PLANO DE INTERVENÇÃO PARA MULHERES NO CLIMATÉRIO DA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE EM BRUSQUE – SC: TERAPIAS ALTERNATIVAS

CAMILY SCHVETCHER; AMABILE SILVA JOLY; BRENDA LUIZA DE OLIVEIRA; KEITHY REINERT DOS SANTOS; STEFANY GIOVANA TIEPPO

RESUMO

O climatério é um período de transição entre a menacme e a menopausa devido a baixa do hormônio estrogênio por conta da irregularidade da função ovariana. A menopausa (última menstruação) ocorre durante o período do climatério, na qual se caracteriza por 12 meses consecutivos em amenorreia. Objetivo: Proporcionar um espaço com diálogo entre as mulheres que se encontram no período do climatério e realizar educação continuada a fim de sanar dúvidas e orientar as pacientes com tratamentos alternativos. Método: Realizar um levantamento de mulheres que estão no período de climatério e menopausa. Após isso, será feito a realização de folders para distribuir as pacientes envolvidas na qual irá constar uma breve explicação da diferença entre climatério e menopausa, alguns dos sintomas dessa fase e dicas para melhorar essa fase da vida. Será realizado um questionário na qual será feito durante as semanas na unidade de forma ativa para com as pacientes. Neste formulário através do Google Forms não irá ocorrer a identificação das mesmas. Resultados: Obteve-se um total de 15 respostas no formulário Google. Na primeira questão foi abordado o tema da primeira menstruação, na qual as respostas foram entre 11 e 15 anos de idade. De acordo com o questionamento da provável data da última menstruação (DUM), na grande maioria, ocorreu aproximadamente com seus 50 e 52 anos de idade. Quando abordado o que se entende por climatério e menopausa observamos uma ampla variedade de pensamentos e impressões sobre o tema. Acerca dos sintomas do climatério relatado por elas, os mais evidentes foram irritabilidade com 66,7% das respostas, fogachos e redução da lubrificação vaginal com 53,3% cada. Conclusão: é importante enfatizar a importância desse tema na sociedade e o quão pertinente é a nossa abordagem, principalmente para que cada vez mais mulheres tenham acesso à informação, formas de tratamento, maneiras de prevenção, autocuidado e compreensão sobre seu próprio corpo e eventuais mudanças que possam acontecer nesse período.

Palavras-chave: Menopausa; Questionário; Folder; Menstruação; Ação social.

1 INTRODUÇÃO

O climatério é um período de transição entre a menacme e a menopausa devido a baixa do hormônio estrogênio por conta da irregularidade da função ovariana. Esse, por sua vez, quando está em baixa causa sintomas característicos: fogacho, queda de libido, secura e atrofia vaginal, alterações de humor e propensão a depressão, além de perda de massa óssea e sintomas urinários como disúria e incontinências. (BICKERSTAFF; KENNY, 2019).

Somado a isso, a menopausa (última menstruação) ocorre durante o período do climatério, na qual se caracteriza por 12 meses consecutivos em amenorreia (MINISTÉRIO DA SAÚDE; 2008). A menopausa ocorre em média aos 49 a 50 anos, tendo o período do climatério

DOI: 10.51161/conasf2024/40418

seu início por volta dos 40 anos até os 65 anos. Além disso, torna-se necessário enfatizar que menopausa e climatério não são patologias, mas sim ocorrências naturais do ciclo de vida das mulheres (AZEVEDO; 2020).

Esse período deve ser entendido na UBS tanto pelos profissionais da saúde como para a mulher que está passando pelo climatério, sendo importante ressaltar que a paciente tenha uma abordagem humanizada e uma assistência correta, para que todas as dúvidas sejam sanadas, promovendo então uma promoção e uma prevenção frente à saúde da mulher (SANTOS, M; COSTA, A; 2018).

Sendo assim, na Unidade Básica de Saúde Azambuja foi verificado a ascensão das queixas em relação ao quadro clínico das mulheres no período do climatério, na qual torna-se indiscutível a realização de uma roda de conversa a fim de explicar a menopausa/climatério e suas consequências, bem como proporcionar terapias alternativas para amenizar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dessas pacientes.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Considerando a ascensão das queixas em relação ao quadro clínico das mulheres no período do climatério, deve-se adotar algumas alternativas para solucionar o problema. Primeiramente, foi realizado um levantamento de mulheres que estão no período de climatério e menopausa: baixando um relatório no sistema G-EMUS de mulheres de 40 a 65 anos. Após o relatório, a estratégia usada para convocação dessas mulheres foi a colaboração das ACS, bem como das acadêmicas de medicina, para a busca das pacientes por meio de telefonemas e busca ativa dentro da unidade na sala de espera. Além disso, foi concedido o atendimento preferencial para mulheres em situação de quadro clínico acentuado do climatério/menopausa.

Para a realização da intervenção, é necessário realizar uma reunião com o grupo de profissionais da saúde da UBS para ficarem cientes de como ocorrerá a elaboração do projeto. Após isso, será feito a realização de folders para distribuir as pacientes envolvidas na qual irá constar uma breve explicação da diferença entre climatério e menopausa, alguns dos sintomas dessa fase e dicas para melhorar essa fase da vida. Somado a isso, deverá ser feito a pesquisa em bases científicas acerca de medidas alternativas que estejam dentro da realidade das pacientes da comunidade a fim de melhorar a sintomatologia do climatério, resultando em uma melhor qualidade de vida. Sempre contar com a ajuda de um médico de família e comunidade para conduzir a melhor conduta para as pacientes de forma individualizada.

Para finalizar, será realizado um questionário na qual será feito durante as semanas na unidade de forma ativa para com as pacientes. Neste formulário através do Google Forms não irá ocorrer identificação da mesma. Sendo assim irá constar apenas idade da paciente, data provável da primeira menstruação (menarca), data provável da última menstruação (DUM), o que ela entende por climatério e menopausa, se passou a sentir sintomas do climatério (fogachos, irritabilidade, diminuição da libido, dispareunia, redução da lubrificação vaginal, dor nas articulações, dor óssea, outros ou se não relata alterações). Sendo importante ressaltar qual método utiliza para amenizar a sintomatologia e se utiliza algum método de reposição hormonal. A questão sexual deve ser questionada, como a frequência das relações, se sente dor ou desconforto durante a relação sexual e se faz uso de alguém lubrificante.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No início do mês de março, por meio de um formulário foi realizado na unidade básica de saúde do Azambuja, a busca ativa de pacientes que se enquadram no perfil de mulheres na menopausa e climatério, entre as idades de 40 a 65 anos. De acordo com o que foi questionado à elas, tivemos um total de 15 respostas.

Na primeira questão foi abordado o tema da primeira menstruação, na qual as respostas foram entre 11 e 15 anos de idade. Foi observado que duas delas relataram ter ocorrido aos 11

DOI: 10.51161/conasf2024/40418

anos, duas aos 12 anos, duas aos 13 anos, três aos 14 anos de idade e duas relataram não lembrar da data. Por fim, obtivemos como resultado, que em média a data da primeira menstruação (26,7%) ocorreu por volta de 15 anos de idade (Figura 2).

De acordo com o questionamento da provável data da última menstruação (DUM), na grande maioria, ocorreu aproximadamente com seus 50 e 52 anos de idade (Figura 3). Quando abordado o que se entende por climatério e menopausa observamos uma ampla variedade de pensamentos e impressões sobre o tema, entre os quais: 3 mulheres não sabiam a diferença nem o que era, 2 relataram não ter e a maioria delas relatou que entende ser um processo diferente, que ocorre depois da menstruação ou quando essa para, que o corpo fica diferente, com "calorões", irritação, depressão, sudorese, cansaço por conta dos hormônios e que é um coisa ruim.

Acerca dos sintomas do climatério relatado por elas, os mais evidentes foram irritabilidade com 66,7% das respostas, fogachos e redução da lubrificação vaginal com 53,3% cada. Relatos de dor nas articulações e diminuição da libido somaram 40% das mulheres. Já em relação à dor óssea, 33,3% das pacientes descreveram, porém, 20% não relataram apresentar sintomas. O restante consta dispareunia (13,3%) e uma minoria com alterações hormonais, mal estar, melancolismo, cefaleia (dor de cabeça) (Figura 4).

Acerca dos questionamentos sobre métodos utilizados para amenizar a sintomatologia da menopausa, tivemos como resultado das quinze respostas, que cerca de 33,3% das mulheres não utilizam nenhum tipo de método ou tratamento para esse fim pois não apresentam nenhum tipo de sintoma. Das que faziam o uso de algo para esse fim, observamos que o uso de chás, principalmente o de amora, estava muito presente, além de reposição com cálcio. Foi relatado o uso da reposição hormonal e de Tibolona (tipo de estrogênio), para esse mesmo fim, também (Figura 5).

Em relação aos métodos de reposição hormonal 73,3% das respostas constaram que não faz uso desses métodos, o restante alguns utilizam anticoncepcional oral/reposição via oral (13,4%), tibolona em comprimido (6,7%) e outras que só utilizaram reposição hormonal quando fizeram histerectomia e depois abdicaram do uso (6,7%). Foi observado também que nenhuma das mulheres relatou fazer o uso de Estrogênio Gel, Progesterona injetável nem de Progesterona dispositivo (DIU por exemplo) (Figura 6).

Dentre as respostas se paciente teria vontade iniciar a reposição caso não fizesse anteriormente uso, a grande maioria votou não (53,3%), 26,7% votaram sim e 20% das mulheres já utilizam (Figura 7). Acerca da manutenção de relações sexuais no período de climatério e menopausa 46,7% das pacientes não mantém, 20% constaram que sim, porém, com menor frequência e os outros 20% relataram que sim, mensalmente. O restante (13,3%) relatou que fazem, porém, semanalmente.

Somado a isso, em relação a dor ou desconforto durante a relação sexual, a maioria (53,3%) dos casos relataram que não possuem nenhum tipo de desconforto, 26,7% responderam que não se encaixa e 20% relataram que sim. Em contrapartida a isso, sobre a utilização de lubrificante durante a relação, a maioria não faz uso (46,7%), cerca de 33,3% a pergunta não se encaixa, e, por volta de 20% fazem uso relataram benefícios após o início.

Concretizando o nosso projeto, promovemos um encontro presencial no dia 23 de maio de 2023, com a ajuda da preceptora da UBS, em que decoramos uma sala, onde foi montada uma mesa com café e bolo, na qual tinha como objetivo promover um encontro informal com o nosso público alvo, comparecendo um total de sete mulheres e foram abordados temas pertinentes a serem discutidos: o que é climatério e menopausa, as mudanças que ocorrem nas mamas nesse período, a importância da mamografia, tratamentos convencionais e alternativos para a sintomatologia, aspectos psicológicos, fogachos, atrofia, osteoporose e eventuais dúvidas que surgiram.

Dentre as principais dúvidas que surgiram muitas mulheres questionaram sobre

DOI: 10.51161/conasf2024/40418

tratamentos alternativos não hormonais, onde orientamos que o uso da planta Cimifuga racemosa em forma de cápsula ou chá é benéfico, o uso da erva de são joão, evitar álcool e cafeína, entre outros. Outra dúvida frequente foi o que se observa nas mudanças fisiológicas normais na mama nesse período e o que é um alerta para câncer, explicamos que com a queda do hormônio estrogênio as mamas ficam mais flácidas por conta da involução das glândulas causada pela falta desse hormônio, e o tecido que predomina nesse período é o adiposo, ou seja, gordura, então por conta disso as mamas sofrem mudanças mais facilmente com ganho e perda de peso. É importante prestar atenção no surgimento de nódulos/caroços nos seios, clavículas ou axilas, retrações na pele ou no mamilo (pele mais puxada), saída de secreção pelos mamilos, alterações na pele da região... por conta do risco elevado de câncer de mama, que aumenta com a idade (a partir dos 40 anos), nesse momento ressaltamos a importância de fazer o rastreamento bianual pela mamografia a partir dos 55 anos e como esse exame funciona.

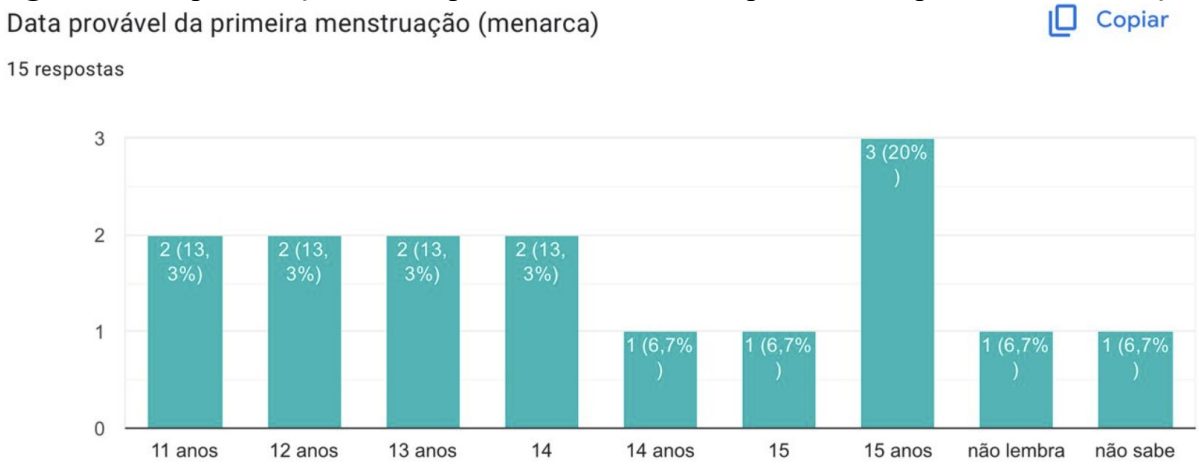
Para finalizar, destruímos folders com informações relevantes acerca do tema a fim de auxiliar na disseminação de informações (Figura 1).

Figura 1 - Folder produzido para entregue as pacientes no encontro acerca de climatério e menopausa.

Fonte: As autoras (2023).

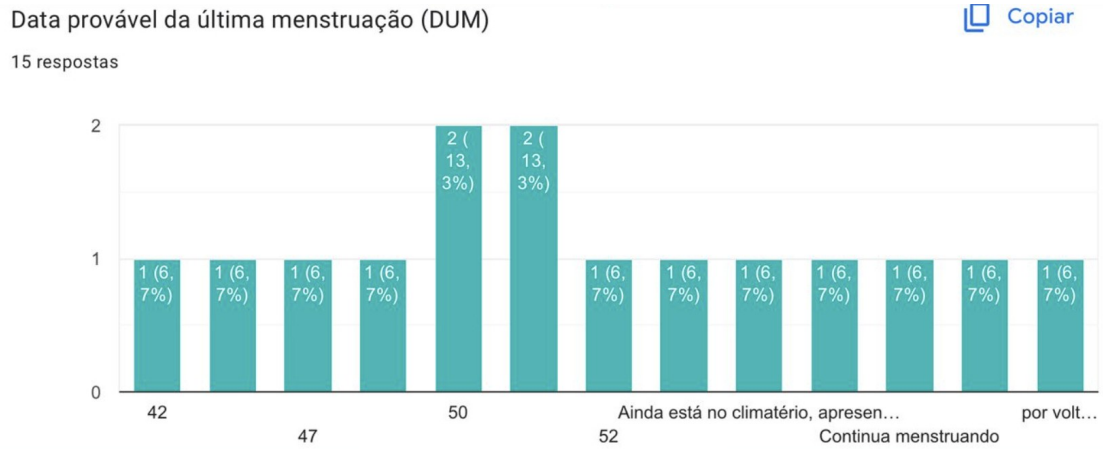
DOI: 10.51161/conasf2024/40418

Figura 2 - Representação das respostas acerca da data provável da primeira menstruação.



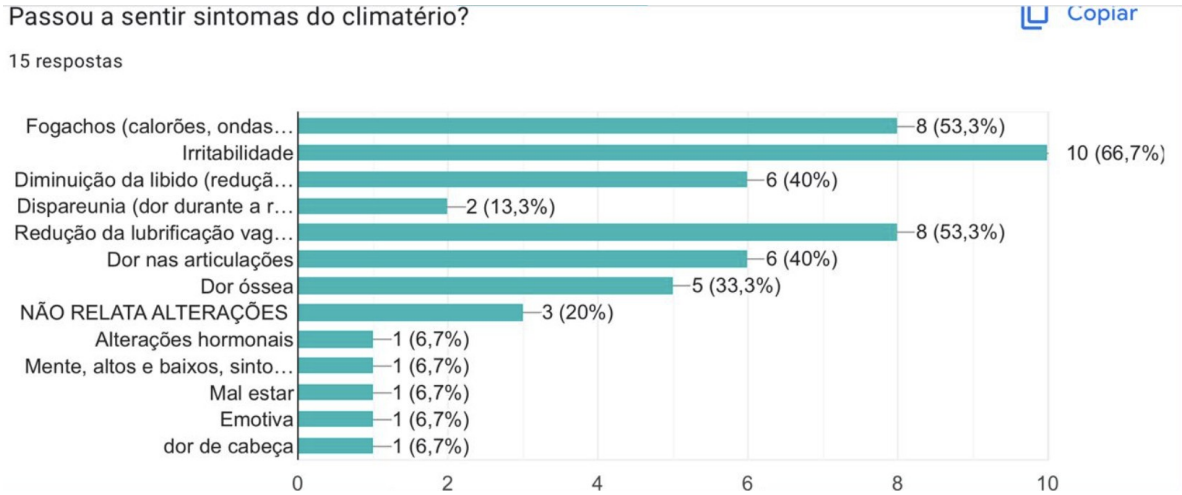
Fonte: As autoras (2023).

Figura 3 - Representação das respostas acerca da data provável da última menstruação.



Fonte: As autoras (2023).

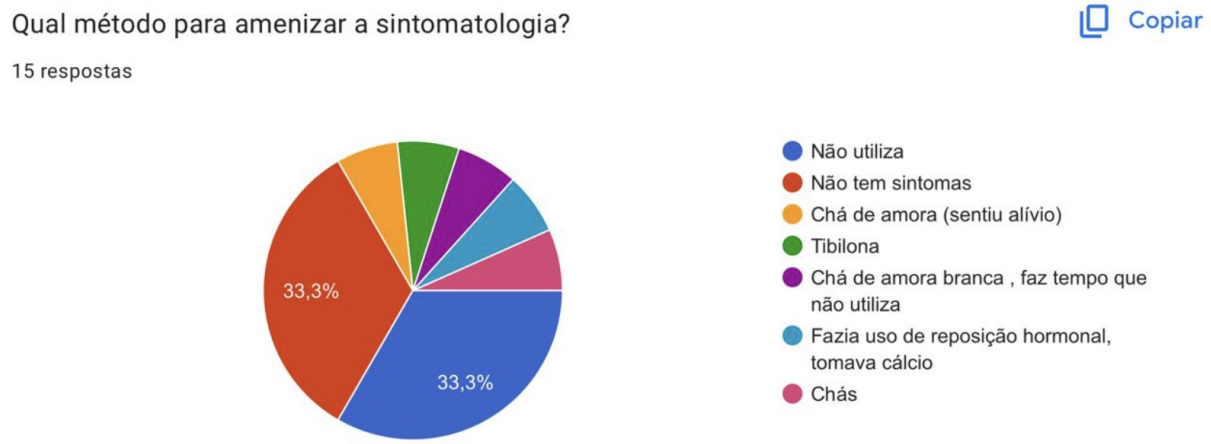
Figura 4 - Representação das respostas acerca dos sintomas relatados no período de climatério.



Fonte: As autoras (2023).

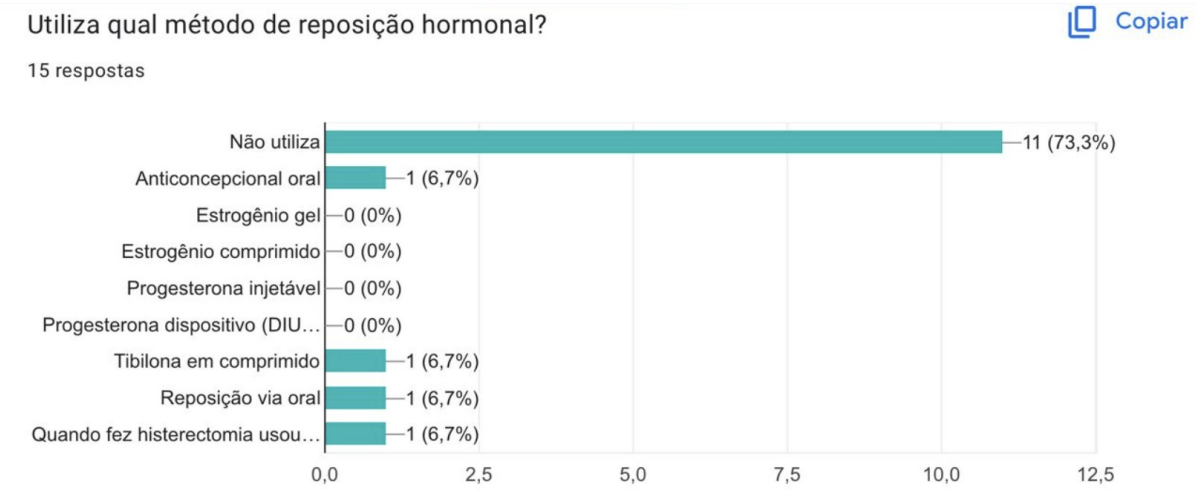
DOI: 10.51161/conasf2024/40418

Figura 5 - Representação das respostas sobre os métodos para amenizar a sintomatologia da menopausa.



Fonte: As autoras (2023).

Figura 6 - Representação das respostas sobre os métodos de reposição hormonal.



Fonte: As autoras (2023).

Figura 7 - Representação das respostas acerca da vontade em iniciar reposição hormonal.

Fonte: As autoras (2023).

4 CONCLUSÃO

DOI: 10.51161/conasf2024/40418

Em suma nota-se a relevância acerca do tema de climatério e menopausa, sendo pertinente por levar informação ao nosso público-alvo de forma mais leve e dinâmica, o qual se mostrou bastante proveitoso por ambas as partes. Obteve-se um retorno bastante positivo em relação às mulheres abordadas, o que nos possibilitou uma melhor compreensão do que essas mulheres sabem e entendem sobre o tema abordado.

Tendo em vista o cenário atual, em que a menopausa e o climatério se tornaram temas mais relevantes, principalmente por conta do crescente número de mulheres que atingem essa etapa da vida por conta da longevidade, tivemos a oportunidade de perceber e analisar por meio do questionário aplicado os pontos mais relevantes a serem abordados no encontro presencial com essas mulheres.

Diante disso, é importante enfatizar a importância desse tema na sociedade e o quão pertinente é a nossa abordagem, principalmente para que cada vez mais mulheres tenham acesso à informação, formas de tratamento, maneiras de prevenção, autocuidado e compreensão sobre seu próprio corpo e eventuais mudanças que possam acontecer nesse período.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Lúcia Helena de (org). Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo. Climatério abordagem da mulher na peri e pós-menopausa. São Paulo. p.14. 2020. Disponível em: https://PROTOCOLO_SAUDE_DA_MULHER_CLIMATERIO.pdf (prefeitura.sp.gov.br). Acesso em: 30 mar, 2023.

BICKERSTAFF, Helen; KENNY, Louise C. Ginecologia: by TenTeachers. Rio de Janeiro: Thieme Brazil, 2019. E-book. ISBN 9788554651527. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788554651527/. Acesso em: 30 mar, 2023.

SANTOS, Adilson Roberto França dos (org). Manual de atençao na mulher no climaterio / Menopausa. Ministerio da saude, Brasilia-DF: Ministerio da saude, ed. 01, ano 2008, p. 01-192, 1 jun. 2008. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio_menopausa.pdf. Acesso em: 3 abr. 2023.

DOI: 10.51161/conasf2024/40418