



OS CUIDADOS DE ENFERMAGEM À MULHER NO CLIMATÉRIO

Kelyane Silva da Costa¹, Vitória Andrade Campos², Edméa Maria de Paiva dos Santos³



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n11p2146-2167>

Artigo recebido em 24 de Setembro e publicado em 14 de Novembro

RESUMO

O climatério é o período que engloba o primeiro ano da menopausa, que ocorre devido a alteração hormonal (diminuição dos níveis de estrogênio e progesterona) onde a mulher passa do período reprodutivo para o não reprodutivo, provocando sintomas como ondas de calor, suores noturnos, irregularidades menstruais, alterações de humor, distúrbios do sono, diminuição da libido, secura vaginal, dificuldades cognitivas, alteração no peso, dor nas articulações entre outros. Diante da saúde da mulher durante o climatério, as ações de enfermagem devem abordar de maneira holística todos os aspectos que permeiam essa fase de transição e com programas de educação em saúde. O artigo teve como objetivo analisar os cuidados de enfermagem direcionadas à mulher no climatério, destacando sua importância para a promoção da saúde e bem-estar nesse período de transição. A metodologia adotada foi a de revisão integrativa de literatura, foram incluídos nos resultados artigos originais completos escritos em português ou inglês desenvolvidos na área da saúde; artigos que abordem a temática; e artigos publicados nos anos de 2019 a 2024. E como resultados, apresentamos que apesar da falta de capacitação contínua dos profissionais, a consulta de enfermagem baseada nas teorias de enfermagem (Autocuidado, conforto) é fundamental para sanar dúvidas, melhorar o conhecimento, o autocuidado e otimizando a qualidade de vida da mulher no climatério. Assim, concluímos que com conhecimento e autonomia, o profissional consegue prestar uma assistência qualificada e que supre as necessidades apresentadas pela mulher no climatério.

Palavras-chave: Climatério e menopausa, Assistência de enfermagem, Saúde da mulher.

NURSING CARE FOR CLIMACTERIC WOMEN

ABSTRACT

The climacteric is the period that encompasses the first year of the menopause, which occurs due to a hormonal change (a decrease in estrogen and progesterone levels) where women move from the reproductive to the non-reproductive period, causing symptoms such as hot flashes, night sweats, menstrual irregularities, mood swings, sleep disorders, decreased libido, vaginal dryness, cognitive difficulties, weight changes, joint pain and more. In view of women's health during the climacteric period, nursing actions should address holistically all the aspects that permeate this transitional phase and with health education programs. The aim of this article was to analyze nursing care for women in the climacteric, highlighting its importance for promoting health and well-being in this period of transition. The methodology adopted was that of an integrative literature review, and the results included full original articles written in Portuguese or English developed in the health area; articles that address the theme; and articles published in the years 2019 to 2024. As a result, we found that despite the lack of continuous training for professionals, nursing consultation based on nursing theories (self-care, comfort) is fundamental for resolving doubts, improving knowledge, self-care and optimizing the quality of life of women in the climacteric. Thus, we conclude that with knowledge and autonomy, professionals are able to provide qualified care that meets the needs of climacteric women.

Keywords: Climacteric and menopause, Nursing care, Women's health.

Instituição afiliada – Universidade Nilton Lins

Correspondente: *Kelyane Silva da Costa* kauanbia2016@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

Com o envelhecimento da população, o perfil populacional também muda, e cerca de metade dessa população é composta por mulheres por volta dos 50 anos, período da vida em que ocorre a menopausa – caracterizada pela amenorreia (ausência de menstruação) devido ao envelhecimento do organismo feminino (Botelho et al., 2022). O climatério, que engloba o primeiro ano da menopausa, é marcado pela transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva, ocasionada pela alteração hormonal (diminuição dos níveis de estrógeno e progesterona). Esse período provoca sintomas como ondas de calor, suores noturnos, irregularidades menstruais, alterações de humor, distúrbios do sono, diminuição da libido, secura vaginal, dificuldades cognitivas, alterações no peso e dor nas articulações, entre outros (Maciel et al., 2021).

O cuidado destinado à mulher geralmente é focado no período fértil, e a assistência à saúde da mulher na senescência é pouco abordada pelos profissionais da saúde. Essa lacuna na atenção à saúde no climatério pode prejudicar a qualidade de vida da mulher, devido à falta de informações e ao suporte inadequado sobre essa fase de transição (Botelho et al., 2022). Para promover um envelhecimento saudável, é essencial que os profissionais de enfermagem compreendam o climatério e planejem ações específicas para a assistência à mulher nessa fase, mapeando as demandas e propondo intervenções adequadas (Carvalho et al., 2023).

As ações de enfermagem durante o climatério devem abordar de maneira holística todos os aspectos envolvidos, incluindo programas de educação em saúde para informar as mulheres sobre as mudanças hormonais e suas consequências, como ondas de calor e alterações de humor, além de oferecer orientações sobre a prática de atividade física e nutrição adequada. Esses cuidados visam minimizar os sintomas e promover um enfrentamento positivo do climatério (Melo, Da Cruz Silva, Giotto, 2019). Assim, este estudo tem como objetivo geral analisar os cuidados de enfermagem direcionados à mulher no climatério, destacando sua importância para a promoção da saúde e bem-estar nesse período de transição, além de compreender os principais sintomas e desafios, avaliar as estratégias de educação em saúde, e investigar o papel do apoio emocional oferecido pela equipe de enfermagem para melhorar a qualidade de vida dessas mulheres.

REFERENCIAL TEÓRICO

1. A menopausa e o climatério

O ciclo hormonal feminino é regido pelos ovários, que sob o estímulo da hipófise liberam os hormônios estrogênio e progesterona, determinando as características sexuais secundárias, liberação do óvulo, manutenção da gestação e os comportamentos femininos. A menopausa marca o fim dos ciclos menstruais da mulher, o que é encarado como parte do envelhecimento do corpo feminino, onde o climatério corresponde a uma fase de transição, inaugurando uma nova etapa com mudanças no corpo e na vida sexual, social, amorosa e familiar da mulher (Selbac et al.,218).

O diagnóstico do climatério ocorre durante consulta ginecológica, quando a mulher apresenta sintomas sugestivos dessa etapa da vida, inicialmente aos 45 anos decorrente da hipofunção ovariana. A redução do estrogênio, o envelhecimento e as síndromes metabólicas podem estar associadas à redução da qualidade de vida e do desenvolvimento de doenças cardiovasculares nessas mulheres (Baccaro et al.,2022).

A menopausa compreende o período de 12 meses consecutivos com ausência de menstruação, devido a redução da secreção dos hormônios ovarianos, compreendendo mulheres na faixa etária de 45 a 55 anos. Essa flutuação da progesterona causa sintomas da menopausa, incluindo as ondas de calos e sudorese, mudanças de humor e distúrbios do sono (Santos et al., 2021).

O climatério ocasiona mudanças fisiológicas devido ao hipoestrogenismo, e trata-se de um processo longo e gradual, e isso podem interferir diretamente no estado de saúde da mulher, não se caracterizando como algo patológico, mas os sintomas ocasionados podem ser debilitantes, como os sintomas vasomotores (as ondas de calores que podem ou não ser acompanhadas por sudorese) os fogachos, insônia, irritabilidade, nervosismos, melancolia, artralgia, mialgia, incontinência urinária, atrofia urogenital, perda urinária e doenças degenerativas a médio prazo, por exemplo (Selbac et al.,218).

Esses sintomas podem estar associados às condições além de fatores fisiológicos e biológicos, como questões sociodemográficos (raça, etnia, escolaridade, renda familiar) e psicoculturais (distúrbios de autoimagem, desvalorização social do envelhecimento da mulher, sentimentos negativos). Portanto, esses fatores influenciam

nos sintomas manifestados de maneiras e intensidades diferentes e na percepção de envelhecimento da mulher (De Souza Campos, Dos Santos e Martins, 2021).

2. A qualidade de vida da mulher no climatério

A qualidade de vida (QV) são as condições básicas que regem a vivência do ser humano, englobando todos os aspectos que afetam a vida humanas, como questões culturais, aspectos sociais, culturais, econômicos, de bem-estar, objetivos, expectativas, preocupações e padrões. Portanto, é perceptível que a alteração hormonal e manifestações somáticas decorrentes da menopausa e do climatério, interferem diretamente na qualidade de vida da mulher afetando o seu bem-estar. (Barreto, 2017; De Oliveira Patrício et al., 2020).

As mulheres no climatério percebem os sintomas de forma e intensidade diferentes, na maioria das vezes, sendo influenciadas pelas concepções e preconceitos existentes socialmente acerca do envelhecimento feminino. Percebe-se que mulheres com baixo poder aquisitivo, não brancas, de baixa escolaridade possuem uma pior qualidade de vida durante o climatério, principalmente pela falta de acesso ao sistema de saúde de modo a reduzir os sintomas (De Souza Campos, Dos Santos e Martins, 2021).

Na pesquisa de Lemos, Guimarães e De Sene (2022), foram avaliadas a QV de mulheres no climatério em quatro aspectos: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Dentro do aspecto físico, questões como a mobilidade física e as atividades realizadas no dia-a-dia sofrem com esse processo de envelhecimento, principalmente devido a questões osteomusculares (perda de massa óssea e muscular, osteoporose). Além da dependência de medicação para a redução dos sintomas

Dentro do domínio psicológico, aspectos como sentimento positivos e negativos estão atrelados a conceitos socioculturais e desconhecimento do processo fisiológico de envelhecimento. Já as relações sociais demonstram que a mulher que possui um parceiro e família durante essa etapa da vida consegue ter uma qualidade de vida melhor por ter uma rede de apoio de modo a otimizar o tratamento e o enfrentamento nessa fase da vida (De Oliveira Patrício et al., 2020).

É notado que todos esses aspectos são interligados, pois se uma mulher não tem uma qualidade de sono satisfatório nessa fase, ela vai apresentar níveis de ansiedade e sintomas físicos que essa insônia pode agravar. Desse modo, com a melhora de um

desses aspectos da qualidade de vida da mulher durante o climatério, todos os outros aspectos melhoram em conjunto (Lemos, Guimarães e De Sene, 2022)

É importante que além da valorização das queixas dos sintomas que essas mulheres apresentam, as dúvidas e inseguranças referentes a essa nova etapa da vida sejam consideradas para que ocorra o manejo adequado do climatério. A visualização holística dessa mulher otimiza o acolhimento, o vínculo e a interação, proporcionando uma adesão maior à terapêutica atribuído e a melhoria da assistência satisfatória (De Oliveira Patrício et al., 2020).

METODOLOGIA

O presente artigo é uma revisão integrativa da literatura, sendo uma abordagem metodológica que visa reunir e analisar de forma sistemática estudos anteriores sobre um determinado tema, proporcionando uma visão abrangente do estado atual do conhecimento (De Almeida, 2022). Para o desenvolvimento de sua metodologia, foram realizadas etapas bem definidas: primeiramente, é realizada uma busca criteriosa na literatura, utilizando bases de dados relevantes, com a definição de critérios de inclusão e exclusão de estudos. Em seguida, os artigos selecionados são lidos e avaliados quanto à sua qualidade metodológica. A síntese das informações é feita através de uma análise crítica, que agrupa os achados de acordo com temas ou categorias emergentes. Por fim, a revisão destaca lacunas no conhecimento existente e sugere direções para futuras pesquisas, contribuindo para a prática e a formação em áreas específicas, como a saúde (Barra et al., 2018). Para o direcionamento da pesquisa foi elaborada a questão norteadora: “Como o enfermeiro presta cuidados à mulher no climatério?”

A busca foi realizada em bases de dados eletrônicas como Scientific Electronic Library Online (Scielo), LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS/BIREME), onde as palavras-chave utilizadas incluíram "climatério e menopausa", "assistência de enfermagem" e "saúde da mulher". A estratégia de busca foi refinada com o uso de operadores booleanos para maximizar a relevância dos resultados.

Como critério de inclusão foram estabelecidos artigos originais completos escritos em português ou inglês desenvolvidos na área da saúde; artigos que abordem a temática; e artigos publicados nos anos de 2019 a 2024. E como critérios de exclusão

foram estabelecidos anais de congressos, trabalhos que não tivessem aderência à temática do estudo, que não estavam disponíveis de maneira integral e fora do período de publicação definidos.

Os estudos selecionados foram analisados com base em uma matriz que contemplava autor, ano de publicação, objetivos, métodos utilizados e principais resultados. A análise qualitativa dos dados foi realizada por meio da categorização das intervenções em diferentes áreas, como educação em saúde, manejo de sintomas e apoio emocional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

1. A percepção da mulher no climatério

O climatério sob o ponto de vista das mulheres é uma fase difícil, por agravar problemas de saúde e não haver profissionais capacitados para esse manejo. Além da questão biológica, a saúde mental possui um peso significativo no enfrentamento dessa fase (Santos et al, 2022).

Os sintomas percebidos durante o climatério são sintomas vasomotores (calorões ou fogachos), alterações menstruais, distúrbios do sono, sintomas neuropsíquicos (irritabilidade, esquecimento), alterações urogenitais (ressecamento e atrofia genital), disfunções sexuais e diminuição da autoestima (Belém et al., 2021; Curta e Wessheimer, 2020). Esses sintomas em sua maioria estão correlacionados, e se ocorre a melhora de um aspecto, outros são otimizados conseqüentemente.

Na pesquisa de Bisognin et al. (2022), as vivências e cuidados são compartilhados entre mulheres mais velhas e as mais novas, passando de geração em geração a identificação dos sintomas e como amenizá-los por meio de chás e ervas medicinais. É importante esse incentivo a grupos de mulheres que estão passando pelo climatério para que possam partilhar seus medos e anseios, acolhendo de modo efetivo as vivências dessas mulheres.

As alterações hormonais, circulatórias e sanguíneas decorrentes do climatério podem potencializar os riscos cardiovasculares, o que reforça a necessidade de uma atenção integral a esse grupo, avaliando precocemente fatores de risco cardiovascular, com o intuito de reduzir a morbidade e a mortalidade (Castilhos et al., 2021). Assim,

essas mulheres quando entram nessa fase da vida podem apresar condições como Hipertensão Arterial Sistêmica.

A adesão de dieta equilibrada, exercícios físicos regulares, cessação do elitismo e tabagismo, além da reposição hormonal mostram-se eficazes para o controle dos sintomas, prevenção da osteoporose, redução da morbidades cardiovasculares e melhora da qualidade de vida. Maus hábitos de vida e fatores como comprometimento excessivo relacionado ao trabalho afeta negativamente os sintomas do climatério e a piora da qualidade de vida (Dos Santos et al., 2022; Belém et al., 2021).

Além da questão biológica, a maioria das mulheres apresentaram sintomas de ansiedade e depressão correspondentes á intensidade dos sintomas do climatério, ou seja, sintomas leves de climatério estão relacionados a sintomas leves de ansiedade e depressão, mulheres com sintomas mais fortes apresentaram depressão severa (Dos Santos et al., 2022).

Os desafios do enfermeiro para o cuidado da mulher no climatério

A atenção à mulher no climatério ocorre de maneira fragmentada e descontínua, onde não há protocolos, normas ou diretrizes, isso ocorre devido a falta de capacitação dos profissionais de enfermagem para essa assistência (Campos et al, 2022; Banazeski et al., 2021).

A abordagem dessas mulheres não possui fundamentação científica rigorosa e nem de educação permanente atualizada (Carvalho et al, 2023). É necessário que a formação e capacitação dos profissionais da enfermagem sejam contínuos e com embasamento científico para que ocorra uma melhora na qualidade da assistência.

Porém, quando é oferecido uma atualização sobre o climatério, é de uma maneira resumida com aula expositiva, não direciona para uma atividade prática, que aborda sobre a prescrição do enfermeiro, que deve dar continuidade à prescrição médica. Isso faz com que a enfermagem perda a sua autonomia como profissional.

Não há consultas direcionadas ao climatério, geralmente são sintomas abordados em torno de outras queixas ou durante a coleta do preventivo, e quando são identificadas essas queixas, não há conhecimento aprofundado das enfermeiras sobre as terapias hormonais que são prescritas e que a enfermagem pode prescrever a reposição hormonal tópica para o tratamento da atrofia vaginal, isso faz com que os

cuidados a cerca dessa reposição sejam limitados ou inexistentes (Campos et al., 2022).

A deficiência na assistência ocorre por ainda se limitar a um modelo biomédico, atendendo por demanda, com foco na medicalização, e os cuidados de enfermagem delimita-se a realização de exames de rastreio de canceres e encaminhamentos (Carvalho et al, 2023).

2. A assistência de enfermagem qualificada e humanizada

A consulta de enfermagem baseada nas teorias de enfermagem (Autocuidado, conforto) é fundamental para sanar dúvidas, melhorar o conhecimento, o autocuidado e otimizando a qualidade de vida (Santos et al, 2022). Com conhecimento e autonomia, o profissional consegue prestar uma assistência qualificada e que supre as necessidades apresentadas pela mulher no climatério.

O diagnóstico de enfermagem mais presente é o de ansiedade associado a múltiplas causas, como estar fora do mercado de trabalho devido a idade, sobrecarga de trabalho dentro e fora de casa, multimorbididades, alterações do status familiar (separação ou falecimento do cônjuge, saída dos filhos de lar), o que pode causar e acentuar outros sintomas como distúrbios do sono, tristeza, cansaço (Bastos et al., 2024). Portanto, o enfermeiro deve acolher e assistir essa mulher de maneira holística, em todos os aspectos biopsicossocial.

A autonomia do profissional para a prescrição de reposição hormonal com estriol já apresenta uma aceitabilidade maior, pois confere autonomia ao profissional de enfermagem pelo amparo legal e facilitação da melhora de sintomas (Campos et al., 2022). Isso reflete na percepção da mulher que é atendida por esses profissionais com queixa de ressecamento e atrofia vaginal, ela tem suas dúvidas sanadas e suas necessidades resolvidas em uma consulta de enfermagem, sem a necessidade de ser encaminhada para um médico que muitas vezes não há disponibilidade na região.

Por ser uma experiência particular entre as mulheres, o climatério requer um cuidado individualizado (Castilhos et al., 2021). Terapias alternativas para os cuidados dos sintomas de menopausa são bem-vindos pela redução da medicalização quando implementados. Atividades físicas e exercícios aquáticos revelam bons resultados pois contribui para o aumento muscular, de flexibilidade e composição corporal, reduzindo

os sintomas da menopausa. A dieta balanceada também correlaciona com o potencial terapêutico principalmente com alimentos saudáveis (proteínas e cálcio) para a redução do risco de doenças cardiovasculares e obesidades (Araújo, Chagas e Lima, 2020).

A acupuntura e aromaterapia também se revelam com um bom potencial terapêutico devido a redução da ansiedade e dos sintomas associados, aumento da energia corporal, e melhoria do sistema imunológico (Araújo, Chagas e Lima, 2020). O enfermeiro deve se manter atualizado quanto às terapias alternativas para ofertar durante a consulta à mulher outras formas de controle dos sintomas do climatério.

Tabela 1- Artigos selecionados para a composição de resultados.

AUTOR	ANO	TÍTULO	PERIÓDICO	OBJETIVO E METODOLOGIA	RESULTADOS
Bastos, Vanessa Damasceno <i>et al.</i>	2024	Efeitos da terapia floral sobre o estado de ansiedade em mulheres no climatério.	Revista Pró-UniverSUS	Analisar as queixas clínicas de mulheres no climatério sob acompanhamento e sua relação com os indicadores do Diagnóstico de Enfermagem (DE) Ansiedade e avaliar os efeitos da terapia floral no autocontrole do estado de ansiedade em mulheres vivendo o climatério. Estudo quase-experimental.	Além da ansiedade, as mulheres apresentam tristeza; fadiga/cansaço; dor nas articulações; fogachos/ondas de calor; insônia; cefaleia; e dormência. Os resultados da investigação constataram que a terapia floral proporcionou respostas ao DE Ansiedade de forma satisfatória, quando se compara as consultas pré e pós-intervenção.
Carvalho, Marina Lefol Nani <i>et al.</i>	2023	Assistência de enfermagem as mulheres no climatério na atenção primária à saúde: revisão integrativa.	Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR	Analisar as evidências disponíveis na literatura sobre a assistência de enfermagem à saúde das mulheres no climatério na Atenção Primária à Saúde. Revisão integrativa de literatura.	Há um déficit em relação ao conhecimento dos profissionais relativo aos cuidados às mulheres no climatério, negligência com as reais necessidades de saúde das mulheres e a persistência do modelo biomédico, uma vez que o atendimento depende da demanda e se resume na medicalização dos sintomas
Bisognin, Priscila <i>et al.</i>	2022	Saberes e práticas de cuidado à saúde no climatério.	Journal of Nursing and Health	Conhecer os saberes e as práticas de cuidado à saúde	Os saberes e cuidados dessas mulheres são passados de geração a geração, baseando-se



				adotados no climatério por um grupo de mulheres vinculadas a uma Estratégia de Saúde da Família de um município da serra gaúcha. Pesquisa exploratória qualitativa.	na vivência das mulheres mais velhas da família e os cuidados direcionados aos desconfortos causados pelo climatério, com medidas como chás, compressas, alimentação a base de soja e atividade física.
Campos, Poliana Ferreira et al.	2022	Climatério e menopausa: conhecimento e condutas de enfermeiras que atuam na Atenção Primária à Saúde.	Revista de Enfermagem da UFSM	Identificar o conhecimento e as condutas de enfermeiras na Atenção Primária à Saúde sobre climatério e menopausa. Estudo descritivo exploratório de abordagem qualitativa.	No estudo foi identificado o conhecimento limitado acerca de climatério, menopausa e tratamento de reposição hormonal.
Dos Santos, Victoria Marina Lima et al.	2022	Perfil de mulheres climatéricas em Estratégia de Saúde da Família no interior paulista.	Semina: ciências biológicas e da Saúde	Identificar os perfis sociodemográficos, obstétricos, ginecológicos, de saúde e hábitos de vida das mulheres climatéricas atendidas na rede básica de saúde. Estudo transversal descritivo exploratório de relato de experiência.	As mulheres climatéricas necessitam de um espaço para verbalizar seus sentimentos e dúvidas em relação ao climatério e ter acesso à escuta atenta por profissionais capacitados, visando o atendimento integral de saúde com resolutividade
Santos, Carmem Lúcia dos et al.	2022	A percepção da mulher com relação à consulta do climatério.	Nursing (Ed. bras., Impr.)	Descrever a percepção da consulta de enfermagem no Climatério sob a ótica das mulheres atendidas na Atenção Básica. Estudo descritivo qualitativo.	A pesquisa evidenciou que as mulheres se sentem bem ao passarem pela consulta do climatério com a enfermagem, pois têm um sentimento de alívio e entendimento.
Banazeski, Ana Claudia et al.	2021	Percepções de enfermeiros sobre a atenção ao climatério.	Revista de Enfermagem UFPE on line	Analisar a atenção à saúde das mulheres acerca do manejo do climatério por enfermeiros de Atenção Primária à Saúde. Revisão descritiva de literatura.	A assistência em saúde à mulher no climatério se dá de maneira fragmentada e descontínua, havendo a necessidade da elaboração de protocolos e manuais para esse manejo
Belém, Dinah et al.	2021	Influência do comprometimento	Revista Gaúcha de	Descrever as características	Mulheres com comprometimento



		excessivo na qualidade de vida e nos sintomas do climatério de profissionais da enfermagem.	Enfermagem	gerais das profissionais de enfermagem e avaliar como o comprometimento excessivo pode influenciar na percepção dos sintomas do climatério e na qualidade de vida dessas mulheres. Estudo transversal analítico.	excessivo apresentou pior qualidade de vida e maior intensidade de sintomas climatéricos.
Castilhos, Lara et al.	2021	Necessidades de cuidado de mulheres no climatério com hipertensão: possibilidades de trabalho do enfermeiro.	Revista de Enfermagem da UFSM	Compreender as necessidades de cuidado de mulheres no climatério com Hipertensão Arterial Sistêmica. Pesquisa qualitativa.	As necessidades de cuidado incluíam manejo dos sinais e sintomas; acompanhamento dos níveis pressóricos, efetividade e adesão ao tratamento; orientação sobre escolhas alimentares; busca por informações confiáveis e escuta ativa.
Araujo, Aline Rodrigues de; Chagas, Rayane Kelly Ferreira Das; Lima, Israel Coutinho Sampaio Lima.	2020	Terapias alternativas para os cuidados dos sintomas da menopausa: delineando possibilidades e desafios.	Rev. Pesqui.(Univ. Fed. Estado Rio J., Online)	Analisar as principais terapias alternativas que podem diminuir os sintomas da menopausa e apresentar os desafios enfrentados pela enfermagem diante desta prática. Revisão integrativa de literatura.	As principais terapias alternativas identificadas foram prática de exercício físico, acupuntura, hidroterapia, plantas medicinais, yoga e imaginação guiada. Cada uma das modalidades de terapias apontadas possui benefícios positivos em relação à redução dos sintomas da menopausa.
Curta, Julia Costa; Weissheimer, Anne Marie.	2020	Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas.	Revista gaúcha de enfermagem	Conhecer as percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas em uma cidade do Rio Grande do Sul. Pesquisa qualitativa exploratório-descritiva	As mulheres têm poucas informações sobre o climatério; à enfermeira cabe esclarecer sobre suas fases, oferecer suporte emocional e indicar atividades físicas que podem amenizar seus sinais e sintomas.
Albuquerque, Geyslane Pereira Melo de et al.	2019	Quality of life in the climacteric of nurses working in primary care.	Revista brasileira de enfermagem	Avaliar a qualidade de vida de enfermeiras no climatério atuantes na atenção Primária.	Apesar das variáveis “realização de atividade física” e “idade” terem uma associação estatisticamente



AUTOR E ANO	TÍTULO	PERIÓDICO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Souza, Marcella Rocha Tavares de et al. 2024	Analgesia neuroaxial no trabalho de parto: efeitos sobre desfechos maternos e neonatais	Acta Paulista de Enfermagem	O grupo com analgesia apresentou maior média de consultas pré-natal, maior exposição à indução, com uso de ocitocina, maior duração do trabalho de parto ativo e do período expulsivo, maior frequência de episiotomia, de parto cesárea, e pariram bebês mais pesados.
Lara, Sonia Regina Godinho de et al. 2022.	Efetividade das essências florais no trabalho de parto e nascimento: avaliação dos parâmetros obstétricos e neuroendócrinos.	Acta Paulista de Enfermagem	A essência floral modulou os fatores que potencializam a dor no trabalho de parto, isto é, rotura das membranas amnióticas, fase ativa e indução do parto. Houve aumento dos níveis de Beta-endorfina juntamente com a diminuição de uma contração em mulheres com rotura das membranas ovulares e com indução.
De Moura Santos, Amanda Carla et al. 2021.	Atuação da enfermagem no uso de métodos não farmacológicos para o alívio da dor durante o trabalho de parto.	Brazilian Journal of Development	Os métodos não farmacológicos que se mostraram mais efetivos foram: banho morno, exercícios respiratórios de relaxamento, deambulação, musicoterapia, aromaterapia.
De Souza, Karina Cristina Rouwe et	Coexistência e prevalência de intervenções obstétricas:	Tese de mestrado.	Observou-se dois modelos assistenciais antagônicos nas

al. 2021.	análise sobre os modelos de assistência ao parto em maternidades públicas e privadas de Belo Horizonte.		instituições: o medicalizado e o não medicalizado. . Ao se analisar os fatores que influenciaram a coexistência das intervenções obstétricas, observou-se que o financiamento do hospital do parto influenciou na maior chance de as mulheres pertencerem ao perfil 2. Entretanto, quando o hospital dispunha, na cena do parto, da presença do profissional enfermeira(o) obstétrica(o) atuante, houve redução na chance de pertencerem ao perfil 2.
Feng, Fan. 2021.	Estudo sobre a saúde e autoeficácia de gestantes no parto com analgesia induzida por música e apoio de doula.	Revista Brasileira de Medicina do Esporte	O parto feito com doulas combinado com a terapia musical é eficaz para a parturiente, podendo aliviar a dor do parto, acelerar o trabalho de parto e melhorar a qualidade do parto, merecendo maior popularização e aplicação
Pinto, Daysa Araújo Ferreira et al. 2021.	Métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto: oficinas para Enfermagem.	Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social	Constatou-se a necessidade de ampliar as atividades educativas que possibilitem a reflexão teórico-prática, de maneira a integrar o ensino e serviço, melhorando a qualidade da assistência e assegurando os direitos das mulheres a um trabalho de parto humanizado.
Jorge, Herla Maria	Assistência humanizada no	Revista Rene	As principais práticas de



Furtado; Silva, Raimunda Magalhães da; Makuch, Maria Yolanda. 2020.	pré-natal de alto risco: percepções de enfermeiros		humanização foram as visitas guiadas nas maternidades; a realização de grupos educacionais; o uso de métodos não farmacológicos para alívio da dor, no trabalho de parto; e o incentivo à atuação de acompanhante
Coelho, Tatiane da Silva. 2019.	Análise dos resultados maternos e neonatais associados às intervenções realizadas durante o trabalho de parto de nulíparas de baixo custo.	Dissertação de mestrado	A implementação das Boas Práticas é uma rotina do serviço. Com exceção da analgesia de parto, todas as demais intervenções tiveram frequências elevadas. Elevado percentual de cesarianas. As intervenções no trabalho de parto e parto podem reduzir o tempo de período expulsivo, porém apresentam risco aumentado para hemorragia pós-parto. Para os desfechos neonatais a realização das intervenções mostrou-se como fator “protetor” para desfechos dos recém-nascidos.
De Moura Alves, Taynara Cassimiro et al. 2019.	Contribuições da enfermagem obstétrica para as boas práticas no trabalho de parto e parto vaginal	Enfermagem em Foco	Houve associação entre os partos sem os enfermeiros residentes em obstétrica e a não utilização dos métodos não farmacológicos para alívio da dor, não utilização do partograma, ausência de acompanhante no parto, clampeamento precoce do cordão umbilical, e a privação da amamentação na primeira hora. Já os partos assistidos por



			enfermeiros residentes em obstetrícia associaram-se à não realização da episiotomia.
Mascarenhas, Victor Hugo Alves et al. 2019.	Evidências científicas sobre métodos não farmacológicos para alívio a dor do parto	Acta Paulista de Enfermagem	A acupuntura e a acupressão agem tanto sobre aspectos fisiológicos da dor como sobre sua subjetividade. O banho quente de aspersão, a musicoterapia, a aromaterapia e as técnicas de respiração promovem o relaxamento e a diminuição dos níveis de ansiedade. As terapias térmicas contribuem para a analgesia local de regiões afetadas pela dor. Os exercícios na bola suíça são importantes para reduzir a dor e adotar a posição vertical, importante na progressão do trabalho de parto.

Fonte: Autoral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Enfatiza-se a relevância do climatério como um período de intensas mudanças físicas, emocionais e sociais, impactando a qualidade de vida e o bem-estar das mulheres. Essa fase de transição envolve não apenas desafios associados aos sintomas fisiológicos — como ondas de calor, distúrbios do sono, alterações de humor e secura vaginal —, mas também questões psicológicas e sociais, que podem resultar em sentimentos de ansiedade, baixa autoestima e isolamento. Neste contexto, a atuação do profissional de enfermagem se torna essencial para proporcionar uma assistência integral, que considere todos os aspectos da vida da mulher.

O estudo destaca que uma abordagem holística e humanizada no cuidado de enfermagem é fundamental para apoiar as mulheres a enfrentarem o climatério de maneira mais positiva e informada. Isso inclui intervenções que vão além da simples

orientação sobre sintomas físicos e envolvem suporte emocional, programas de educação em saúde e o incentivo ao autocuidado. A literatura evidencia que a falta de um acompanhamento adequado e contínuo por parte dos profissionais de saúde pode prejudicar a adesão a tratamentos e agravar os sintomas vivenciados durante essa fase (SANTOS et al., 2022).

Outro ponto relevante é a necessidade de atualização constante dos enfermeiros quanto às terapias de manejo do climatério. É essencial que esses profissionais estejam capacitados para identificar os sintomas precocemente, orientar sobre práticas que promovam o bem-estar, e oferecer alternativas de tratamento, como atividades físicas, alimentação balanceada e terapias alternativas (ex.: acupuntura, aromaterapia), que têm se mostrado eficazes na melhoria da qualidade de vida dessas mulheres (ARAÚJO; CHAGAS; LIMA, 2020). O conhecimento sobre a prescrição de reposição hormonal tópica, por exemplo, oferece uma autonomia maior ao enfermeiro e atende de forma direta às queixas de ressecamento e atrofia vaginal sem a necessidade de encaminhamentos adicionais, o que reduz as barreiras de acesso ao tratamento.

A pesquisa sugere, ainda, a importância do desenvolvimento de protocolos específicos e de um suporte contínuo de educação permanente para enfermeiros. A assistência à mulher no climatério, muitas vezes, ainda se encontra fragmentada, com base em um modelo biomédico e voltado à medicalização, o que limita a autonomia do enfermeiro e a efetividade do cuidado. Protocolos mais estruturados e treinamento constante poderiam assegurar que o atendimento a essas mulheres não seja restrito a consultas eventuais ou coleta de exames preventivos, mas que realmente inclua ações integradas para o manejo do climatério.

Por fim, conclui-se que o empoderamento da mulher sobre seu próprio corpo e as transformações naturais do envelhecimento pode ser alcançado por meio de um cuidado de enfermagem que valorize a singularidade de cada paciente e promova uma visão positiva sobre o climatério. Com uma abordagem baseada nas teorias do autocuidado e do conforto, os enfermeiros têm o potencial de contribuir significativamente para a qualidade de vida dessas mulheres, ajudando-as a navegar por essa fase com mais segurança e satisfação. Assim, o investimento em capacitação e na autonomia do profissional de enfermagem se revela crucial para que as necessidades de



saúde da mulher no climatério sejam realmente atendidas e respeitadas em toda sua complexidade.



REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, G. P. M. de et al. Quality of life in the climacteric of nurses working in primary care. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, p. 154-161, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/i/reben/a/154161>. Acesso em: 29 set. 2024.

ARAÚJO, A. R. de; CHAGAS, R. K. F. das; LIMA, I. C. S. Terapias alternativas para os cuidados dos sintomas da menopausa: delineando possibilidades e desafios. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, p. 1267-1273, 2020. Disponível em: <https://www.seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/2020>. Acesso em: 1 out. 2024.

BACCARO, L. F. C. et al. Propedêutica mínima no climatério. **Femina**, p. 236-271, 2022. Disponível em: <https://www.femina.org.br/236-271>. Acesso em: 5 out. 2024.

BANAZESKI, A. C. et al. Percepções de enfermeiros sobre a atenção ao climatério. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 15, n. 1, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/2021>. Acesso em: 7 out. 2024.

BARRA, D. C. C. et al. Métodos para desenvolvimento de aplicativos móveis em saúde: revisão integrativa da literatura. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 26, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/i/tce/a/26>. Acesso em: 9 out. 2024.

BARRETO, J. Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio atual. Sociologia: **Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto**, v. 15, 2017. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/101352>. Acesso em: 11 out. 2024.

BASTOS, V. D. et al. Efeitos da terapia floral sobre o estado de ansiedade em mulheres no climatério. **Revista Pró-UniverSUS**, v. 15, n. 2, p. 57-71, 2024. Disponível em: <https://periodicos.prounis.edu.br/article/view/2024>. Acesso em: 13 out. 2024.

BELÉM, D. et al. Influência do comprometimento excessivo na qualidade de vida e nos sintomas do climatério de profissionais da enfermagem. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 42, p. e20190374, 2021. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/e20190374>. Acesso em: 15 out. 2024.

BISOGNIN, P. et al. Saberes e práticas de cuidado à saúde no climatério. **Journal of Nursing and Health**, v. 12, n. 2, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/2022>. Acesso em: 17 out. 2024.

BOTELHO, T. A. et al. Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 4, p. e10088-e10088, 2022. Disponível em: <https://acervosaude.org/article/view/e10088>. Acesso em: 20 out. 2024.



CAMPOS, P. F. et al. Climatério e menopausa: conhecimento e condutas de enfermeiras que atuam na Atenção Primária à Saúde. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 12, p. e41-e41, 2022. Disponível em:

<https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/e41>. Acesso em: 22 out. 2024.

CARVALHO, M. L. N. et al. Assistência de enfermagem às mulheres no climatério na atenção primária à saúde: revisão integrativa. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 5, p. 3151-3167, 2023. Disponível em:

<https://revistas.unipar.br/saude/article/view/3151-3167>. Acesso em: 24 out. 2024.

CASTILHOS, L. et al. Necessidades de cuidado de mulheres no climatério com hipertensão: possibilidades de trabalho do enfermeiro. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 11, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/11>. Acesso em: 26 out. 2024.

CURTA, J. C.; WEISSHEIMER, A. M. Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 41, p. e20190198, 2020. Disponível em:

<https://seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/e20190198>. Acesso em: 28 out. 2024.

DE ALMEIDA, P. A hermenêutica na Ciência da Informação: da revisão de literatura ao esboço de uma metodologia. Ibersid: **Revista de Sistemas de Información y Documentación**, v. 16, n. 1, p. 83-92, 2022. Disponível em:

<https://ibersid.es/article/view/83-92>. Acesso em: 30 out. 2024.

DE OLIVEIRA PATRÍCIO, R. S. et al. Ações de enfermagem na promoção da saúde e qualidade de vida de mulheres no climatério. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 4, p. e4782-e4782, 2020. Disponível em:

<https://acervoenfermagem.org/article/view/e4782>. Acesso em: 31 out. 2024.

DE SOUZA CAMPOS, C.; DOS SANTOS, A. M. P. V.; MARTINS, M. I. M. Sintomas do climatério/menopausa em mulheres ribeirinhas na Amazônia. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 24, n. 1, p. 531-546, 2021. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/531-546>. Acesso em: 1 nov. 2024.

DOS SANTOS, V. M. L. et al. Perfil de mulheres climatéricas em Estratégia de Saúde da Família no interior paulista. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 43, n. 1, p. 3-14, 2022. Disponível em: <https://www.uel.br/revistas/semina/article/view/3-14>. Acesso em: 3 nov. 2024.

LEMOS, B. A. R.; GUIMARÃES, L. C. R.; DE SENNE, T. H. Qualidade de vida das mulheres no climatério e na pós-menopausa. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 12, p. e10503-e10503, 2022. Disponível em: <https://acervomedico.org/article/view/e10503>.

Acesso em: 4 nov. 2024.



MACIEL, J. B. L. et al. Vivência e concepção da mulher acerca do climatério: uma revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, p. e9710615557-e9710615557, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/article/view/e9710615557>. Acesso em: 5 nov. 2024.

MELO, A. A. C.; DA CRUZ SILVA, E. P.; GIOTTO, A. C. Assistência da enfermagem à mulher no climatério na atenção básica de saúde. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 2, n. 4, p. 213-218, 2019. Disponível em: <https://revistas.uniceub.br/rice/article/view/213-218>. Acesso em: 6 nov. 2024.

SANTOS, C. L. dos et al. A percepção da mulher com relação à consulta do climatério. **Nursing** (Ed. bras., Impr.), p. 7204-7221, 2022. Disponível em: <https://revistanursing.com.br/article/view/7204-7221>. Acesso em: 7 nov. 2024.

SANTOS, M. A. dos et al. Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, p. e20201150, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/e20201150>. Acesso em: 8 nov. 2024.

SELBAC, M. T. et al. Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino – climatério à menopausa. **Aletheia**, v. 51, n. 1 e 2, 2018. Disponível em: <https://www.revistaaletheia.com/article/view/51>. Acesso em: 9 nov. 2024.