



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

CAROLINE DAMACENO FERNANDES SANTOS

A INFLUÊNCIA DO CLIMATÉRIO NOS TRANSTORNOS DEPRESSIVOS

SÃO PAULO  
2020

CAROLINE DAMACENO FERNANDES SANTOS

A INFLUÊNCIA DO CLIMATÉRIO NOS TRANSTORNOS DEPRESSIVOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: GLEIDJANE MACIEL DELLA CRUZ

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

A proposta de iniciar o projeto se deu a partir da percepção do elevado número de pacientes com sofrimento psíquico relacionado ao climatério. Ao entender que no geral faltavam informações sobre o ciclo de vida e saúde da mulher, identificamos que muitas mulheres sofriam por não compreender as mudanças que atravessavam, como por exemplo: o fato de não conseguirem ser tão produtivas como no início da vida, a diminuição da libido, os distúrbios de apetite e sono. No fim a soma multifatorial acarretava sofrimento crônico, muitas vezes desnecessário. Dentre as necessidades, identificamos que uma intervenção educativa sobre a saúde da mulher que contemplasse o enfrentamento dos desafios perante a sociedade, a mudanças fisiológicas do ciclo e a adoção de hábitos saudáveis como potencia nessa fase, contribuiria significativamente com esse grupo.

## **Palavra-chave**

Saúde da Mulher. Menopausa. Depressão. Climatério. Conscientização.

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

O tema escolhido tornou-se especial desde a primeira semana de atendimento na UBS Nova Esperança onde tive a oportunidade de atender três pacientes na mesma semana com a queixas semelhantes.

Sincronizando com essa demanda apareceu a oportunidade realizar um curso sobre climatério e desde então o número desta particularidade se apresentou em um crescimento ascendente, não necessariamente em termos patológicos, mas em fatores de angustias onde a paciente muitas vezes acreditava ter uma doença terminal e que ao simples fato de pontuar o que a mesma poderia estar sentindo e explicar o provável momento em que vivia a mesma já começava a sentir melhor. Iniciava-se então um rastreio clínico para propor o melhor plano terapêutico singular onde na maioria das vezes os diagnósticos tinham apenas linhas psicossomáticas que se agravavam pelo simples desconhecimento da nova fase de vida somado as dificuldades familiares, financeiras, conjugais e sociais do dia a dia.

A idéia em conjunto com equipe seria de traçar um meio de educação continuada explicando e exemplificando algumas fases da vida e suas mudanças, para que a mesma saiba enfrentar com menos sofrimento a nova etapa. Pontuando ainda mais a influência dos bons hábitos de vida para que os sintomas possam ser mais amenos.

## **ESTUDO DA LITERATURA**

Climatério tem como caracterização o período de transição da fase reprodutiva e não reprodutiva da vida feminina o qual se inicia com atresia folicular evoluindo com seu estágio final na menopausa. Esta fase segundo o Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa (2008) "São representados pelos clássicos sintomas neurovegetativos ou vasomotores como os fogachos, com ou sem sudorese e uma variedade de sintomas neuropsíquicos".

Intuitivamente a mulher se sente muito necessária na maioria das vezes justamente pela sua capacidade de gerar mais vidas, então logo quando citam que a fase do climatério seria o início de seu ciclo não reprodutivo, inconscientemente algumas mulheres passam a pensar e apresentar o sentimento de inutilidade imposto que foi imposto culturalmente e que ainda se faz presente de uma forma negativa devido aos grandes tabus sobre a falta de elucidação quanto ao tema. Esses mesmos hormônios que se apresentam em declínio começam a gerar sintomas incômodos (cefaléia, ansiedade, dificuldade de concentração, depressão, diminuição de libido, insônia e outros). Nota-se a importância de entender as mudanças que acontecem neste período, as quais não são poucas, envolvem alterações, físicas, neuropsíquicas e sociais. No dia a dia não se apresentam como queixas principais, geralmente surgem como fatos isolados, exatamente onde mora o perigo, pois acabam sendo diagnosticadas muitas vezes não como um todo, mas sim voltado para apenas um fato, carizadas então apenas como "depressivas" e seguem sem entender tudo o que acontece em corpo naquele momento, carregando sozinhas aquilo que se tornou um fardo de sofrimento crônico, perdendo então a oportunidade de olhar de uma forma diferente para este momento. Nesta fase, muitas são apresentadas a classe dos Benzodiazepínicos as vezes sem uma real necessidade e uma correta avaliação dos riscos x benefício de sua introdução. Esta mulher geralmente é a chefe de sua residência, onde tem a missão de manter toda uma família e se manter como um padrão imposto pela sociedade em que vive, ser uma boa esposa. A soma disso tudo acaba se tornando um fardo incompatível com sua capacidade de aceitação, caminhando então para um transtorno depressivo e até mesmo totalmente incapacitante.

Mulheres que apresentem distúrbios de humor e do sono tem que ter uma avaliação com relação a benefícios de uma conduta voltada a terapia de reposição hormonal porque Segundo o Consenso Brasileiro de Terapêutica Hormonal da Menopausa (2014, p.28) "Para aquelas sem diagnóstico de depressão clínica, alguns pequenos ensaios clínicos sugerem benefícios da TH sobre o humor, enquanto outros não, podendo até piorá-lo em mulheres com histórico de síndrome pré-menstrual, depressão pré-menstrual ou depressão clínica quando se utiliza associação com progestagênios."

Neste período sabe-se que por se tratar de um processo multifatorial e muito sensível, faz-se necessário um acolhimento com ausculta qualificada, fácil acesso e disponibilização de autonomia dentro do possível, onde essa mulher possa conhecer o que pode ser realizado dentro de suas necessidades e assim escolher o que adotar para sua rotina, desde a tratamento farmacológico, fitoterápico e mudanças do hábito de vida.

## **AÇÕES**

A proposta prevê a identificação em consultório das mulheres na fase de climatério. A seleção será de mulheres com idade a partir de 30 anos. Será realizado uma semana da mulher, espaço onde focaremos orientações em grupo sobre sexualidade e saúde. Nessa oportunidade disponibilizaremos acesso a consultas agendadas, de acordo com as necessidades identificadas.

Os encontros educativos trabalharão as diversas fases de cada ciclo, oportunizando o esclarecimento de dúvidas, ampliando as informações sobre auto cuidado e promoção da saúde. Ainda teremos o desenvolvimento de temas voltados a saúde psíquica, objetivando minimizar possíveis inseguranças e sofrimentos que geram sentimento de culpa e medo do desconhecido. As rodas de conversa serão espaços para compartilhamento de questões familiares, amorosas e angustias financeiras. Esse espaço de fala e escuta qualificada proporcionará um acolhimento as necessidades apresentadas de forma mais humanizada, possibilitando também o reconhecimento de potencias comunitárias e individuais..

## **RESULTADOS ESPERADOS**

Esperamos que com a introdução das ações educacionais propostas possamos incentivar uma melhor qualidade de vida, entendimento sobre seu corpo e suas evoluções para que assim resultem em menor sofrimento frente ao que era desconhecido. Obtendo assim mais leveza ao processo do climatério e menos angústias.

## **REFERÊNCIAS**

- ♦ ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE CLIMATÉRIO - SOBRAC. Terapêutica hormonal na peri e na pós-menopausa. Consenso da SOBRAC, 2014. p.28-39.
- ♦ Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa, 2008. p.33.