OUVIR PARA CUIDAR: O PAPEL DA CONSULTA FARMACÊUTICA NA SAÚDE MENTAL E SEXUAL DE MULHERES NO CLIMATÉRIO

BEATRIZ CARDOSO DE OLIVEIRA, THAMYRES DE SOUZA CRUZ, MERIANE PIRES CARVALHO LIMA

RESUMO

O climatério é um processo fisiológico natural que envolve alterações hormonais significativas e impacta profundamente a saúde física, mental e sexual das mulheres. Diante dos efeitos adversos associados à Terapia de Reposição Hormonal (TRH), muitas mulheres têm buscado outras opções de tratamento, como as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que valorizam o cuidado integral e a escuta acolhedora. O presente trabalho teve como objetivo avaliar a relevância da consulta farmacêutica, fundamentada na escuta ativa e nas PICS, na promoção da saúde mental e sexual de mulheres no climatério. Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa, realizado na Clínica Escola Márcio Sophia (IFRJ – campus Realengo), entre março e agosto de 2024, durante a execução do projeto de extensão "Práticas Integrativas e Complementares em Saúde". No período analisado, foram atendidos 19 usuários, sendo 9 mulheres acima de 50 anos com queixas relacionadas ao climatério. Os atendimentos incluíram anamnese integrativa, prescrição de medicamentos fitoterápicos e antroposóficos, e ocorreram em ambiente acolhedor, com duração média de 1h30. Os relatos evidenciaram que os sintomas do climatério afetavam não apenas a saúde física, mas especialmente o bem-estar emocional, a autoestima e a vida sexual das usuárias. Após o início do tratamento com PICS, observou-se melhora expressiva nos sintomas, aumento da adesão terapêutica e fortalecimento do vínculo usuário-profissional. A escuta ativa demonstrou ser um elemento transformador na condução do cuidado, permitindo às mulheres verbalizarem experiências frequentemente silenciadas. A experiência reforça o papel do farmacêutico como agente de cuidado integral e a importância da atenção humanizada, principalmente em momentos de transição biográfica como o climatério. Além disso, destaca a relevância dos projetos de extensão na formação acadêmica, permitindo aos estudantes vivenciarem a prática clínica centrada no usuário e contribuindo para o bem-estar da comunidade atendida

Palavras-chave: Atenção farmacêutica, PICS, Saúde integral

1 INTRODUÇÃO

A menopausa, caracterizada pela cessação permanente da atividade folicular ovariana, é um evento dentro do climatério, que é o período de transição entre a o período reprodutivo e o não reprodutivo feminino (Blümel *et al.*, 2014), que geralmente é vivenciado pela maioria das mulheres entre os 45 e 55 anos, onde ocorre o declínio da produção de estrogênio e inicia-se o aparecimento de sinais e sintomas como os fogachos, secura vaginal, dor durante as relações sexuais, incontinência urinária, alterações cardiometabólicas, ganho de peso, alterações no ciclo e na qualidade do sono, bem como alterações de humor, depressão e ansiedade (OMS, 2024). Todos esses sinais e sintomas impactam significativamente a qualidade de vida das mulheres, que acabam tendo prejuízos na vida pessoal, sexual e profissional, prejudicando a saúde mental. Um dos tratamentos para a redução dos sintomas da menopausa é a Terapia de Reposição Hormonal (TRH). Embora seja eficaz, pode causar efeitos adversos significativos quando

DOI: 10.51161/iii-conasm/61294

utilizada por períodos prolongados como o aumento do desenvolvimento de doenças cardiovasculares e determinados tipos de câncer hormôniodependentes (Melo *et al*., 2024), o que faz com que as certas mulheres não queiram ou não possam utilizar a TRH. Neste sentido, grande atenção tem sido dada às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), como a fitoterapia, a homeopatia e antroposofia, racionalidades médicas eficazes no tratamento dos sintomas do climatério (Rocha *et al.*, 2018). As PICS foram implementadas no Sistema Único de Saúde (SUS), através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). São abordagens terapêuticas que possuem uma visão ampliada do processo saúde-doença e visam o cuidado integral, a promoção e recuperação da saúde, com ênfase na escuta ativa e centrada no usuário (Brasil, 2018).

O farmacêutico é um profissional da saúde que, de acordo com a Resolução 585/2013 do CFF, pode realizar consulta farmacêutica em um ambiente adequado, elaborar um plano de cuidado para o usuário e prescrever medicamentos isentos de prescrição médica, conforme legislação específica, no âmbito de sua competência profissional, auxiliar em questões de saúde autolimitadas e crônicas, melhorar a qualidade de vida e a adesão ao tratamento, através de consultas que visam o cuidado integral do usuário. Dessa forma, este trabalho teve como objetivo avaliar a importância da consulta farmacêutica na promoção da saúde mental e sexual de mulheres com sintomas do climatério, por meio do uso de fitoterapia e da medicina antroposófica como estratégias terapêuticas.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O presente trabalho trata-se de um estudo transversal descritivo, com abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência vivenciado na Clínica Escola Márcio Sophia, situada no Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ) campus Realengo. O trabalho foi desenvolvido entre os meses de março e agosto de 2024, durante as consultas farmacêuticas do projeto de extensão "Práticas integrativas e complementares em saúde: promoção do cuidado interprofissional ao usuário da Clínica Escola Marcio Sophia".

Neste projeto de extensão, realiza-se a promoção em saúde da população e o atendimento de usuários através da farmácia clínica, onde se utiliza as PICS como estratégia terapêutica. Os usuários chegam para o atendimento por demanda espontânea e primeiramente se cadastraram na recepção da clínica, onde fazem o agendamento para a consulta farmacêutica. Ao chegarem no consultório, os usuários recebem uma explicação sobre o projeto, o que é feito através dele e recebem um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que deve ser lido, assinado e entregue. Cada consulta inicial tem a duração em média de 1 hora e 30 minutos e as consultas de retorno, 30 minutos, onde se realiza a anamnese integrativa e a prescrição dos tratamentos fitoterápicos e antroposóficos.

No período descrito acima, foram acompanhados 19 usuários. Destes, 9 (47,37%) foram mulheres acima dos 50 anos. Todas elas chegaram ao consultório com queixas relacionadas ao climatério. Algumas destas, embora tivessem recebido a indicação do médico ginecologista, decidiram não iniciar a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) ou observaram efeitos adversos que justificaram a baixa adesão a TRH e buscaram então nas PICS uma outra estratégia ao tratamento farmacológico com hormônios sintéticos. Outras inclusive já haviam iniciado o tratamento com TRH, mas não observaram melhora nos sinais e sintomas apresentados.

Em todos estes casos, o impacto dos sintomas do climatério na saúde física e, sobretudo, na saúde mental eram evidentes. A usuária MGCM, na primeira consulta, relatou que inclusive desenvolveu herpes genital em virtude do estresse provocado pelos sintomas, não tinha mais relações sexuais com seu parceiro e não conseguia mais ter noites de sono adequadas. Na consulta de retorno, 1 mês após iniciar o tratamento recomendado, voltou mais bem disposta, relatou que passou a dormir melhor, estava recuperando a sua libido e conseguiu ter relações

DOI: 10.51161/iii-conasm/61294

sexuais e ter orgasmos, o que, segundo ela, não ocorria há um tempo. O ganho de peso que ocorre durante esse período também foi uma queixa recorrente. As usuárias atendidas relataram uma redução significativa da autoestima o que, somado a redução da libido que geralmente ocorre neste período, impactaram as relações afetivas e, consequentemente o estado emocional e mental dessas mulheres.

Nesse período em que ocorrem tantas alterações hormonais e a mulher naturalmente fica mais sensibilizada, ter um ambiente acolhedor e tranquilizante, um profissional preparado, com escuta ativa, genuinamente interessado e que demonstra empatia, modificou a consulta, aumentou a conexão com o paciente, refletindo na forma como os problemas seriam solucionados ao longo do tempo e, consequentemente, melhoraram a adesão ao tratamento. Uma usuária, após finalizar seu primeiro atendimento em um consultório farmacêutico, enviou uma mensagem dizendo:

"Estou maravilhada com a consulta, pois nunca havia recebido um atendimento assim. Esse cuidado e atenção individualizada me fizeram ter mais ânimo para iniciar o tratamento" Pode-se observar que o tratamento se inicia com a escuta acolhedora, a formação do vínculo promove maior autoconfiança no processo de melhoria dos sintomas. O tratamento combinado entre a fitoterapia contemporânea e a medicina antroposófica tem demostrado grande êxito em sintomas associados ao climatério, tais como fogachos, baixa libido, lubrificação vaginal, irritabilidade, insônia, desânimo e melancolia associados.

3 DISCUSSÃO

Os sintomas do climatério, embora causem alterações cardiometabólicas e consequências físicas ao organismo, são os sinais de um período natural do envelhecimento biológico (Organização Mundial da Saúde, 2024) mas que impactam significativamente a vida de boa parte das mulheres que passam por ele. 100% das mulheres acima dos 50 anos que procuraram o consulta farmacêutica, tinham como queixa principal o aparecimento de um ou mais sintomas, o que estava impactando a vida profissional, social e sexual dessas mulheres. Isso mostra que, embora essas alterações façam parte do envelhecimento natural, elas não podem ser negligenciadas e devem ser reduzidas para proporcionar uma saúde integral e qualidade de vida para essas mulheres.

Essa redução dos sinais e sintomas do climatério deve ser realizado com o trabalho conjunto de equipes multidisciplinares (Selbac *et al*., 2018) e o farmacêutico é um profissional da saúde devidamente habilitado para compor essa equipe. A duração das consultas tem um papel importante na satisfação dos usuários. De acordo com Santos *et al.,* (2023), consultas com um tempo maior de duração, resultam em uma maior satisfação com o atendimento. Possivelmente porque, com mais tempo, é possível avaliar o paciente como um todo, ou seja, para além da sua queixa principal.

No contexto do climatério, esse tipo de consulta mais demorada, em um ambiente mais acolhedor e com escuta ativa, permitiu que as mulheres que buscaram o atendimento, se sentissem mais seguras para relatarem suas queixas que vão além dos sintomas físicos. Isso deixou claro o impacto desses sintomas na vida sexual e mental dessas mulheres. Sendo assim, aliando a atenção farmacêutica com as atribuições clínicas do farmacêutico, foi possível proporcionar um cuidado e um tratamento integral dessas mulheres.

A redução dos sinais e sintomas do climatério proporcionados pelos tratamentos baseados nas PICS, foi evidente, corroborando com dados da literatura que mostram que estes são sim uma excelente alternativa ao tratamento com a TRH (Santos *et al.,* 2023). Entretanto, como mostraram os relatos, a escuta ativa em busca de um cuidado integral também foi importante não apenas para aumentar a adesão ao tratamento, como também para modificar de maneira benéfica a forma como essas mulheres iriam passar por esse período.

Somado a isso, como as consultas realizadas fazem parte das ações de um projeto de

DOI: 10.51161/iii-conasm/61294

extensão, a participação dos graduandos tem auxiliado na formação integral dos alunos envolvidos, que aprendem como atender e compreender melhor os pacientes, para proporcionar um cuidado mais individualizado e adequado. Além disso, o projeto de extensão tem promovido bem-estar e melhorias na qualidade de vida da população atendida, retornando para a comunidade acadêmica os investimentos realizados para a formação desses profissionais.

4 CONCLUSÃO

A consulta farmacêutica com escuta ativa mostrou-se eficaz na melhoria da saúde mental e sexual de mulheres no climatério e o farmacêutico pode se destacar como agente de cuidado essencial nesse contexto O uso das PICS, aliado a um atendimento acolhedor, resultou em alívio dos sintomas e fortalecimento do vínculo profissional-usuário. Além disso, o tempo ampliado da consulta e a abordagem integral favoreceram a adesão ao tratamento e permitiram que as mulheres expressassem suas queixas de forma segura. A experiência revelou que escutar com atenção é também uma forma de cuidar e que isso pode transformar a forma como as mulheres vivenciam o climatério.

REFERÊNCIAS

BLÜMEL, J. E.; LAVÍN, P.; VALLEJO, M. S.; *et al*. Menopause or climacteric, just a semantic discussion or has it clinical implications? **Climacteric**, v. 17, n. 3, p. 235–241, 2014.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA-EXECUTIVA. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. **Glossário temático : práticas integrativas e complementares em saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

MELO, A.B.O.; NASCIMENTO, M.E.B.; GITAI, A.M.P.C.; SILVA, A.B.; FONTENELE, L.S.; AGUIAR, P.S.; ESTEVES, R.F.; OLIVEIRA, J.M.; CAMPANETE, A.L.; FAÇANHA, E.B.; SIRQUEIRA, H.S.; CAVALCANTI, A.L.B. Terapia de reposição hormonal: benefícios e riscos durante a menopausa. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica**, v. 3, n. 2, p. 1436–1446, 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Menopause, 16 out. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>. Acesso em: 19 jul. 2025.

ROCHA, B.M.A.; PEREIRA, M.S.V.; CARNEIRO, J.Q. Terapias complementares: fitoterapia como opção terapêutica no climatério e menopausa. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**. v. 16, n. 1. abril, 2018.

SANTOS, C. N.; PEDROSA, B. F.; MARTINS, M.; GOUVEIA, F.; FRANCO, F.; VARDASCA, M.J.; PEDRO, B.; NOGUEIRA, J.D. Duração da consulta: fatores influenciadores e perspetivas de médicos e utentes – um estudo transversal. **Revista Portuguesa de Clínica Geral**, v. 39, n. 6, p. 549–561, 2023.

SANTOS, K. M. P.; SOUZA, M. H. M. E; BESERRA, E. A.; BESERRA, M.A.M.M.S.; FILHO, H.P.C. Menopausa e os possíveis impactos das Práticas Integrativas Complementares nos sintomas físicos e psicológicos das mulheres em Petrolina - PE / Menopause and the possible impacts of Complementary Integrative Practices on physical and psychological symptoms of women in Petrolina - PE. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 16, n. 63, p. 267–276, 2022.

DOI: 10.51161/iii-conasm/61294

SELBAC, M.T.; FERNANDES, C.G.C.; MARRONE, L.C.P.; VIEIRA, A.G.; SILVEIRA, E.F.; MORGAN-MARTINS, M.I. Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino – climatério à menopausa. Aletheia, v.51, .n1-2, p.177-190, 2018.

DOI: 10.51161/iii-conasm/61294