



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO DE REVISÃO

Listas de conteúdos disponíveis em [Oasisbr](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>

ISSN: 2595-1661

Revista JRG de
Estudos Acadêmicos

Intervenções de enfermagem no manejo dos sintomas vasomotores da menopausa: avaliação, aconselhamento e suporte

Nursing interventions in the management of menopausal vasomotor symptoms: assessment, advice and support

DOI: 10.55892/jrg.v7i14.1259

ARK: 57118/JRG.v7i14.1259

Recebido: 25/04/2024 | Aceito: 27/06/2024 | Publicado on-line: 28/06/2024

Adriano Beserra Silva de Jesus¹

<https://orcid.org/0009-0007-2945-2923>

<http://lattes.cnpq.br/1998931788394575>

Faculdade Sena Aires, Valparaíso de Goiás, GO, Brasil

E-mail: aadriano.2912@gmail.com

João Paulo de Lima Andrade²

<https://orcid.org/0009-0000-9256-7706>

<http://lattes.cnpq.br/2875675210355471>

Faculdade Sena Aires, Valparaíso de Goiás, GO, Brasil

E-mail: joaopauloaprovado@gmail.com

Larissa de Abreu Fernandes³

<https://orcid.org/0009-0008-8041-935X>

<http://lattes.cnpq.br/9158320858109250>

Faculdade Sena Aires, Valparaíso de Goiás, GO, Brasil

E-mail: larissaabreu080@gmail.com

Sandra Godoi de Passos⁴

<https://orcid.org/0000-0002-6180-2811>

<https://lattes.cnpq.br/4574159500823027>

Universidade Católica de Brasília, UCB/DF, Brasil

E-mail: sandygodoi21@gmail.com



Resumo

O estudo em questão ressalta a importância do cuidado de enfermagem durante a menopausa, com foco nos aspectos físicos, emocionais e sociais dos sintomas vasomotores. **Objetivo:** identificar práticas de intervenções de enfermagem para oferecer suporte contínuo às mulheres na fase de climatério e menopausa. **Método:** através de uma revisão integrativa da literatura. **Resultados e discussão:** Os principais pontos destacados foram o impacto da menopausa na saúde da mulher, incluindo o aumento do risco de doenças como câncer, doenças cardiovasculares e osteoporose, além de destacar a importância de um estilo de vida saudável e de cuidados específicos de enfermagem. **Considerações finais:** Foi possível observar que as intervenções de enfermagem desempenham um papel crucial no alívio dos sintomas vasomotores e no suporte geral às mulheres durante o climatério e a

¹ Graduando em enfermagem pela faculdade de Ciência e Educação Sena Aires, Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.

² Graduando em enfermagem pela faculdade de Ciência e Educação Sena Aires, Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.

³ Graduanda em enfermagem pela faculdade de Ciência e Educação Sena Aires, Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.

⁴ Graduada em enfermagem pela Universidade Católica de Brasília, UCB/DF, Brasil.

menopausa. A abordagem centrada na paciente adotada pelos enfermeiros proporciona avaliação individualizada, aconselhamento especializado e suporte contínuo, contribuindo significativamente para a qualidade de vida das mulheres nessa fase.

Palavras-chave: Enfermagem. Saúde da mulher. Menopausa.

Abstract

*The study in question highlights the importance of nursing care during menopause, focusing on the physical, emotional and social aspects of vasomotor symptoms. **Objective:** to identify nursing intervention practices to offer continuous support to women in the climacteric and menopause phase. **Method:** Through an integrative literature review. **Results and discussion:** The main points highlighted were the impact of menopause on women's health, including the increased risk of diseases such as cancer, cardiovascular diseases and osteoporosis, in addition to highlighting the importance of a healthy lifestyle and specific nursing care. **Final considerations:** It was possible to observe that nursing interventions play a crucial role in relieving vasomotor symptoms and providing general support to women during menopause and menopause. The patient-centered approach adopted by nurses provides individualized assessment, specialized advice and ongoing support, contributing significantly to the quality of life of women at this stage.*

Keywords: Nursing. Women's health. Menopause.

1. Introdução

O climatério é uma fase de transição que antecede a menopausa, marcada por mudanças hormonais que podem começar a ocorrer na faixa dos 40 anos e durar até a menopausa, que geralmente ocorre por volta dos 50 anos. Durante essa fase, os níveis de hormônios, como o estrogênio e a progesterona, começam a diminuir gradualmente, preparando o corpo para a interrupção da menstruação (SABÓIA et al, 2021).

A menopausa, por sua vez, é o ponto em que uma mulher não menstrua mais por um período de 12 meses consecutivos, marcando o fim da fase reprodutiva. Essa transição hormonal pode desencadear uma série de sintomas físicos e emocionais, como mencionado anteriormente. As ondas de calor e sudorese noturna são apenas alguns dos sintomas mais comuns, mas também podem surgir problemas de saúde mais sérios devido à diminuição dos níveis de estrogênio (DE ARAÚJO et al, 2022).

A diminuição dos níveis de estrogênio pode aumentar o risco de certas condições de saúde, como câncer, depressão, doenças cardiovasculares, infarto e hipertensão, como destacado por DE ARAÚJO et al (2022). Portanto, é crucial que as mulheres passem por exames de saúde regulares durante o climatério e a menopausa, e adotem um estilo de vida saudável que inclua uma dieta balanceada, exercícios físicos regulares e, quando necessário, terapia hormonal ou outras intervenções médicas para ajudar a gerenciar os sintomas e reduzir o risco de complicações de saúde.

Dessa forma, para evitar que esse período seja acometido por doenças, é necessário que haja um acompanhamento com o profissional de saúde. A enfermagem desempenha um papel fundamental no fornecimento de cuidados abrangentes e apoio às mulheres durante a menopausa. Através de uma abordagem

centrada na paciente, a enfermagem pode oferecer avaliação cuidadosa, aconselhamento personalizado e suporte contínuo para mulheres que enfrentam esses desafios.

Neste contexto, faz-se necessário entender o papel da enfermagem na assistência a mulher durante esse período de transição entre a vida reprodutiva e a não reprodutiva. As intervenções de enfermagem visam não apenas aliviar os sintomas vasomotores, mas também fornecer avaliação individualizada, aconselhamento especializado e suporte contínuo para ajudar as mulheres a navegar por essa fase de transição.

Sendo assim, o objetivo desta pesquisa foi identificar as melhores práticas em intervenções de enfermagem para o suporte contínuo de mulheres durante o climatério e a menopausa, considerando aspectos físicos, emocionais, sociais e sobretudo os sintomas vasomotores e avaliar a eficácia e segurança das intervenções de enfermagem no alívio dos sintomas vasomotores da menopausa.

2. Metodologia

A presente pesquisa firmou-se na revisão da literatura com análise descritiva e de abordagem qualitativa a respeito dos cuidados de enfermagem prestados as pacientes no período da menopausa e estratégias para diminuição dos efeitos causados. As bases de dados consultadas foram: Biblioteca Virtual de Saúde, nas bases de dados, do LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Medline/Pubmed (National Library of Medicine National Institutes of Health) e SCIELO (Scientific Eletronic Library Online). Para estratégia de buscas, foram considerados os seguintes descritores: enfermagem, saúde da mulher, climatério, menopausa, sintomas vasomotores. A coleta de dados foi realizada durante os meses fevereiro e abril de 2024. Foram utilizados como critério de inclusão: artigos em língua portuguesa, artigos publicados entre os períodos de 2017 a fevereiro de 2024, artigos de revisão e as palavras-chaves. Os critérios de exclusão foram: artigos sem relevância, artigos em língua estrangeira, artigos publicados antes de 2017.

3. Resultados e discussão

O climatério é um período de transição na vida da mulher que passa da fase reprodutiva para a não reprodutiva. Nessa fase, os ovários gradualmente reduzem a produção de hormônios, como estrogênio e progesterona, levando a uma série de sintomas. Os sintomas comuns do climatério incluem ondas de calor, conhecidas como fogachos, suores noturnos, alterações de humor, irregularidades menstruais, secura vaginal e diminuição da libido. Esses sintomas são causados pela flutuação dos níveis hormonais e podem variar em intensidade de mulher para mulher. O climatério pode durar vários anos e é considerado um estágio de transição para a menopausa. Esses sintomas podem persistir até cinco anos após a menopausa (SANTOS et al., 2022).

À medida que a quantidade e a qualidade de óvulos vão diminuindo, após os 45 anos no início do Climatério, os ovários passam a produzir menos hormônios, o que leva à diminuição de progesterona e estrogênio no sangue. Com essas mudanças o corpo da mulher passa por muitas transformações. Antes da Menopausa o estrogênio atinge sua maior quantidade no meio do ciclo menstrual, e depois cai, vindo em seguida a ovulação, e então os níveis de progesterona começam a subir. Se o óvulo não for fecundado, tanto o estrogênio, como a progesterona caem, dando início à menstruação. Na Menopausa o estrogênio continua sendo produzido pelos ovários, mas a ovulação não acontece todos os meses, com isso nem sempre há progesterona no sangue e conseqüentemente não há menstruação. (PEREIRA, 2020, p.17).

O estudo de Faria et al. (2022) descreve que a gordura corporal influencia a presença de sintomas durante este ciclo. A obesidade é um dos principais fatores para o surgimento do câncer do endométrio, acometendo mulheres acima de 50 anos. Já as mulheres de baixo peso, correm um risco maior de desenvolver osteoporose e outras patologias ósseas.

As mulheres que manifestam quadros críticos de vasomotores, estão sujeitas três vezes mais ao risco da Doença da Artéria Coronária, devido ao aumento rígido e inflamatório das artérias. Esta é a principal causa de morte em mulheres acima de 50 anos. Um dos fatores de riscos da doença neste período são os baixos níveis de estrogênio e altos níveis de colesterol. Isso porque, a diminuição do estrogênio, prejudica a dilatação dos vasos sanguíneos, dificultando a circulação. (LINS et al., 2020).

Dentre os principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares estão: idade, obesidade, tabagismo, hipertensão arterial sistêmica (HAS), dislipidemias, diabetes mellitus (DM), histórico familiar, estresse e sedentarismo. A exposição do organismo à presença desses fatores de risco cardiovasculares favorece o desenvolvimento do processo de disfunção endotelial. (MELO et al., 2017, p.2).

Destaca-se também, as alterações fisiológicas nos órgãos reprodutores femininos, onde ocorre o ressecamento vaginal, atrofia dos tecidos dos pequenos lábios e a redução da elasticidade dos grandes lábios, gerando mudanças em relação a libido e desejo sexual, que são diminuídos e acompanhados de medo do fim do relacionamento e abandono do parceiro.

Além dessa fase mexer com todos os hormônios, também afeta o psicológico da mulher, causando outras doenças, como a ansiedade e depressão, tristeza, problemas de memória e atenção, que causam alterações no sono, preocupação excessiva e fadiga muscular. Portanto, para promover à saúde mental, é preciso que a mulher procure ajuda profissional, faça terapias e atividade física para reduzir os sintomas neuropsicológicos. (COELHO, 2024).

Diante do contexto, é necessária a adoção de um estilo de vida baseado em exercícios físicos, cuidado mental e alimentação saudável para amenizar os efeitos causados nesta fase. A alimentação tem grande influência na qualidade da saúde e está diretamente ligada ao funcionamento do organismo. No período do climatério e menopausa, a mulher tem deficiência de nutrientes, mas com uma boa alimentação saudável, tem efeito aliviante nos desconfortos causados por esta fase. (SOARES et al., 2022).

Durante esse período, a mulher pode apresentar várias patologias, entre elas, a perda óssea, isso por conta dos níveis baixos de estrogênio e pelo avanço da idade, portanto é importante introduzir o cálcio e vitamina D, para prevenir o decaimento dos ossos. (SOARES et al., 2022).

Os sintomas que acometem na mulher, com o baixo consumo de cálcio, e da vitamina D que e o hormônio essencial na regulação e intensificação do cálcio no metabolismos, para o desenvolvimento e na manutenção de um esqueleto saudável e na prevenção da osteoporose, favorece a ocorrência da osteoporose e doenças cardiovasculares, com a substituição da musculatura por tecido adiposo vai provocando a facilidade no ganho de peso, tornando mais importante a alimentação, visando em contribuir para proporcionar medidas que amenizem os sintomas durante o período do climatério. (PEREIRA et al., 2020, p.3).

O tratamento nutricional, deve ser feito com alimentos que contenham cálcio dietético e vitamina D que são hormônios essenciais responsáveis pela proteção e fortalecimento dos ossos e prevenção da osteoporose, como verduras escuras, legumes, consumo de soja e feijão. (PEREIRA et al., 2020).

Alimentos processados e ultra processados devem ser evitados durante este período, pois são produzidos com óleos, gorduras, açúcares, contendo excesso de calorias que conseqüentemente aumentam o índice de massa corporal, causando a obesidade que pode ocasionar patologias como hipertensão arterial e Diabetes.

É essencial uma alimentação rica em grãos, frutas, vegetais e fitoestrógeno, mas caso a ingestão não supra as necessidades corporais, a suplementação oral deve ser introduzida.

À medida que as mulheres atravessam o climatério, muitas delas eventualmente chegam à menopausa. A menopausa é definida como o ponto em que uma mulher experimenta sua última menstruação, geralmente diagnosticada após um ano sem menstruação. Neste estágio, ocorre uma diminuição permanente dos hormônios reprodutivos, levando à interrupção definitiva da ovulação e da menstruação (TRUJILLO RODRÍGUEZ, 2022).

Assim como no climatério, os sintomas da menopausa incluem fogachos, suores noturnos, alterações de humor, secura vaginal e diminuição da libido. No entanto, os sintomas podem diminuir em intensidade com o tempo, à medida que o corpo se ajusta às novas mudanças hormonais. (EARLE; VARTULI, 2020).

A menopausa representa uma fase de mudanças significativas na vida da mulher, marcando o fim da capacidade reprodutiva e o início de alterações hormonais que podem afetar diversos aspectos da saúde física, emocional e social. Durante esse período, sintomas como ondas de calor e sudorese noturna são comuns, causando desconforto e interferindo na qualidade de vida. Além disso, a diminuição dos níveis de estrogênio aumenta o risco de desenvolvimento de doenças como câncer, doenças cardiovasculares e osteoporose, exigindo cuidados especiais e atenção integral à saúde da mulher (TRUJILLO RODRÍGUEZ, 2022).

Nesse contexto, o enfermeiro desempenha um papel fundamental no cuidado da mulher durante a menopausa, oferecendo suporte emocional, educacional e clínico para ajudá-la a enfrentar essa fase de transição. Realizando avaliações de saúde regulares, o enfermeiro monitora os sintomas e detecta precocemente quaisquer complicações, fornecendo informações precisas sobre as mudanças hormonais e os sintomas esperados da menopausa. Além disso, oferece orientação sobre estratégias de manejo, como dieta, exercício e terapia hormonal, quando apropriado, e apoio psicológico para lidar com questões emocionais relacionadas à menopausa (EARLE; VARTULI, 2020).

As intervenções de enfermagem desempenham um papel crucial no alívio dos sintomas vasomotores da menopausa, proporcionando conforto e melhorando a qualidade de vida da mulher. Estratégias não farmacológicas, como técnicas de

relaxamento e controle da temperatura ambiente, podem ser eficazes para reduzir a frequência e a intensidade das ondas de calor e da sudorese noturna. A orientação sobre mudanças no estilo de vida, como alimentação saudável e exercícios físicos regulares, também pode ajudar a minimizar os sintomas e reduzir o risco de complicações associadas à menopausa. Quando necessário, o enfermeiro avalia a adequação e segurança da terapia hormonal e outras opções de tratamento farmacológico, garantindo que a mulher receba a intervenção mais adequada às suas necessidades individuais e condições de saúde (SILVA et al., 2020).

As mudanças fisiológicas nos órgãos reprodutores femininos durante a menopausa podem causar ressecamento vaginal, atrofia dos tecidos genitais e diminuição da libido. Esses sintomas podem afetar negativamente a vida sexual e o relacionamento interpessoal da mulher, gerando preocupações adicionais. Além disso, a menopausa pode estar associada a alterações no metabolismo ósseo, aumentando o risco de osteoporose e fraturas ósseas. A perda de massa óssea durante esse período pode levar a uma maior fragilidade óssea e um aumento do risco de quedas e lesões (EARLE; VARTULI, 2020).

Diante desse cenário, é fundamental adotar medidas para promover a saúde e o bem-estar durante a menopausa. Uma alimentação saudável e equilibrada, rica em cálcio e vitamina D, pode ajudar a prevenir a perda óssea e reduzir o risco de osteoporose. Além disso, a prática regular de exercícios físicos e o controle do peso corporal podem contribuir para a saúde cardiovascular e o bem-estar geral (RODRIGUES, 2023).

O tratamento da menopausa pode incluir terapias hormonais para aliviar os sintomas vasomotores e geniturinários, bem como medicamentos para prevenir a perda óssea e reduzir o risco cardiovascular. No entanto, é importante discutir as opções de tratamento com um profissional de saúde, levando em consideração os riscos e benefícios de cada abordagem (RODRIGUES, 2023).

O climatério e a menopausa não são apenas uma fase de transição na vida reprodutiva das mulheres, mas também momentos de mudanças e adaptações em vários aspectos biopsicossociais e espirituais. Atualmente, a sociedade costuma associar a sexualidade feminina à juventude e à beleza, negligenciando o envelhecimento e a sexualidade na mulher mais velha, o que pode levar a estigmas e à desvalorização dessa fase da vida. Essa visão muitas vezes classifica as mulheres mais velhas como incapazes de atividade sexual, restringindo sua liberdade e negando a chance de relacionamentos satisfatórios. (SILVA et al., 2020).

No entanto, é crucial reconhecer que a sexualidade vai além do aspecto físico e está intrinsecamente ligada ao emocional e ao afetivo, elementos essenciais para a saúde mental e o bem-estar das pessoas. Negar o papel desses aspectos na vida sexual das mulheres maduras é reduzir a complexidade e a riqueza das experiências humanas, além de perpetuar estereótipos prejudiciais e limitantes.

O câncer de mama é uma das preocupações mais significativas durante a menopausa. Embora a menopausa não seja a causa direta desse tipo de câncer, as mudanças hormonais nesse período podem aumentar o risco de desenvolvê-lo. Mulheres após a menopausa, especialmente aquelas submetidas à reposição hormonal, têm um risco maior de câncer de mama. Por isso, é essencial que as mulheres nessa fase estejam cientes dos fatores de risco e sigam as orientações dos profissionais de saúde para exames regulares. (COELHO, 2024).

Já em relação ao câncer de colo de útero, a menopausa não influencia diretamente. No entanto, é preciso destacar a preocupação com esse tipo de câncer em certos países sul-americanos, como o Brasil, onde as taxas de incidência podem

ser mais elevadas. Essa realidade ressalta a importância de programas eficazes de prevenção e detecção precoce. (COELHO, 2024).

A Atenção Primária à Saúde (APS) desempenha um papel crucial na promoção de hábitos saudáveis e na prevenção do câncer. Através de programas de educação em saúde e aconselhamento individualizado, os profissionais de saúde da APS podem informar e capacitar as mulheres sobre a importância da detecção precoce do câncer de mama e do colo de útero, incentivando a realização regular de exames de triagem, como mamografias e exames de Papanicolau (PURCINO, 2023).

O papel do profissional de enfermagem nas equipes da Estratégia Saúde da Família (ESF) é de extrema relevância para o funcionamento eficaz e abrangente do sistema de saúde. Na relação com a menopausa, os enfermeiros da ESF estão bem posicionados para oferecer suporte e orientação durante esse período de transição (BORGES et al., 2022).

Além disso, o enfermeiro na ESF desempenha um papel importante na realização de exames citopatológicos, como os exames de Papanicolau para detecção precoce do câncer de colo de útero. Esses profissionais são treinados para realizar esses procedimentos de forma segura e eficiente, contribuindo para a prevenção e diagnóstico precoce de doenças graves (ALBUQUERQUE et al., 2019).

As atividades educativas também são fundamentais durante a menopausa. Os enfermeiros podem oferecer informações sobre os sintomas comuns da menopausa, estratégias de manejo de sintomas, importância da atividade física e dieta equilibrada, e outras questões relacionadas à saúde durante esse período. Isso pode ajudar as mulheres a entender melhor as mudanças que estão ocorrendo em seus corpos e a tomar decisões informadas sobre sua saúde (BENETTI et al., 2019).

A menopausa requer cuidados especiais durante o processo de assistência de enfermagem. Como profissionais de saúde, os enfermeiros desempenham um papel fundamental no apoio e na orientação das mulheres que estão passando por essa transição. A escassez de informações sobre proteção sexual, contraceptivos orais e hormonais é um tema crucial que precisa ser abordado nas esferas pessoais e reprodutivas, principalmente no contexto da menopausa. Porém, na prática nem sempre a assistência de enfermagem é prestada de forma adequada (LOUREIRO, 2020).

Conforme apontado por Silva et al. (2020) em sua pesquisa, cerca de 77,78% das mulheres entrevistadas admitiram nunca ter utilizado métodos contraceptivos. Esse dado evidencia uma lacuna alarmante no conhecimento e acesso às opções disponíveis. Apenas 22,22% mencionaram ter experimentado alternativas como o DIU, anticoncepcionais orais ou injetáveis. Tal discrepância ressalta a falta de iniciativas de enfermagem focadas na saúde feminina.

Embora seja um problema que envolve a sociedade como um todo, a área da saúde também possui sua parcela de responsabilidade na disseminação de informações imprecisas. As participantes do estudo afirmaram não ter sido devidamente informadas sobre temas como sexualidade, menopausa e outros aspectos relacionados à saúde reprodutiva durante consultas de enfermagem. Essa carência de orientação pode acarretar graves consequências, tais como gestações indesejadas, infecções sexualmente transmissíveis e problemas de saúde reprodutiva. (SILVA et al., 2020).

A educação sexual e reprodutiva desempenha um papel fundamental na melhoria da saúde das mulheres. É imprescindível que as pessoas tenham acesso a informações precisas e atualizadas acerca de contracepção, saúde reprodutiva e

sexualidade desde cedo. Dessa forma, não apenas são capacitadas a tomar decisões conscientes sobre sua saúde, mas também são incentivadas a manter relacionamentos saudáveis e igualitários (SILVA et al., 2020).

É importante que os enfermeiros estejam atentos a esses sintomas e ofereçam suporte emocional e orientação sobre como lidar com eles. Os enfermeiros devem educar suas pacientes sobre os riscos aumentados de doenças cardiovasculares durante essa fase e fornecer orientações sobre como manter um estilo de vida saudável para reduzir esses riscos.

Um aspecto crucial da assistência de enfermagem durante a menopausa é a educação sobre terapias hormonais e não hormonais disponíveis para aliviar os sintomas. Os enfermeiros devem fornecer informações detalhadas sobre os benefícios e os riscos associados a essas terapias, ajudando as mulheres a tomar decisões informadas sobre seu tratamento (COELHO, 2024).

Além disso, os enfermeiros desempenham um papel importante na promoção da saúde óssea durante a menopausa. Eles devem orientar as mulheres sobre a importância de uma dieta rica em cálcio e vitamina D, além de incentivar a prática regular de exercícios de fortalecimento muscular para prevenir a osteoporose e reduzir o risco de fraturas ósseas (OLIVEIRA et al., 2021).

A assistência de enfermagem durante a menopausa também deve incluir a avaliação regular da saúde ginecológica das mulheres, incluindo exames de Papanicolau e mamografias. Os enfermeiros devem incentivar suas pacientes a manterem um acompanhamento médico regular e a comunicarem quaisquer preocupações ou sintomas novos que possam surgir (OLIVEIRA et al., 2021).

O método mais utilizado para o tratamento da menopausa é a terapia de reposição hormonal que consiste no uso de hormônios estrógenos e progestágenos, sendo indicada para prevenir a perda óssea e promover alívio dos sintomas vasomotores comuns durante a fase do climatério e menopausa. A terapia proporciona melhoria do funcionamento do organismo, renovação da pele e aumento da libido. Atualmente pode ser utilizada por meio de várias formas de administração, como géis, pomadas, comprimidos e outros medicamentos aderentes à pele, todas essas formas possuem o estrogênio ou a progesterona. (SANTOS et al., 2022).

Por mais benéfica que seja, as mulheres estão sujeitas há riscos pelo uso dessa terapia, dentre os efeitos adversos, estão a trombose venosa, doenças cardiovasculares que são as principais causas de mortes em mulheres na menopausa, o Infarto Agudo do Miocárdio, o câncer de mama ou do endométrio. Portanto, o tratamento deve ser individualizado, observando os riscos de cada paciente e o melhor método a ser utilizado. (SANTOS et al., 2022).

O enfermeiro deve ir além dos sintomas manifestados pelas mulheres, explorando outros fatores que podem afetar seu bem-estar nesta fase da vida, como dieta, atividade física, saúde mental, sexualidade, relações familiares e sociais. Adotando, então, uma abordagem biopsicossocial abrangente, focada na melhoria da qualidade de vida e das necessidades de cada mulher, vista como sujeitos ativos na conquista e manutenção de um estado de saúde adequado ao longo de sua vida. (SILVA; PONTES, 2020, p.14).

Na prática, assistência prestada baseia-se na coleta citopatológica, solicitação de mamografias, encaminhamentos e orientações gerais. Ele atua de forma individualizada e coletiva para proporcionar a saúde física, mental e social, promovendo sempre um cuidado geral. As principais ações de enfermagem à pacientes no climatério são as orientações, consultas de enfermagem, dando ênfase

a educação em saúde e estimulando o autocuidado. Junto a equipe multiprofissional, ele desenvolve estratégias de assistência humanizada para essas mulheres, por meio de programas educativos, ações de prevenção, grupos de apoio e autoajuda. (PEREIRA, 2020).

Portanto, é urgente que a sociedade e os profissionais de saúde intensifiquem seus esforços para fornecer educação sexual abrangente e acessível a todas as mulheres. Isso inclui a implementação de programas de educação sexual nas escolas, o aumento do acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva e a promoção de uma cultura que valorize a comunicação aberta e o respeito mútuo nos relacionamentos. Somente assim poderemos garantir que todas as mulheres tenham o conhecimento e os recursos necessários para cuidar de sua saúde reprodutiva e viver vidas plenas e saudáveis.

4.Considerações finais

Com base na premissa de que o enfermeiro tem um papel fundamental em relação ao suporte e cuidado durante o climatério e a menopausa, este estudo foi realizado com o objetivo de avaliar a eficácia das intervenções de enfermagem nesse contexto, buscando informações dentro de outros estudos já realizados.

Através das pesquisas realizadas, foi constatado que os sintomas vasomotores, como ondas de calor (fogachos) e sudorese noturna, são amplamente reconhecidos como uma das principais queixas durante o climatério e a menopausa. Esses sintomas podem ser intensos, afetando significativamente a qualidade de vida das mulheres ao interferirem no sono, no bem-estar emocional e nas atividades diárias.

Intervenções de enfermagem têm demonstrado eficácia no alívio desses sintomas vasomotores. A abordagem centrada na paciente permite aos enfermeiros oferecer um suporte personalizado, incluindo uma avaliação minuciosa dos sintomas, aconselhamento especializado e suporte contínuo. Essas estratégias adaptadas às necessidades individuais das pacientes não apenas tratam os sintomas físicos, mas também abordam suas dimensões emocionais, sociais e psicológicas durante essa fase de transição hormonal.

Portanto, fica evidente que o papel do enfermeiro vai além do manejo dos sintomas físicos, abrangendo o cuidado holístico das pacientes durante o climatério e a menopausa. Investir em programas de formação contínua é essencial para capacitar enfermeiros a proporcionar um cuidado abrangente e personalizado, contribuindo para uma melhor qualidade de vida das mulheres nesse período.

Recomenda-se que estudos futuros continuem investigando não apenas a eficácia das intervenções de enfermagem, mas também a satisfação das pacientes e o impacto percebido por elas. Esse enfoque contínuo na melhoria da qualidade do cuidado oferecido durante o climatério e a menopausa é crucial para atender adequadamente às necessidades das mulheres e garantir sua saúde e bem-estar durante essa fase significativa da vida.

Referências

ALBUQUERQUE, Geyslane Pereira Melo de et al. Qualidade de vida no climatério de enfermeiras atuantes na atenção primária. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 72, p. 154-161, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/mCgJFHwxZC9LBP5p9SvMpXM/?lang=pt>. Acesso em: 15 fev. 2024.

BENETTI, Idonézia Collodel et al. Climatério, enfrentamento e repercussões no contexto de trabalho: vozes do Extremo Norte do Brasil. *Revista Kairós-Gerontologia*, v. 22, n. 1, p. 123-146, 2019. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/43180>. Acesso em: 20 mar. 2024.

BORGES, A. V. V. et al. Prevenção do câncer de colo uterino sob a ótica da mulher na menopausa. *Enfermagem na Promoção e Prevenção da Saúde*, 2022. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/220809773.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2024.

COELHO, Rebeka Ferreira. Tratamentos oncológicos e repercussões na qualidade de vida das mulheres: revisão integrativa. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/55917/1/tccversaofinal_compressed.pdf. Acesso em: 20 abril. 2024.

DE ARAÚJO, Maria das Graças Moraes et al. O impacto do período do climatério na saúde da mulher. *Conjecturas*, v. 22, n. 8, p. 316-325, 2022. Disponível em: <https://www.conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/1119/825>. Acesso em: 01 abril. 2024.

EARLE, Liz; VARTULI, Michele A. Menopausa bem vivida: o guia definitivo para se sentir bem e radiante na pré-menopausa, na menopausa e depois dela. Editora Senac São Paulo, 2020.

FARIA, Amanda Freitas Zampirolli; DE ALMEIDA PENA, Felipe Adler; MORAES, Larissa Rocha Barbosa. Manifestações Clínicas e riscos durante o climatério em mulheres obesas e magras. *Revista Interdisciplinar Pensamento Científico*, v. 7, n. 3, 2022. Disponível em: <http://reinpec.cc/index.php/reinpec/article/view/898/615>. Acesso em: 24 mar. 2024.

LINS, Leticia Marques Rodrigues et al. Impactos da menopausa na saúde da mulher. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 5, p. 12018-12031, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/16326/13353>. Acesso em: 01 abril. 2024.

LOUREIRO, Maria Helena Vieira Soares. Influência do Exercício Físico e da Nutrição na Sarcopenia. 2020. Tese de Doutorado. 00500: Universidade de Coimbra. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/91101/2/Influência%20do%20Exercício%20Físico%20e%20da%20Nutrição%20na%20Sarcopenia.pdf>. Acesso em: 03 abril. 2024.

MELO, Jorgileia Braga de et al. Fatores de risco cardiovasculares em mulheres climatéricas com doença arterial coronariana. *International Journal of Cardiovascular Sciences*, v. 31, p. 04-11, 2017. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/268041/001177361.pdf?sequence=1>. Acesso em: 05 maio. 2024.

OLIVEIRA, Samara Gonçalves de et al. Promoção da saúde de idosas com osteoporose: uma abordagem a partir do modelo de promoção da saúde de Nola Pender. 2021. Disponível em: <https://www.bdt.d.uerj.br:8443/bitstream/1/18695/2/Dissertação%20-%20Samara%20%20Gonçalves%20Oliveira%20-%202021%20-%20Completa.pdf>. Acesso em: 08 abril. 2024.

PEREIRA, ARETHA MIRELLA HOLANDA. A ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO NA ASSISTÊNCIA A MULHER NO CLIMATÉRIO MENOPAUSA E PÓS-MENOPAUSA. 2020. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream>. Acesso em: 05 mar. 2024.

PEREIRA, Joice Cristina Neves et al. Efeitos da Alimentação no Climatério. Revista Científica Online ISSN, v. 12, n. 2, p. 2020, 2020. Disponível em: http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/EFEITOS_DA_ALIMENTACAO_NO_CLIMATERIO.pdf. Acesso em: 20 mar. 2024.

PURCINO, Flavia Abranches Corsetti. Identificação e análise de barreiras de acesso ao diagnóstico e tratamento do câncer de mama, vivenciadas por mulheres jovens, assistidas em hospital terciário de referência oncológica: estudo qualitativo na cidade de São Paulo. 2023. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5139/tde-12122023-180052/publico/FlaviaAbranchesCorsettiPurcinoVersaoCorrigida.pdf>. Acesso em: 15 abril. 2024.

RODRIGUES, Livia Penna Firme. + Feliz na Menopausa: Guia prático para viver bem sua maturidade. Guardiã Editora, 2023.

SABÓIA, Bruna Aguiar et al. Assistência de enfermagem à mulher no climatério e menopausa: estratégia de inclusão na rotina das unidades básicas de saúde. Scire Salutis, v. 11, n. 3, p. 80-89, 2021. Disponível em: <https://sustenere.inf.br/index.php/sciresalutis/article/view/5648/305>. Acesso em: 25 abril. 2024.

SANTOS, Êmilly Correia et al. O impacto do uso da terapia de reposição hormonal na qualidade de vida das mulheres em climatério. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 15, n. 11, p. e11177-e11177, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11177/6674>. Acesso em: 13 mar. 2024.

SILVA, Ana Paula Andrade Almeida; PONTES, Lucélia de Souza. Assistência de enfermagem às mulheres no climatério. 2020. Disponível em: https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/355/1/Ana%20Paula%20Andrade%20Almeida%20Silva_0005008_Lucelia%20de%20Souza%20Pontes_0004446.pdf. Acesso em: 12 abril. 2024.

SILVA, Andreza Nogueira et al. Sexualidade feminina na menopausa: um olhar de maior visibilidade. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 51, p. e3413-e3413, 2020.



Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3413>. Acesso em: 03 abril. 2024.

SOARES, Clóvis et al. Alimentação e nutrição no período do climatério: revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 6, p. e44111629411-e44111629411, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29411/25380>. Acesso em: 10 abril. 2024.

TRUJILLO RODRÍGUEZ, Andrea Del Pilar. Para além da bula: experiências contraceptivas com o injetável trimestral. 2022. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6143/tde-29112022-153045/en.php>. Acesso em: 20 maio.2024.