



REVISÃO

HEALTH EDUCATION AS A TOOL FOR WOMEN IN CLIMACTERIC: GRANTS FOR NURSING CARE

EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO FERRAMENTA À MULHER NO CLIMATÉRIO: SUBSÍDIOS PARA O CUIDADO DE ENFERMAGEM

EDUCACIÓN PARA LA SALUD COMO FERRAMIENTA PARA LA MUJER EN EL CLIMATERIO: BECAS PARA LA ATENCIÓN DE ENFERMERÍA

Jéssica de Lyra Sousa¹, Marcele Zveiter², Vivian Linhares Maciel de Almeida³,
Harlon França de Menezes⁴, Gianne Mara⁵, Renata Alves⁶

ABSTRACT

Objective: To meet the assistance provided by nurses to women during menopause, identifying strategies for health education in the same service. **Method:** Conducted data collection on the subject between 2001 to 2010 following analytical reading literature reaching potential with 10 articles and a monograph divided into three categories. **Results:** Some works show that women are unaware of the education for nursing, evidenced by the lack of information from these patients. **Conclusion:** The nurse as educator fits as great stimulus, benefiting these women with information, performed with various methods seeking to experience these physiological changes in a healthier way allowing the conscious transformation of reality. Health education has become one of the tasks that nurses perform throughout its area of operation and therefore pervades all levels of health care. **Descriptors:** Women's health, Menopause, Health education, Nursing care.

RESUMO

Objetivo: Conhecer a assistência prestada pelo enfermeiro à mulher no climatério identificando estratégias de educação em saúde no atendimento à mesma. **Método:** Realizado levantamento de dados sobre o tema entre 2001 a 2010 seguindo leitura analítica alcançando bibliografia potencial com 10 artigos e 1 monografia divididos em três categorias. **Resultados:** Algumas obras demonstram que as mulheres desconhecem a educação pela enfermagem, constatado pela falta de informações dessas pacientes. **Conclusão:** O enfermeiro como educador se insere como grande estímulo, beneficiando estas mulheres com informações, com variados métodos desempenhados, buscando vivenciar estas alterações fisiológicas de forma mais saudável permitindo a transformação consciente da realidade. Educar em saúde tornou-se uma das atribuições que o enfermeiro desempenha em toda sua área de atuação e, portanto perpassa todos os níveis de assistência à saúde. **Descritores:** Saúde da mulher, Climatério, Educação em saúde, Cuidados de enfermagem.

RESUMEN

Objetivo: Conocer a la asistencia prestada por las enfermeras a la mujer durante la menopausia, la identificación de estrategias para la educación sanitaria en el mismo servicio. **Metodo:** Llevó a cabo la recopilación de datos sobre el tema entre 2001 y 2010 tras la literatura lectura analítica alcanzar el potencial con 10 artículos y una monografía dividida en tres categorías. **Resultados:** Algunos trabajos demuestran que las mujeres no son conscientes de la educación para la enfermería, demuestra la falta de información de estos pacientes. **Conclusión:** El enfermero como educador se adapta como gran estímulo, en beneficio de estas mujeres con la información, realizado con diversos métodos que buscan experimentar estos cambios fisiológicos en una manera más sana que permite la transformación consciente de la realidad. La educación sanitaria se ha convertido en una de las tareas que las enfermeras realizan a través de su área de operación, por lo que impregna todos los niveles de atención de la salud. **Descritores:** Salud de la mujer, La menopausia, La educación sanitaria, Cuidados de enfermería.

¹ Enfermeira Residente em Hematologia do Instituto Estadual de Hematologia Arthur de Siqueira Cavalcanti (HEMORIO) pela UNIRIO. Pós-graduanda em Vigilância Sanitária/UNIPLI/Niterói. E-mail: jessica_delyra@yahoo.com.br. ² Enfermeira Obstétrica. Psicóloga. Mestre em Saúde da Criança e da Mulher/IFF/FIOCRUZ. Doutoranda em Enfermagem/EEAN/UFRJ. E-mail: marcelezveiter@hotmail.com. ³ Enfermeira. Pós-graduanda em Enfermagem Obstétrica pela Universidade Gama Filho. Docente do Centro Universitário Plínio Leite (UNIPLI / Niterói). E-mail: linharesmaciel.vi@ig.com.br. ⁴ Acadêmico do 7º período do Curso de Graduação em Enfermagem/UNIPLI/Niterói. E-mail: harlonmenezes@hotmail.com. ^{5,6} Enfermeiras. Graduasdas pelo Centro Universitário Plínio Leite.

INTRODUÇÃO

O despertar por desenvolver um estudo sobre o climatério originou-se da nossa vivência enquanto acadêmicos de enfermagem, em nossos ensinamentos teórico-práticos nas Unidades Básicas de Saúde de Niterói e São Gonçalo, no estado do Rio de Janeiro, onde pudemos conhecer o cotidiano de mulheres que vivenciam o climatério e, através desta prática, desenvolver cuidados a essas mulheres, resultando na compreensão de que estas necessitavam de atenção educativa para esta fase do ciclo da vida.

No início do século XX, a saúde da mulher foi incorporada às políticas nacionais. Deste momento em diante, este grupo vem ganhando uma maior atenção a partir dos anos 70. O Ministério da Saúde restringia-se apenas à atenção à saúde materna e nos agravos associados à reprodução biológica¹.

Em 1980 foi lançado o documento “Assistência Integral à Saúde da Mulher: bases de ação programática”, que apoiou o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher, que foi publicado em 1984. O Programa integrou o ideário feminista, dando ênfase aos aspectos da saúde reprodutiva, mas também com o intuito de dirigir uma atenção, desde que fosse integral, à população feminina perpassando por diversas abordagens e fases da vida da mulher, inclusive o climatério¹.

Em 1994, lançou-se a “Norma de Assistência ao Climatério”. Em 1999, a Área Técnica de Saúde da Mulher adicionou em seu planejamento a atenção à mulher com mais de 50 anos e em 2003 foi incluído um capítulo específico sobre o climatério na Política Nacional de Assistência Integral à Saúde da Mulher - Princípios e Diretrizes. E em 2008, é lançado o Manual de Atenção à Mulher no Climatério/ Menopausa, que qualifica uma maior atenção a este grupo,

permeando para uma assistência humanizada¹.

Vimos que a saúde da mulher passou por um processo de viabilização que durou algum tempo, contudo, nos tempos atuais, a atenção à saúde da mulher pretende se atrelar à melhoria da qualidade de vida, tendo em vista que o climatério não se trata de apenas um problema médico, mas sim como todo um processo biopsico-social.

O climatério vem de origem grega, significando período crítico ou qualquer época da vida considerada crítica. Outro significado, expressa o climatério como “degrau da escada” e remete à ideia de uma fase de transição na vida da mulher, na qual ela está, supostamente descendo².

O termo climatério é usado popularmente como sinônimo de menopausa, sendo que esta acontece no climatério, sendo um fenômeno que corresponde à cessação permanente das menstruações, reconhecida quando se passar 12 meses de amenorréia, ou seja, ausência de menstruação ocorrendo geralmente em torno dos 48 aos 50 anos de idade¹. Este período é caracterizado pelas mudanças hormonais (diminuição de estrogênio e progesterona), alterações vaginais e pela menopausa. Há também repercussões clínicas como a síndrome climatérica, que é o conjunto de sinais e sintomas que provocam fogachos, suores, sufocações, vaginite atrófica, prurido vulvar, dor na penetração peniana, alterações na libido, “nervosismo”, fadiga, choro e medo, pele seca e pouco elástica, problemas com os cabelos, sensação de bexiga cheia, alterações de memória, problemas osteomusculares e cardiovasculares³.

No entanto, é fundamental que haja, nessa fase da vida, um acompanhamento sistemático visando à promoção da saúde, o diagnóstico precoce, o tratamento imediato dos agravos e a prevenção de danos. Este acompanhamento é

feito por profissionais de saúde de diversas áreas, que atendem e devem cuidar para que haja uma maior efetivação possível na atenção à saúde da mulher no climatério¹. Na enfermagem, a utilização da educação como uma forma de cuidar transcende os preceitos básicos do cuidado, pois por meio do educar o enfermeiro potencializa a capacidade de cuidar, e a utilização desta, capacita-se a intervir de forma construtiva nas relações desenvolvidas entre os sujeitos, onde um aprende com o outro⁴.

Diante destas perspectivas traçamos as seguintes questões norteadoras: Qual é a assistência que o enfermeiro presta à mulher que vivencia o climatério? Como o enfermeiro utiliza da educação em saúde ao cuidar da mulher no climatério? Com esta perspectiva, o nosso objeto de estudo é: o cuidar do enfermeiro à mulher no climatério.

Os objetivos foram delineados como: conhecer a assistência prestada pelo enfermeiro à mulher que vivencia o climatério e identificar as estratégias de educação em saúde no atendimento à mulher no climatério.

Este estudo mostra-se relevante para o âmbito acadêmico e científico da Enfermagem, demonstrando que, mesmo ocorrendo transformações biológicas e sociais com estas mulheres no período do climatério, estas devem ser vistas como seres que estão passando por um período normal do ciclo da vida humana e com isso voltar a atenção a esse grupo é de extrema valia e a partir do momento em que é discutido o cotidiano destas mulheres, o acadêmico e o já profissional poderão demonstrar com habilidade, a prestação do melhor cuidado, seja ele tradicional ou educativo, a estas mulheres. Para a importância pessoal, estruturar um estudo que aborde a integralidade da saúde da mulher, para nós, se torna um prazer, pois esta área nos cativa desde a passagem pela disciplina na graduação.

METODOLOGIA

Ao realizar esta pesquisa decidimos por utilizar a abordagem qualitativa, em que o pesquisador desenvolve conceitos, idéias, e entendimentos a partir de padrões encontrados nos dados, ao invés de coletar dados para comprovar teorias, hipóteses e modelos pré-concebidos⁵.

Optamos por classificar este estudo como descritivo-exploratório, do tipo bibliográfico, no qual é desenvolvida com base em material já elaborado, instituído principalmente de livros e artigos científicos⁶.

Para tanto, levantamos dados sobre o tema nos bancos de dados informatizados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de Dados de Enfermagem (BDENF), encontrados na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS). A busca dos artigos deu-se por meio do uso de descritores: climatério, enfermagem e educação em saúde. Realizamos pesquisa, na literatura nacional, publicada no período entre 2001 a 2010. Cabe ressaltar que o levantamento de dados foi realizado no período de janeiro de 2011. Nesta fase, buscou-se a relação entre o conteúdo, título, resumo, e se atendiam ao objeto do presente estudo.

Na fase de seleção, as mesmas foram lidas na íntegra pelos autores, com atenção especial para os resultados e conclusão, sendo que, os trabalhos que não apresentavam qualquer relação com a saúde da mulher no climatério foram descartados.

Posteriormente, procedemos à leitura do tipo analítica que é feita com base nos textos selecionados. Essa etapa tem a finalidade ordenar e sumarizar as informações contidas nas fontes, de forma que estas possibilitem a obtenção de respostas ao problema da pesquisa⁷. Assim,

alcançamos a bibliografia potencial formada pela triagem de 10 artigos e 1 monografia.

A partir deste momento, os resultados foram organizados para que fossem discutidos em eixos temáticos da análise textual, sendo divididos nas seguintes categorias: “Vivências / experiências da mulher no climatério”, “Informação e autocuidado no climatério” e “Ação de enfermagem / Educação em saúde no climatério”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

Na categoria “vivências / experiências da mulher no climatério”, foi constatado que os autores apontam para uma alteração física, psíquica e pessoal levando a auto-rejeição nas mudanças fisiológicas, sexualidade e comportamento da mulher no climatério culminando com fatores sociais mostrando certa dificuldade em adequar sua vida. Apontam-se sentimentos negativos, concepções fragmentadas e preconceituosas. Em relação à sexualidade, a maioria demonstra desinteresse no parceiro, desentendimentos e insatisfação da auto-imagem por conta das mudanças na aparência física. Além disso, a falta de confiança em si mesma gera conflitos e algumas mulheres perdem o gosto pela vida.

O climatério afeta todas as mulheres psicologicamente de modo diferente repercutindo nos seus sentimentos e na qualidade de vida. Observa-se ainda que a maior parte da queixa venha do enfrentamento do envelhecimento e fatores como problemas de saúde que pode ser evidenciado pela descoberta da hipertensão no climatério e problemas financeiros com a aposentadoria. É mostrado ainda o desconhecimento sobre o assunto com deficiência de informações - algumas mulheres relacionam climatério à menopausa e outras nunca ouviram

falar neste termo. Cefaléia, estresse, cansaço, secura vaginal e com ela a dispneúria, ondas de calor insuportáveis, tristeza e depressão podem ser observados nessas mulheres^{8,9,10}.

Mesmo com todas essas mudanças, a maioria das mulheres aceita a fase do climatério como um processo natural, dispensando, desta forma a medicalização. Mesmo com esse conformismo, a população feminina mostra-se desinformada em relação ao climatério, sendo que as mesmas demonstram interesse em conhecer mais sobre esse novo momento na fase de suas vidas para buscarem soluções e estratégias para seus problemas potenciais, de saúde e o resgate da qualidade de vida.

Algumas obras demonstram que as mulheres desconhecem a educação pela enfermagem, observando uma oferta restrita de profissionais de saúde atuando de forma integral e individualizada constatado pela falta de informações dessas pacientes.

O enfermeiro como educador se insere como grande estímulo, beneficiando estas mulheres com informações, com variados métodos desempenhados buscando vivenciar estas alterações fisiológicas de forma mais saudável. Com esta visão positiva das mudanças, a mulher dá a sua vida, possibilidade de renovação, pois embora não deixem de serem aludidas, as mudanças do presente são percebidas com menor intensidade e sem caráter negativo, sendo esse restrito aos acontecimentos do passado.

Já nesta categoria “Informação e autocuidado no climatério”, as produções objetivaram conhecer como se dá o autocuidado de mulheres que vivenciam o climatério e remetem a importância que a informação educativa depositada nessas mulheres, resulta em práticas na melhora da qualidade de vida, que deve ser permeada por caminhos habituais saudáveis e de cuidado consigo mesma^{11,12}.

Em mulheres climatéricas que sofrem de doenças crônicas, como a hipertensão arterial sistêmica, a educação se torna um dos principais instrumentos de cuidado. A vida sedentária, a falta de incentivo social, os problemas psicológicos e as relações interpessoais ineficazes, levam a práticas não valorizadas no que tange ao autocuidado. Com isso, a atuação do profissional de saúde, principalmente o enfermeiro, é de extrema valia neste momento. É mais uma vez, concordamos que a educação que este profissional debruça a essa mulher, faz com que ela se torne capaz de se cuidar e que a mudança de estilo de vida que necessita fazer, seja realizada com êxito e assim usufrua em uma vida mais saudável^{13,14,15,16}.

O autocuidado é o cuidado que indivíduo requer a cada dia, para regularizar seu próprio funcionamento e desenvolvimento. A prática do autocuidado constitui uma habilidade, que é condicionada pela idade, estágio de desenvolvimento, estado de saúde, condições ambientais e efeitos terapêuticos¹⁷.

Ao educar em saúde, esta habilidade é desenvolvida e compõe um cuidado indispensável para a enfermagem. Assim, se promove, restaura, previne e mantém a saúde de todos os indivíduos, estimulando a aderência ao tratamento biológico e melhorando aspectos psicossociais.

Nesta época da vida, onde há uma diminuição hormonal, as mulheres vivenciam diversos problemas, conforme já mencionamos. O enfermeiro ao intervir seu cuidado à mulher no climatério, torna acessíveis as informações através de uma contribuição direta dos riscos da saúde e assim promovendo hábitos modificáveis de vida. Orientações sobre dieta, atividade física, combate ao tabagismo e ao etilismo, na prevenção de doenças e no controle periódico da saúde, são aspectos que o enfermeiro pode abordar junto à assistência a mulher.

No climatério, a educação em saúde configura-se como uma estratégia de cuidado. Assim, o enfermeiro pode junto da mulher e de todo o mundo que a cerca, seja a comunidade ou a família, desenvolver o processo de que o climatério pode ser vivenciado sem percalços e sem tabus.

Na categoria “Ações de enfermagem / educação em saúde no climatério”, estão presentes publicações que demonstram as ações de enfermagem que permeiam a assistência à saúde da mulher no climatério. Constata-se que as intervenções/orientações que a enfermagem disponibiliza a este grupo é essencial para que estas entendam este período da vida e possam se cuidar integralmente.

Algumas das publicações enfocam os profissionais do Programa de Saúde da Família (PSF), onde além do enfermeiro, outros profissionais podem atuar junto aos diversos grupos de atendimento nas unidades básicas. A equipe do PSF é composta por médico generalista, enfermeiro, agentes comunitários e auxiliares de enfermagem. Toda essa equipe, destacando o enfermeiro e os agentes comunitários, pode ter papel muito importante, pois juntos poderão responder e esclarecer questionamentos, tornando a mulher mais confiante durante esta nova vivência.

O agente comunitário mostra-se como um interlocutor entre as necessidades de saúde da comunidade e seus conhecimentos nos processos de manutenção da vida com o saber dos outros profissionais. Com o trabalho em conjunto, enfermeiro e agente comunitário interagem satisfatoriamente com a comunidade, fazendo com que as famílias venham para o posto, incluindo-se as mulheres no climatério.

A prática assistencial do enfermeiro pode ser vivenciada na consulta de enfermagem, onde pode identificar as necessidades basais afetadas

pela mulher, pode também implementar medidas de enfermagem que vise a promoção e reabilitação das mulheres no climatério. As pessoas que estão envolvidas intimamente com a mulher podem participar também deste processo para que assim contribua com a equipe para um bem-estar biopsicossocial da mulher.

Se o enfermeiro que atende as mulheres climatéricas sentirem dificuldades, estes podem se capacitar e não podem deixar de prestar um atendimento que apresente lacunas vazias. Ao cuidar desta mulher, o profissional deve estar atento especificadamente também ao estado mental e emocional da paciente neste período.

O enfermeiro deve ter uma escuta atenta e sem pré-julgamentos. Ao valorizar a comunicação entre profissional-paciente, a humanização da assistência é evidenciada. O profissional presta um satisfatório atendimento quando estabelece uma relação de confiança e não uma assistência superficial e inflexível.

Ao assistenciar a mulher, todos profissionais podem ajudá-la no que infligir em sua saúde. Os profissionais da equipe precisam estar em harmonia e participarem ativamente.

A abordagem humanizada se baseia especialmente na possibilidade do acesso ao serviço e ao tratamento e na resolutividade das demandas apresentadas e identificadas¹.

CONCLUSÃO

É de suma importância a orientação, o acolhimento, a valorização da mulher, onde a assistência profissional seja permeada pela humanização, ou seja, numa atenção consciente, respaldada pelo diálogo, pela dinâmica entre pessoas, oferecendo segurança, ouvir e permitir ser ouvido sem julgamentos ou agressões. É importante destacar o cuidado humanizado pela enfermagem, pois se conceituando como uma

ciência do cuidado ao ser humano, o enfermeiro precisa utilizar seu conhecimento científico e capacidade de observação e percepção, fazendo planejamento, visualizando as necessidades da paciente de forma holística e compreender seus problemas reais ou potenciais. Desta forma, a equipe de enfermagem junto com a equipe multiprofissional, que atende a mulher no climatério, devem ser capacitados e sensibilizados para as particularidades inerentes a este grupo e poder ser principais coadjuvantes neste processo.

Educar em saúde tornou-se uma das atribuições que este profissional desempenha em toda sua área de atuação e, portanto perpassa todos os níveis de assistência à saúde, a saber: promoção, proteção e recuperação. Dessa forma, tornam-se pertinente considerar que o enfermeiro em sua prática profissional seja capaz de desenvolver práticas educativas adequadas às reais necessidades dos indivíduos e é claro, nos grupos sociais, em nosso caso, as mulheres climatéricas, que permitam a transformação consciente da realidade.

O auxílio do enfermeiro deve passar por todas as fases da vida da mulher permitindo que as mesmas conheçam o autocuidado. As oportunidades para que os profissionais conheçam mais o cotidiano destas mulheres ocorre, por exemplo, durante a anamnese, onde a escuta deve ser valorizada, no exame clínico que inclui aferição do peso, da altura, da circunferência abdominal, da pressão arterial e no elenco de exames solicitados.

A educação em saúde desenvolvida por enfermeiros, e qualquer outro profissional, deve ser estimulada nas práticas da assistência à mulher que vivencia o climatério. Ao educar, podemos transpassar as dificuldades que estas mulheres possuem, e assim contribuir para um decorrer de vida saudável.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa /Estratégicas. Brasília: Editora do Ministério da Saúde; 2008.
2. Cunha F. Climatério:uma visão holística. *Feminina*. 1993; 21 (1); 63-4.
3. Luca LA. Climatério: mitos e verdades. *Revista da Clínica Médica, Climatério-Especial* 1994; 27(8): 17-26.
4. Ferraz F, Silva LWS, Silva LAA, Reibinitz KS, Backes VMS. Cuidar-educando em enfermagem: passaporte para o aprender/educar/cuidar em saúde. *Rev Bras Enferm*, 2005, 28(5); 607-10.
5. Dantas M, Cavalcante V. Pesquisa qualitativa e pesquisa quantitativa. Universidade Federal de Pernambuco [material eletrônico]. 2006 [acesso em 02/01/2011]. Disponível em: <http://www.scribd.com/doc/14344653/Pesquisa-qualitativa-e-quantitativa>
6. Gil AC. Métodos e técnicas de pesquisa social. São Paulo: Atlas; 1999
7. Andrade MM. Introdução à metodologia do trabalho científico. 2ª ed. São Paulo: Atlas; 1997.
8. Lima JV, Angelo M. Vivenciando a inexorabilidade do tempo e as suas mudanças com perdas e possibilidades: a mulher na fase do climatério. *Rev Esc Enferm USP* 2001; 35(4): 399-405.
9. Kerma MF, Silva ARV, Silva RM. Mulheres vivenciando o climatério. *Acta Scientiarum. Health Sciences Maringá*. 2004; 26(1):121-128. Milanez MRM, Néri IS. Percepção das mulheres sobre o climatério: bases para a assistência de enfermagem. *Esc Anna Nery R Enferm*. 2004; 8(2): 198-204.
10. Fernandez MR, Hayashida EGM. Sexualidade no período climatérico: situações vivenciadas pela mulher. *Rev Esc Enferm USP* 2005; 39(2):129-35.
11. Almeida LHRB, Luz MHBA, Monteiro CFS. Ser mulher no climatério: uma análise compreensiva pela enfermagem. *Rev. enferm. UERJ*. 2007; 15(3): 370-375.
12. Santos ZMSA, Silva RM. Prática do autocuidado vivenciada pela mulher hipertensa: uma análise no âmbito da educação em saúde. *Rev Bras Enferm* 2006; 59(2): 206-11.
13. Valença CN, Germano RM. Concepções de mulheres sobre menopausa e climatério. *Rev. Rene. Fortaleza*. 2010; 11(1)161-171.
14. Dias BEG, Lima EC. Adaptação ao climatério e a ação da enfermeira. *Revista Enfermagem Integrada Ipatinga*. 2008; 1(1): 25-38.
15. Silva ASRS. Assistência realizada por enfermeiros do PSF a mulher no climatério. *Caderno de Cultura e Ciência*. Ano IV. 2009; 1(1): 29-38. Graças H, Felipe SM. Transtornos biopsicossociais do climatério e a intervenção de enfermagem. *Rev. Meio Amb. Saúde* 2007; 2(1): 44-59.
16. Barbosa IA. A saúde da mulher no climatério: contribuições da enfermagem para a saúde da família [monografia] Minas Gerais: Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais; 2010.
17. Orem DE. *Nursing: concepts of practice*. 5th ed. Georgia (USA): Mosby; 1995.

Recebido em: / /20

Aprovado em: / /20