correlacionada ao risco de doença cardiovascular.</p>	<p>Diminuição da capacidade de memorização.</p> <p>Doença isquêmica coronariana.</p>
Reprodutor	<p>Diminuição da população folicular que reduz a produção de hormônios esteróides.</p>	<p>Irregularidades menstruais, vaginites, dispareunias, distrofia dos tecido estrôgenio dependentes, diminuição da capacidade reprodutora.</p>
Ósseo	<p>Redução da massa óssea, devido ao aumento da reabsorção óssea levando à osteoporose.</p>	<p>Fraturas ósseas.</p>
Urinário	<p>Atrofia da bexiga e uretra.</p>	<p>Urgência urinária, incontinência de esforço, cistite.</p>

Fonte: Halbe(1987), De Luca (1993)

Goodman apud GRANT (1990), estudou um grupo de mulheres Agta, nas Filipinas, e observou que estas não referem lembranças sobre sintomas físicos ou psicológicos durante o climatério e ou associados à menopausa, e ainda que, não existe termo lingüístico para demonstrar este evento.

Entre as mulheres de Rajasthan, na Índia, também não há relato de qualquer sintomatologia associada ao climatério, porém elas referem alta expectativa de serem menopausadas. Flint apud GRANT (1990), explora a possibilidade de que tal expectativa se deva ao fato de que, nesta cultura, às mulheres pós-menopausadas é permitido saírem do lugar onde vivem e beberem com os homens num contraste com os costumes anteriores à menopausa.

Para algumas mulheres, as alterações orgânicas e manifestações clínicas que surgem no climatério, são acompanhadas de sentimentos relacionados ao temor da perda da juventude e aumento de gastos com a saúde.

Nas culturas norte-americana e brasileira, o climatério é relatado pelas mulheres como um período de desconfortos em graus variados. Sabe-se que esses povos cultuam a juventude e aspectos a ela interligados, tais como a beleza, aparência física etc, o que se contrapõe à concepção de climatério, que para essas mulheres é uma fase associada à velhice, e no Brasil os idosos ainda são indivíduos rejeitados e considerados como improdutivos economicamente.

Este quadro nos leva a crer que esta inquietude faz com que as mulheres brasileiras vivenciem o climatério como uma fase marcante de suas vidas.

Observa-se hoje um aumento de expectativa de vida das mulheres brasileiras, nesse sentido, há uma elevação do número de mulheres vivenciando o climatério, requerendo portanto dos serviços da saúde melhor preparo dos profissionais que prestam assistência a essa clientela bem como uma busca constante de novas práticas diagnósticas e terapêuticas que propiciem uma melhora no quadro de sintomas apresentado pelas mulheres climatéricas.

Para uma assistência integral e de qualidade faz-se necessário que uma equipe multiprofissional composta de enfermeiro, médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, psicólogo e nutricionista, atue conjuntamente no atendimento a essas mulheres, de maneira global, considerando que elas não trazem uma simples "queixa", mas considerando sua história de vida dentro de um contexto social.

Dentro da prática assistencial do enfermeiro, destacamos a consulta de enfermagem como uma estratégia para identificar as necessidades básicas afetadas de sua cliente e, a partir das informações coletadas, planejar e implementar medidas de enfermagem visando a promoção da saúde, proteção, recuperação ou reabilitação das mulheres climatéricas.

Ressaltamos ainda, a importância dessa assistência ser extensiva aos familiares que convivem com estas mulheres, pois esta conduta facilita o

trabalho da equipe na busca da recuperação do equilíbrio biopsicossocial da cliente.

Com base na literatura e nas observações feitas durante o ensino teórico prático, no curso de graduação em enfermagem, em um serviço de atendimento à mulher climatérica, elaboramos um quadro que apresentamos a seguir.

No Quadro 2 listamos as necessidades básicas afetadas nas mulheres climatéricas, as orientações adequadas e as justificativas para esta conduta que têm como objetivo, minimizar a sintomatologia do climatério e até mesmo prevenir a instalação de patologias comuns nesta fase.

QUADRO 2 - Assistência de enfermagem à mulher climatérica: necessidades básicas afetadas, orientações e justificativas. São Paulo, 1994.

NECESSIDADES BÁSICAS AFETADAS	ORIENTAÇÕES	JUSTIFICATIVAS
Ajustamento Social	<p>Buscar alguma atividade remunerada ou não, escolher um "hobby", participar de reuniões de entidades filantrópicas, participar de excursões.</p>	<p>O avanço da idade, a aposentadoria, a licença médica do trabalho e outras causas que impedem uma atividade econômica, acabam por desencadear sentimentos relacionados à incapacidade e inutilidade à sociedade. O retorno ao trabalho ou a outras atividades, melhora o relacionamento afetivo, a auto-estima, a independência financeira, a comunicação, o status, etc.</p>
Sistema articular, ósseo, muscular e circulatório.	<p>Fazer exercícios com peso halteres; Fazer exercícios de bicicletas com as pernas;</p>	<p>Diminuir a vida sedentária e promover a resistência muscular e cardio-respiratória.</p>

QUADRO 2 - Assistência de enfermagem à mulher climatérica: necessidades básicas afetadas, orientações e justificativas. São Paulo, 1994.

NECESSIDADES BÁSICAS AFETADAS	ORIENTAÇÕES	JUSTIFICATIVAS
<p>Sistema articular, ósseo, muscular e circulatório.</p>	<p>Reservar um horário para caminhadas de preferência, em horários de sol terapêutico (entre 8 e 10 horas e a partir das 16 horas), em local arborizado e de maneira gradual (5 minutos no primeiro dia, 10 minutos no segundo dia e assim por diante);</p> <p>Ingerir alimentos ricos em cálcio, como leite e queijos, evitando o café a fim de não prejudicar sua absorção;</p> <p>Apoiar as pernas em banquetas quando estiver executando atividades na posição sentada;</p> <p>Apoiar os pés alternadamente quando estiver executando atividades da vida diária (lavar, passar roupa, cozinhar, etc).</p>	<p>Propiciar uma melhor absorção da vitamina D;</p> <p>Prevenir a osteoporose.</p> <p>Facilitar o retorno venoso, pois o sistema circulatório está com alterações como a trombose de membros inferiores, o que dificulta o retorno venoso.</p> <p>Permitir a alteração da mudança de apoio e descanso do membro.</p>

QUADRO 2 - Assistência de enfermagem à mulher climatérica: necessidades básicas afetadas, orientações e justificativas. São Paulo, 1994.

NECESSIDADES BÁSICAS AFETADAS	ORIENTAÇÕES	JUSTIFICATIVAS
Sistema articular, ósseo, muscular e circulatório.	<p>Observar o que melhora os fogachos;</p> <p>evitar o fumo;</p>	<p>Buscar alívio e conforto; cada mulher, com o tempo começa a perceber o que pode melhorar os fogachos, mas para isto ela mesma tem que começar a se conhecer, e conhecer como funciona seu organismo.</p> <p>Prevenir as doenças cardio-respiratórias, principalmente quando a mulher faz uso de contraceptivos.</p>
Sono e Repouso	<p>Reservar, na medida do possível, um horário para repousar;</p> <p>Evitar a ingestão de bebida ou drogas estimulantes à noite;</p>	<p>Repor o sono e descansar, melhorando a disposição para o desempenho das atividades, pois a depressão sentida pelas mulheres climatéricas levam-na a ter dificuldade de conciliar o sono.</p> <p>Propiciar o repouso e períodos mais longos de sono, uma vez que um dos efeitos indesejáveis dos barbitúricos é o efeito rebote, deixando o indivíduo excitado dificultando que adormeça ou tenha períodos mais curtos de sono.</p>

QUADRO 2 - Assistência de enfermagem à mulher climatérica: necessidades básicas afetadas, orientações e justificativas. São Paulo, 1994.

NECESSIDADES BÁSICAS AFETADAS	ORIENTAÇÕES	JUSTIFICATIVAS
Sono e Repouso	<p>Descobrir atividades calmantes próximas do horário do sono: ler um livro, fazer banho de imersão, ingerir leite morno antes de deitar, usar luzes calmantes, como a luz azul, no ambiente de dormir. (AMBER, 1983)</p>	
	<p>Diminuir a ingestão hídrica à noite;</p>	<p>Evitar as micções frequentes durante a madrugada que promovem um sono descontinuado.</p>
	<p>Orientar a dieta para o controle da obesidade;</p>	<p>Prevenir a obesidade, osteoporose e outras patologias associadas a distúrbios nutricionais, bem como a</p>
	<p>Controlar os níveis séricos de colesterol, glicose e cálcio;</p>	<p>prática abusiva de alimentos com altos níveis de colesterol e sacarose.</p>
	<p>Diminuir a ingestão de alimentos com altos níveis de sal e açúcar refinados, bem como massas e refrigerantes;</p> <p>Ingerir alimentos com fibras, cálcio, vitaminas e ferro;</p>	<p>Impedir a instalação de problemas obstructivos, hipovitaminose e anemia.</p>
Equilíbrio hídrico e nutricional		

QUADRO 2 - Assistência de enfermagem à mulher climatérica: necessidades básicas afetadas, orientações e justificativas. São Paulo, 1994.

NECESSIDADES BÁSICAS AFETADAS	ORIENTAÇÕES	JUSTIFICATIVAS
Equilíbrio hídrico e nutricional	<p>Dar preferência a bebidas não alcoólicas;</p> <p>Caminhar após as refeições;</p> <p>Aumentar a ingestão hídrica durante o dia.</p>	<p>Prevenir a dependência alcoólica àquelas pessoas que buscam no álcool a solução dos problemas, da depressão e ansiedade.</p> <p>Evitar a sensação de "empachamento".</p> <p>Propiciar um melhor funcionamento de órgãos como rins e intestinos.</p>
Memória	<p>Fazer palavras cruzadas, ler trechos de livros e tentar lembrar o que foi lido, treinar seqüência lógica com jogos de memória.</p>	<p>Promover a realização de atividades e raciocínio, pois é comum nesta fase da vida as deficiências de memória, e o treino constante leva a uma melhora significativa devido ao aumento de irrigação cerebral. (GUYTON, 1986)</p>
Reprodução	<p>Orientar na escolha mais apropriada de métodos contraceptivos.</p> <p>Orientar como deve ser feita a higiene dos genitais. Evitar o uso de duchas vaginais.</p>	<p>Evitar a ocorrência de uma gravidez indesejada ou de risco, pois as mulheres climatéricas não menopausadas têm a função reprodutora apenas diminuída e não nula.</p> <p>Prevenir a proliferação de agentes infecciosos e a instalação de patologias ginecológicas e suas conseqüências.</p>

QUADRO 2 - Assistência de enfermagem à mulher climatérica: necessidades básicas afetadas, orientações e justificativas. São Paulo, 1994.

NECESSIDADES BÁSICAS AFETADAS	ORIENTAÇÕES	JUSTIFICATIVAS
Reprodução	<p>Trocar os absorventes a cada 3 ou 4 horas, principalmente aqueles de uso interno.</p> <p>Orientar para a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis.</p> <p>Orientar como deve-se proceder para a realização do auto exame das mamas.</p> <p>Orientar a mulher sobre a necessidade da freqüência das visitas ao ginecologista.</p> <p>Orientar para o preparo adequado nas 48 horas que precedem o exame de colpocitologia oncológica.</p>	<p>Evitar o aparecimento de patologias que facilitem a ocorrência de doenças ginecológicas e suas conseqüências.</p> <p>Detectar precocemente as patologias que acometem as mamas.</p> <p>Prevenir e diagnosticar precocemente o câncer ginecológico através de exame de colpocitologia oncológica.</p> <p>Evitar o falseamento dos resultados.</p>

CONCLUSÕES/CONSIDERAÇÕES FINAIS

O climatério é uma nova etapa da vida das mulheres que tem diversos significados, que variam de mulher para mulher, em função da sua própria história de vida.

Os serviços de atendimento à saúde da mulher, devem ter uma proposta visando uma melhor qualidade de vida das mulheres climatéricas.

Cabe ao enfermeiro, como integrante de uma equipe multidisciplinar, atuar junto à essas mulheres, considerando que este elemento tem embasamento teórico prático necessário para possibilitar o desenvolvimento de suas ações.

Este estudo traz uma proposta de orientações a serem dadas às mulheres durante a consulta de enfermagem ou para grupos que possibilitem a troca de vivências.

O desenvolvimento da consulta de enfermagem ocorre conforme as necessidades encontradas no momento que ela está acontecendo, ou seja, serão dadas as orientações à medida que haja necessidade daquela informação. O exposto acima tem sua validade no direcionamento, cabendo ao enfermeiro detectar as prioridades de cada momento, para que não haja repetições desnecessárias a cada retorno para consulta.

Na consulta de enfermagem serão dados esclarecimentos também, acerca das modificações orgânicas, da sintomatologia e outras informações que se façam necessárias.

Gostaríamos de ressaltar que as orientações são dadas objetivando uma melhoria na qualidade de vida das mulheres climatéricas, mas, sem dúvida, associada a essa prática quando indicada e com acompanhamento médico, a terapia de reposição hormonal melhora significativamente a sintomatologia apresentada por essas mulheres, que devem ser esclarecidas quanto às vantagens e benefícios, bem como os possíveis riscos desta terapia (RENOVAÇÃO, 1991).

Lembramos que a assistência de enfermagem, quando possível, realizada fora do ambiente hospitalar, como por exemplo, na visita domiciliária, leva a uma desassociação do climatério como doença e que esta assistência pode se estender a todos que convivem com a mulher climatérica, o que, colaboraria para o sucesso desta prática assistencial, culminando com uma satisfação do profissional enfermeiro.

CANDELLA, C.L.M. et al. Nursing care for climateric women. *Rev.Esc.Enf.USP*, v.29, n.1, p.47-58, Apr. 1995.

Climateric is a transitory stage in women's life, which causes remarkable alterations. This article brings into focus how important the nurse performance is, giving protection, promotion and recuperation for women's health. The authors suggest some recommendations during nursing care.

UNITERMS: Climaterium. Nursing care. Basic necessities affected.
Women's health.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

- ALDRIGHI, J.M. Anticoncepção no climatério. Femina, v. 20, n. 4, p. 274-91, 1992.
- AMBER, R. Cromoterapia: a cura através das cores. São Paulo, Cultrix, 1983.
- DE LUCA, R. et al. Saúde e bem-estar: quando a menopausa chegar. São Paulo, CLR Balieiro, 1993.
- GRANT, W.H. Climatério: tempo de mudança. São Paulo, 1990. 225 p. Tese (Doutorado) - Instituto de psicologia, Universidade de São Paulo.
- GUYTON, A.C. Fisiologia humana e mecanismos das doenças. Rio de Janeiro, Guanabara, 1986.
- HALBE, H.W. Tratado de ginecologia. São Paulo, Roca, 1987. v.2. cap. 70, p. 923-32: Climatério compensado.
- HALBE, H.W. Tratado de ginecologia. São Paulo, Roca, 1987. v.2. cap. 71, p. 933-58: Climatério descompensado.
- RENOVAÇÃO TERAPÊUTICA PARA O CLIMATÉRIO. J. Climatério, São Paulo, v.1, n.2, p. 6-7, 1991.
- SALTZ, E. et al. Fichário clínico terapêutico. São Paulo, Mason do Brasil. 1986.
- ZIEGEL, E.E.; CRANLEY, M.S. Enfermagem obstétrica. Rio de Janeiro, Guanabara, 1985. p. 7-28: Anatomia e fisiologia dos órgãos reprodutores.