



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

PRISCILA ANANDA SILVA SANTOS

O ATENDIMENTO AO CLIMATÉRIO E A MENOPAUSA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA A
SAÚDE

SÃO PAULO
2020

PRISCILA ANANDA SILVA SANTOS

O ATENDIMENTO AO CLIMATÉRIO E A MENOPAUSA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA A
SAÚDE

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: JULIANA MARCELA FLAUSINO

SÃO PAULO
2020

Resumo

A pós graduação em saúde da família me fez expandir o olhar para diversas áreas da saúde dos pacientes. Uma delas me chamou mais a atenção, devido as inúmeras queixas de fogachos, secura vaginal, dispareunia e perda de libido que vinham acompanhadas de questionamentos sobre terapia de reposição hormonal pelas usuárias de 40-50 anos. Tendo isso em vista, resolvi aprofundar meus conhecimentos os em climatério e menopausa para tentar ajudar essas mulheres a diminuir o desconforto perante esses sintomas. A forma que encontrei foi discutir com a equipe e organizar um grupo para incentivar hábitos saudáveis, trocas de experiência e uso de fitoterápicos.

Palavra-chave

Saúde da Mulher. Equipe de Saúde. Hábitos Saudáveis. Hábitos Alimentares. Acolhimento. Menopausa.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

O território no qual atuo em Hortolândia, bairro Amanda 1, é considerado de vulnerabilidade, mesmo a cidade sendo tendo o 5º maior PIB (produto interno bruto) da região metropolitana de Campinas. É uma região afastada do centro comercial do município. Nossa unidade Básica de Saúde, UBS Amanda 1, atende uma população estimada de dezesseis mil habitantes. O território é dividido em quatro áreas de aproximadamente quatro mil habitantes cada, minha equipe é a amarela composta por mim como médica, uma enfermeira, duas técnicas de enfermagem e duas agentes comunitárias de saúde, alguns usuários não tem ACS, pois esse número é insuficiente para cobertura total da área. Neste tempo de atuação observei que uma queixa frequente são os sintomas referentes ao climatério nas mulheres de 40 a 65 anos, mas principalmente no grupo de 45 a 50 anos. Esse problema foi levado e debatido em reunião de equipe e resultou neste projeto de intervenção que tem por objetivo implantar a atenção aos efeitos do climatério na população feminina de 40 a 65 anos.

ESTUDO DA LITERATURA

O climatério e a menopausa fazem parte da vida de toda mulher, essas fases trazem profunda alterações em diversas áreas da vida do sexo feminino. Antes de iniciarmos a discussão é válido diferenciar tais eventos. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o climatério corresponde ao período de vida da mulher compreendido entre o final da fase reprodutiva até a senilidade. Em geral, varia dos 40 aos 65 anos. Enquanto que a menopausa é a interrupção permanente da menstruação e reconhecida após 12 meses consecutivos de amenorreia. (Ferreira, 2013). Vale ressaltar também que muitas mulheres no climatério desenvolvem um quadro de queda da autoestima resultando em tristeza e sofrimento decorrente da desvalorização do sexo feminino ao perder a juventude e a fertilidade, algo extremamente valorizado pela sociedade. (Rocha, 2018)

A importância desse assunto tem relação com o tamanho da população feminina que está nessa fase da vida, segundo levantamento do DATASUS a população feminina brasileira em 2003 era de aproximadamente 98 milhões e desse montante 32% estavam na faixa etária do climatério, além disso, pelas alterações em diversas áreas da vida das mulheres, tais como, afetiva, sexual, familiar e psicossocial ocasionadas nessa fase. (Gonçalves, 2014).

Devemos levar em conta que a maioria das mulheres na fase do climatério não querem fazer uso de tratamento hormonal, preferindo métodos não hormonais para controle dos sintomas. Devemos sempre levar em conta o desejo da paciente e elucidar as vantagens e desvantagens de cada alternativa existente. Entretanto a terapia hormonal é contraindicada para algumas pacientes tais como: câncer de mama (tratado ou não), câncer de endométrio, doença tromboembólica (aguda ou tratada), hepatopatias e sangramento genital de causa não conhecida. Os métodos não hormonais são: mudança no estilo de vida (reeducação alimentar e atividade física), terapia ocupacional, controle do estresse, acupuntura, fitohormônios e homeopatia. (Brasil, 2010).

Diante da terapia não hormonal o fitohormônios vem se destacando devido ao seu baixo custo e a facilidade em seu manejo, os representantes desse grupo são: Soja (*Glycine max*), Trevo Vermelho (*Trifolium platense*), Raiz da Índia (*Cimicifuga racemosa*), entre outros. Porém não podemos esquecer dos seus efeitos colaterais. (Brasil, 2010).

O papel da Atenção Básica é de grande importância não só no cuidado da saúde da mulher no que se refere a coleta de preventivo, contracepção e rastreamento de câncer de mama, mas também nessa fase tão importante da vida mulher. A atenção primária consegue manejar boa parte das pacientes sem precisar referenciar ao ginecologista, tendo em vista que mudança no estilo de vida, como atividade física regular e alimentação saudável, auxiliam na diminuição dos sintomas. Também podemos oferecer fitoterápicos como forma de amenizar as queixas, principalmente dos fogachos. (Brasil, 2008).

AÇÕES

Diante do problema apresentado e da discussão em equipe optamos por fazer um grupo com as mulheres de 40-65 anos que estão passando pelos sinais e sintomas do climatério e por aquelas que demonstrarem interesse em participar mesmo não apresentando o problema como forma de disseminar a informação. O grupo será orientado pela enfermeira da área com auxílio de uma técnica em enfermagem e uma ACS, a princípio apenas com mulheres da área amarela, conforme andamento poderá ser expandidos para as outras três áreas da unidade, com encontros quinzenais. O principal objetivo é orientar as usuárias quanto os sinais e sintomas esperados para essa fase do sexo feminino, a importância de aliar atividade física, alimentação saudável e equilibrada para diminuir os sintomas, para que elas possam manter a capacidade funcional, satisfação pessoal e o estado emocional assim como a interação pessoal. Esses três fatores são analisados pela Organização Mundial da Saúde e se satisfatórios a usuária não precisa fazer uso de medicação. Além disso, será usado o índice menopausal de Blatt e Kupperman para classificar cada usuária em sintomas leves, moderados e intensos. De acordo com a classificação e discussão do caso em equipe poderá ser orientado o uso de fitoterápicos como a soja, o trevo vermelho, hiperico, valeriana, cimifuga e melissa. A usuária será acompanhada no grupo e avaliada a cada encontro quanto aos sinais e sintomas, caso não haja melhora com mudança no estilo de vida e uso de fitoterápicos será agendada consulta clínica para avaliar outros métodos.

RESULTADOS ESPERADOS

Infelizmente devido a pandemia do COVID-19 nosso grupo de Climatério e menopausa foi adiado para o final do ano. Eu e minha equipe esperamos alguns resultados com o grupo.

A princípio os grupos serão restritos a área amarela, pretendemos ter dois grupos de 10 a 15 mulheres de 40-65 anos que estão passando pelos sinais e sintomas do climatério e por aquelas que demonstrarem interesse em participar mesmo não apresentando o problema com intuito de orientação, um grupo por semana com encontros quinzenais.

Todas as usuárias serão avaliadas segundo o protocolo do índice menopausal de Blatt e Kupperman com intuito de classificá-las em sintomas leves, moderados e intensos e assim planejar o melhor método terapêutico.

Assim como todas serão orientadas quanto os sinais e sintomas esperados para essa fase do sexo feminino, a importância de aliar atividade física, alimentação saudável e equilibrada para diminuir os sintomas, para que elas possam manter a capacidade funcional, satisfação pessoal e o estado emocional assim como a interação pessoal.

Os casos leves serão manejados com orientações sobre esse período da vida da mulher, mudança no estilo de vida. Casos moderados acrescentaremos o uso de fitoterápicos como chá (soja, o trevo vermelho, hiperico, valeriana, cimifuga e melissa) vendo qual deles melhor se enquadra nos sinais e sintomas de cada paciente. E por fim os casos intensos terão seguimento em conjunto com ginecologista da rede.

Nosso objetivo é melhorar a qualidade de vida dessas mulheres principalmente com mudança do estilo de vida e fitoterápicos cujo estudos mostram bons resultados.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. Manual de orientação clínica. Disponível em:<
https://www.febrasgo.org.br/images/arquivos/manuais/Manuais_Novos/Manual_Climaterio.pdf
>. Acesso em: 03 de janeiro de 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa. Disponível em:<
http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf> . Acesso em: 03 de janeiro de 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Climatério. Disponível em:
<<http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/1090-climaterio>>. Acesso em: 03 de fevereiro de 2020
<https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/10863>. Acesso em:14 de junho de 2019

Ferreira, V. N., Chinelato, R. S. C., Castro, M. R., & Ferreira, M. E. C. Menopausa: Marco Biopsicossocial Do Envelhecimento. Revista Psicologia & Sociedade.Universidade de Juiz de Fora. Disponível em:<
<https://www.scielo.br/pdf/psoc/v25n2/18.pdf>> . Acesso em: 05 de janeiro de 2020

Santos, L.M., Eserian, P.V., Rachid, L.P., Cacciatore, A. Bourget, I.M.M., Rojas, A.C.,Junior, M.E.M.Síndrome Do Climatério E Qualidade De Vida: Uma Percepção das Mulheres Nessa Fase da Vida.Revista APS, v.10, n.1, p. 20-26, jan./jun. 2007. Disponível em:
<<http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Climaterio.pdf>>. Acesso em: 06 de janeiro de 2020.

Rocha, B.M.A., Pereira, M.S.V., Carneiro, J.Q. Teparias Complementares: Fitoterapia Como Opção Terapêutica no Climatério e Menopausa. Revista de Ciências da Saúde: Nova Esperança, v.16,n.1,abril.2018. Disponível em:
<
<http://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2018/05/2.-TERAPIAS-COMPLEMENTARES-FITO-TERAPIA-COMO-OP%C3%87%C3%83O-TERAP%C3%8AUTICA-NO-CLIMAT%C3%8-RIO-E-MENOPAUSA.pdf>>. Acesso em: 06 de janeiro de 2020.

UNA-SUS/UFMA. Atenção as Mulheres no Climatério. Disponível em:<
<https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/10863>>. Acesso em: 06 de junho de 2019.