

DO CLIMATÉRIO À MENOPAUSA

Marceli Diana Helfenstein Albeirice da Rocha

(Enfermeira - Coordenadora Municipal da Atenção Primária/Estratégia Saúde da Família – Prefeitura Municipal de Miracema do Tocantins – TO)

Pedro Albeirice da Rocha

(Orientador - Professor Doutor da Universidade Federal do Tocantins)

O presente artigo refere-se a uma reflexão acerca da importância do papel do enfermeiro no cuidado à mulher, atentando para o climatério, que é uma fase bastante crítica da vida da mulher. Dessa forma, ressaltam-se os principais sinais e sintomas referidos pelas mulheres nesse período e o papel desenvolvido pela enfermagem, objetivando a melhoria do cuidado prestado.

Palavras chave: Climatério; Menopausa; Enfermagem; Cuidado

This article refers to a reflection on the importance nurses' role in women care, in attention to the climacteric, a so critic phase of women's life. So, the main signs and symptoms related by the women in this period and also the nursing role are emphasized in order to get a better care.

Keywords: Climacteric; Menopause; Nursing; Care.

1. INTRODUÇÃO

Segundo Hayahi (2003), para que os enfermeiros desempenhem de forma diferenciada o seu papel, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, é necessário que desenvolva ações considerando a realidade da população.

Nesse contexto, dentre as principais ações desenvolvidas por eles, destacam-se aquelas relacionadas à problemática e a uma das fases mais críticas da vida da mulher: o climatério.

Para entendermos as transformações pelas quais passam as mulheres nesse período de queda hormonal, é imprescindível que saibamos o significado de climatério e de menopausa. O climatério, além de ser um importante problema de saúde pública, se designa como uma série de alterações fisiológicas no organismo feminino, atentando à menopausa. Esta, por sua vez, é o momento da vida da mulher em que ocorre o último ciclo menstrual.

Imbuídos da perspectiva de agirmos como mediadores do conhecimento, enfatizamos a importância do papel da enfermagem na educação/orientação da população em relação às diferenças existentes entre esses conceitos. Além de contribuirmos para amenizar o sofrimento causado

pelos sinais e sintomas desta fase, atentamos para a melhoria da qualidade de vida da população, sobretudo das mulheres, ressaltando a prevenção de doenças e a recuperação da saúde.

Destacando a importância que a mulher vem adquirindo através dos tempos, não podemos deixar de lembrar que a antiga hierarquia da maternidade levava a mulher ao menosprezo pela fase “menopáusic”, já que a principal função dela era a de gerar e criar filhos. Mesmo nesse contexto, FERRARI (1996, p.25), nos conta que as mulheres eram requeridas com frequência para tarefas vinculadas à medicina, ajudando mulheres mais jovens.

2. REFLETINDO SOBRE CONCEITOS ...

As palavras menopausa e climatério têm sentidos diferentes, embora sejam utilizadas como sinônimos com frequência. Climatério é o período que abrange toda a fase em que os hormônios estrogênio e progesterona, produzidos pelos ovários, vão progressivamente deixando de ser fabricados, incluindo-se, portanto, a transição entre as fases reprodutiva e não-reprodutiva da vida da mulher. Essa fase é marcada pelo declínio de duas principais funções

ovarianas: produzir óvulos para a fecundação e sintetizar hormônios que garantam o desenvolvimento do embrião em seus estágios iniciais. Entre a quarta e a quinta décadas de vida, a ovulação e a preparação cíclica do interior do útero para a instalação de uma gravidez tornam-se irregulares, expressando-se sob a forma de oscilações na duração, intensidade e periodicidade das menstruações, culminando com a menopausa, que é o último sangramento. A maioria da população usa esse conceito de climatério para referir-se à menopausa que é, na verdade, um evento que acontece durante o climatério. Nem a menopausa nem o climatério são doenças, mas ocorrências naturais ao longo da vida das mulheres.

O climatério nem sempre é sintomático. Quando presentes, os sintomas constituem a síndrome climatérica. As repercussões negativas da insuficiência estrogênica podem ser tratadas ou prevenidas pela terapêutica de reposição hormonal (TRH) a longo prazo.

Considera-se o climatério uma etapa da vida feminina que divide-se em três fases, tendo como marco a menopausa. A primeira é a fase pré-menopáusicas, que vai do final da menacme até a ocorrência da menopausa. A segunda, chamada perimenopausa, abrange o duplo período de dois anos, que precede a menopausa e a sucede. A última é a fase pós-menopáusicas, que ocorre da menopausa até a senectude.

A assistência à mulher climatérica exige a presença de profissional capacitado para orientá-la de forma conveniente sobre os fatos básicos do próprio climatério e da TRH, visando sua adoção e adesão ao tratamento. Nesse sentido, enfatiza-se a importância da presença da enfermagem, assumindo o papel de educadora e orientadora. É preciso que o enfermeiro explique as mudanças que as mulheres necessitam conhecer para que possam as enfrentar e solucionar com mais tranquilidade. Segundo Ferrari (1996, p.45) “primeiro sobrevêm os distúrbios menstruais, depois aparecem os calorões e a instabilidade psíquica, e ainda, as modificações do aparelho reprodutor e urinário. Vários anos depois começam a observar as conseqüências da falta de hormônios ovarianos no aparelho cardiovascular e no esqueleto”.

Não existe idade pré-determinada para a menopausa. Geralmente ocorre entre os 45 e 55 anos. No entanto, pode ocorrer a partir dos 40 anos sem que

isso seja um problema. Em alguns casos, segundo Ferrari (1996, p.44), “se ocorre antes dos 35 anos, se denomina menopausa prematura ou precoce. A mesma pode obedecer a influências genéticas ou a intervenções cirúrgicas, infecções, doenças auto-imunizantes, radiações, drogas”.

Não há relação entre a primeira menstruação e a idade da menopausa, nem tampouco existe relação entre a idade familiar da menopausa ou o uso de anticoncepcionais orais. Alguns estudos apontam que o hábito de fumar acelera um pouco o tempo da última menstruação.

Durante o climatério, a diminuição dos hormônios faz com que os ciclos menstruais se tornem irregulares, até cessarem completamente. Nesta fase de transição, ocorrem alterações físicas e psíquicas importantes, que prejudicam a qualidade de vida da mulher, que pode ou não potencializar problemas de saúde. Essas alterações podem e devem ser tratadas. Além disso, é muito relevante que a família também seja orientada pelo enfermeiro, para que consiga entender as mudanças que acontecem no organismo feminino e, com isso, possam contribuir para que o climatério seja uma das épocas mais importantes da vida da mulher, na qual ela atinja sua plenitude pessoal.

A queda dos níveis hormonais, neste período da existência feminina, pode acontecer de forma absolutamente silenciosa e assintomática. Para a maioria das mulheres, este fato é acompanhado por uma série de desconfortos físicos e psicológicos, como: ondas de calor no tórax, pescoço e face; suores noturnos; insônia; secura vaginal; palpitações; dores nas articulações; tontura; dores de cabeça; aumento da irritabilidade; dificuldade de concentração; falhas de memória ou esquecimento; ansiedade e depressão. Em longo prazo, a deficiência estrogênica também pode ter repercussões sobre o sistema ósseo, cardiovascular e urinário. O climatério merece atenção, supervisão e cuidados médicos, não apenas para alívio dos sintomas apresentados, mas também para o diagnóstico precoce e para a prevenção das doenças que, concomitantemente, incidem nesta fase da vida.

É imprescindível, também, que a mulher climatérica e sua família saibam que, além do tratamento medicamentoso, a adoção de uma dieta equilibrada, com baixo teor de gordura, rica em fibras e em cálcio, e a prática regular de atividade física, como

caminhadas diárias, são hábitos saudáveis que devem ser cultivados nesta fase de vida.

Existe, também, a “menopausa provocada”, que aparece antes do tempo devido. Pode chamar-se “menopausa prematura”. Ela ocorre depois de uma cirurgia para remoção de ovários, quimio ou radioterapia, ou por funcionamento anormal do ovário. Quando a mulher sofre esse tipo de menopausa, pode ter os sintomas mais intensos que a menopausa natural, e precisa imediatamente de tratamento à base de hormônios.

Fazendo uma retrospectiva em relação à vida da mulher, Ferrari (1996, p.23), comenta que as mulheres que conseguiam, antigamente, alcançar a idade reprodutiva, sofriam conseqüências da dura luta pela vida frente às incomplacências naturais e à hostilidade de seus semelhantes. E ainda eram acrescentadas as ameaças das complicações na gravidez e no parto, entre as quais, infecções, hemorragias e rupturas uterinas.

Com o passar do tempo e os avanços nas condições de vida, bem como com o progresso da medicina, a duração de vida foi aumentada, primeiro lentamente e, mais tarde, em ritmo acelerado. Entre outras razões, este fato pode ser explicado por várias conquistas, tais como: o conhecimento da causa microbiana; a possibilidade de combater a propagação de microorganismos pela anti-sepsia, assepsia, antibióticos e vacina; o surgimento e aperfeiçoamento da anestesia; e a descoberta de novos recursos para diagnósticos e a melhoria das condições higiênicas de vida e de trabalho.

Ferrari (1996, p.26) ensina que

[...] até a Revolução Industrial, a mulher menopáusicas não tinha acesso ao mercado de trabalho, o que a tornava presa freqüente da pobreza e da fome. Em alguns casos, podiam desempenhar funções como governantas, empregadas, domésticas, instrutoras, ou prostitutas. Mais tarde, foram admitidas como operárias nas fábricas, embora em péssimas condições salariais, já que os patrões exploravam a situação de necessidade de menos-valia em que se achavam.

Iniciando o Iluminismo, muitas mulheres menopáusicas se destacaram em vários aspectos.

Algumas desempenharam papel importante como promotoras de salões, onde se cultivavam artes e ciências. Outras chegaram a ser fecundas escritoras, em alguns casos também de romances e poesias. Houve, também, mulheres dedicadas à política e à ciência, como no caso da descobridora do rádio, Mme Curie.

Segundo FERRARI (1996, p.28), à medida que a ciência se aprofunda no conhecimento das secreções de hormônios por parte do ovário, vai se chegando à compreensão de que a síndrome climatérica obedece, em grande parte, à falta dessas ditas substâncias.

É sabido que, na Idade Média, muitas mulheres foram queimadas como bruxas por causa da ignorância sobre o assunto. Supunha-se que as atitudes agressivas que iam e vinham eram fruto de possessão demoníaca. Hoje a fogueira foi substituída por remédios ou implantes hormonais subcutâneos.

Por muito tempo, as mulheres não tinham informação sobre o climatério e em seu meio foram cultivados mitos, que levaram a uma interpretação distorcida dele e da menopausa. Forneceu-se uma visão de mulher improdutiva, sem valor, sinônimo de velhice. Esses e outros mitos são confirmados pelos valores impostos por instituições sociais, como, por exemplo, a religião hebraica, para a qual a menstruação tornava as mulheres impuras. (MACHADO, 1996, p.14).

Só a partir de 1940, iniciou-se o emprego da hormonioterapia de substituição e, como lembra Ferrari (1996, p.29), “pouco a pouco, avançou-se na definição de medidas higiênicas que asseguram a melhora da qualidade de vida da mulher, cuja existência se prolongou quase trinta anos depois da menopausa”.

3. CONCLUSÃO

Diante do exposto, a enfermagem exibe um papel importante, contribuindo na identificação dos sinais e sintomas da fase do climatério e da menopausa. Além disso, é relevante a participação do enfermeiro na orientação da mulher climatérica e sua família, já que Gutierrez (1993) afirma que o apoio familiar e um bom nível de conhecimento sobre as modificações bio e psicológicas fazem com que as mulheres enfrentem esse período com mais tranquilidade.

Observa-se que o conhecimento desta fase da vida da mulher faz-se importante, porque além de o climatério e a menopausa serem um fenômeno natural

na vida de toda mulher, podem desencadear uma série de sintomas, os quais, se não forem bem entendidos, podem levar a mulher a sofrer e não ser bem compreendida, principalmente pela sua família.

Apesar dos avanços dos estudos na área da saúde da mulher, ainda hoje encontramos mulheres que desconhecem e, por isso, não compreendem o climatério e a menopausa como uma das fases vivenciadas pelas mulheres, acarretando sofrimento e uma vida sem qualidade, na maioria das vezes.

Salientamos, mais uma vez, a importância do conhecimento sobre climatério e menopausa, preconizando um cuidado e orientação sistematizada e individualizada por parte do enfermeiro, atentando para uma enfermagem centrada no usuário que, nesse caso, é a mulher e sua família.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FIGUEIREDO, Nébia Maria Almeida de; VIANA, Dirce Laplaca; MACHADO, Wiliam César Alves (coords). **Tratado prático de enfermagem**. Vol 1. 2ª ed. São Caetano do Sul: Yendis Editora, 2008.

FIGUEIREDO, Nébia Maria Almeida de (org.). **Método e metodologia na pesquisa científica**. 3ª ed. São Caetano do Sul, SP: Yendis Editora, 2008. 239p.

FERRARI, Ricardo Pou. **Menopausa hoje: um guia para a mulher madura viver plenamente**. Porto Alegre: L&ppm, 1996.

GUIMARÃES, Deoclesiano Torrieri. **Dicionário de Termos Médicos e de Enfermagem**. São Paulo: Riedeel, 2002. 473p.

GUTIÉRREZ, Edda. Grupo Mulherando. **Mulher na menopausa: declínio ou renovação?** Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos. 1992.

MACHADO, Lucas Viana. **Sociedade para Estudos do Climatério**. 1 ed. São Paulo:1993

ROCHA, Ruth. **Minidicionário**. 10ª ed. São Paulo: editora scipione, 2001. 747p.

