

QUALIDADE DE VIDA NO CLIMATÉRIO: ELABORAÇÃO DE MATERIAL EDUCATIVO.

Ketuny Francieli Vieira do Valle¹

Fernanda Priscila Sezefredo²

RESUMO

O presente trabalho apresenta a importância da conscientização da mulher na fase do climatério por meio da atenção à saúde permitindo encontrar o amparo necessário, seja como prevenção, tratamento ou como forma de cuidados primários e bem-estar, visando a qualidade de vida e a longevidade. O objetivo foi construir uma cartilha educativa sobre climatério por meio da revisão sistemática da literatura. O trabalho desenvolveu-se a partir do estudo metodológico de revisão de literatura para elaboração de cartilha educativa sobre climatério, onde foram desenvolvidas duas etapas: na primeira foi realizada a busca nas bases de dados Scielo, BVS, Google Acadêmico e Ministério da Saúde e construção da revisão de literatura; na segunda etapa ocorreu elaboração da cartilha, envolvendo conteúdo textual e design gráfico. Como resultado obteve-se através dos critérios de inclusão e exclusão a seleção de 4 artigos no idioma português, no período de 2008 a 2020. A revisão de literatura permitiu a elaboração de material educativo, no formato de cartilha com a finalidade de abordar sobre as principais informações relacionadas a conscientização no climatério. Espera-se que a cartilha facilite o acesso à informação confiável e possa auxiliar na revisão das melhores formas de autocuidado e educação em saúde no climatério.

Palavras chave: Climatério. Menopausa. Prevenção.

ABSTRACT

The present work presents the importance of women's awareness in the climacteric phase through primary health care so that they can find the necessary support, either as prevention, treatment or as a form of primary care and well-being, aiming at quality of life and longevity. The aim of this research was to construct an educational booklet on climacteric through a systematic review of the literature. The work was developed from the methodological study of literature review for the elaboration of an educational booklet on the climacteric, where two stages were developed: in the first one, the search was performed in the Databases Scielo, VHL, Google Academic and Ministry of Health and construction of the literature review; in the second stage, the booklet was elaborated, involving textual content and graphic design. As a result, the selection of 4 articles in the language of Portuguese, in the period from 2008 to 2020, was obtained through the inclusion and exclusion criteria. The literature review allowed the elaboration of educational material, in the form of a booklet in order to address the main information related to awareness in the climacteric. It is expected that the booklet will facilitate access to reliable information and can help in the review of the best forms of self-care and health education in the climacteric.

Keywords: Climacteric. Menopause. Prevention.

¹Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário UNIFABE de Bebedouro, SP. E-mail: ketunyfrancieli@gmail.com

²Docente em Enfermagem e Mestre em Ciências da Saúde no Centro Universitário UNIFABE de Bebedouro, SP. E-mail: fernandasezefredo@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A busca por caminhos que retardem o envelhecimento e promovam qualidade de vida, tem se mostrado um desafio constante em pesquisas científicas, envolvendo alimentação, atividade física, medicações e diversos meios que possam proporcionar longevidade e saúde (BRASIL, 2008). De acordo com o IBGE (2019), a evolução dos recursos de saúde tem favorecido o aumento da expectativa de vida e a população mundial tem vivido uma realidade de aumento da longevidade, deste modo, a maior parte dessa população idosa é representada por mulheres com expectativa de vida até os 79,4 anos que, conseqüentemente, vivenciam o climatério e menopausa.

As mulheres representam a maior parte da população brasileira e são as principais usuárias do Sistema Único de Saúde, além disso, a mulher reconhece a importância dos cuidados relacionados à saúde, como: alimentação, lazer, moradia, condições de trabalho, autoimagem, autoestima, relações familiares e sociais, meio ambiente e buscam nos serviços de saúde auxílio em situação de doença e prevenção (BRASIL, 2008).

A mulher tem se mostrado mais atenta aos cuidados com a saúde no decorrer dos anos de sua vida, sendo possível comprovar isso porque buscam conservar a aparência jovem, a saúde emocional, praticam alguma atividade física e procuram fazer os exames de rotina que são meios que permitem a elas cuidado, prevenção e qualidade de vida (FERREIRA *et al.*, 2019).

No estudo de De Alcantara *et al.*, (2020) relata que tais cuidados só se fazem presentes em situações de esclarecimento das necessidades e mudanças na saúde da mulher, além de abordar que com a ampliação dos cuidados destinados à saúde da mulher e a existências de diversas especificidades direcionada a esse público, faz-se necessário promover o esclarecimento sobre a importância e cuidados específicos relacionados a fase do climatério e menopausa, a fim de promover melhor qualidade de vida durante e após essas fases.

A mulher percebe as mudanças em sua saúde e comportamento quando chega à fase do climatério, com a evolução da idade, deste modo, a faixa etária representada para o climatério é no início dos 40 anos e se estende até os 65 anos de

idade (ALVES *et al.*, 2015). Para melhorar a qualidade de vida das mulheres foi criado o Programa de Promoção de Saúde direcionado a mulheres no período do climatério e menopausa. O climatério está relacionado à mudança do período reprodutivo, para o não reprodutivo da mulher, podendo ocorrer entre as idades de 35 a 65 anos, diferentemente a menopausa que ocorre após 12 meses consecutivos de amenorreia, acontecendo dentro do período do climatério (DE ALCANTARA *et al.*, 2020).

A mulher costuma ter conhecimento sobre a menopausa, visto que é mais comumente retratado na sociedade, entretanto o climatério ainda é desconhecido, portanto, é perceptível que o Programa de Promoção de Saúde da Mulher no climatério ainda não possui a visibilidade necessária, para que as mulheres compreendam a importância do entendimento sobre esses assuntos que são fundamentais para que ela possa buscar os cuidados corretos, por meio de profissionais de saúde, visando amenizar os sintomas e consequências dos mesmos para que não alterem a qualidade de vida da mulher climatérica. (BRASIL, 2008).

A menopausa, embora seja mais conhecida entre as mulheres, ocorre durante o período do climatério, na fase da pré-menopausa é caracterizada pelos seguintes sintomas: irregularidade dos ciclos menstruais, menorragia ou hipermenorreia, fogachos são comuns no ocorrer e na fase pós-menopausa os sintomas mais comuns são: ressecamento vaginal, dispareunia, urgência urinária, disúria, perda da libido, além de alteração nos aspectos psicológicos, que em meio ao período do climatério pode ocorrer a perda da feminilidade, produtividade e desconforto (DE ALCANTARA *et al.*, 2020).

Os sintomas oscilam de mulher para mulher, pois além das alterações comuns que as mulheres enfrentam nesta fase devido ao hipoestrogenismo, a experiência climatérica é única para cada mulher e pode ser influenciada por fatores hereditários, sociais, culturais e de estilo de vida (HPG *et al.*, 2017). Além disso, muitas mulheres experimentam mudanças físicas e mentais frequentemente associadas ao envelhecimento, juntamente à vivência da perda de um ente querido, saída dos filhos de casa e mudanças corporais, mediante a tantos quesitos, torna-se relevante à intervenção educativa a fim de proporcionar melhor qualidade de vida e esclarecer as mulheres sobre o climatério e a menopausa (FERREIRA *et al.*, 2019). Incluindo, buscar a transmissão desses conhecimentos aos homens, visto que ao ocuparem um papel familiar, ou social

junto dessas mulheres não julguem, ou repreendam causando um sofrimento emocional ainda maior (DE ALCANTARA *et al.*, 2020).

Os sintomas do climatério sofrem influência de inúmeros fatores como: condições de vida, história reprodutiva, carga de trabalho, hábitos alimentares, tendência a infecções, dificuldade de acesso aos serviços de saúde para obtenção de serviços e informações, assim como outros conflitos socioeconômicos, culturais e espirituais que podem afetar o seu bem-estar geral, de dimensão física, social, emocional e espiritual e também contribuir para o aparecimento, duração e intensidade da “síndrome climatérica”. (VALÊNCIA, 2010). Esse processo pode influenciar a qualidade de vida das mulheres, que é de considerável relevância social e científica (HPG *et al.*, 2017).

A Estratégia Saúde da Família (ESF) busca promover assistência à saúde da mulher, a fim de garantir a prevenção de agravos e promoção de saúde. Segundo Brasil (2008), a saúde da mulher tornou-se parte das políticas nacionais no início do Século XX, entretanto limitava-se a abranger apenas assuntos sobre maternidade e a ausência de agravos associados à reprodução biológica e somente a partir de 1980 inicia-se o documento “Assistência Integral à Saúde da Mulher: bases de ação programática” (PAISM). O programa além da assistência infanto-materna incluiu outros aspectos da saúde da mulher, entre eles o climatério, sendo criado em 1994 pelo Ministério da Saúde a Norma de Assistência ao Climatério, conseqüente em 1999 foi incluso no programa a atenção à saúde da mulher com mais de 50 anos.

As ações de promoção em saúde para o climatério são: Manutenção do peso adequado e promoção da alimentação saudável (evitando a obesidade); Prevenção e controle da osteoporose; Prevenção do câncer; Incentivo à atividade física; Prevenção a tratamento das distopias genitais; Promoção à saúde bucal; Determinação do autocuidado como forma de intensificar a autoestima (BRASIL, 2008).

De acordo com o Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa, nessa fase da vida é fundamental um olhar holístico e entender a complexidade e o impacto dele na vida — Uma vez que se trata de uma fase de transição no processo de envelhecimento que frequentemente necessita de adaptações e um acompanhamento sistemático visando à promoção da saúde, diagnóstico precoce, tratamento imediato e

prevenção de dados, onde os profissionais da saúde devem estar atentos, para que o serviço seja efetivo. Cabe aos profissionais de saúde apoiá-las na compreensão de que, esse momento é de crise, mais do que o luto pela perda da capacidade de gerar, ou o temor do que se seguirá, trata-se de uma oportunidade de repensar a vida e aceitar que mudanças são necessárias no curso do viver (BRASIL, 2008).

Dessa maneira, o atendimento humanizado permite compartilhar decisões, ao informar alternativas de tratamento e respeito a sua opção e reconhecer que cada pessoa é única e que pode trazer enriquecimento, desde que o profissional compreenda sua singularidade (BRASIL, 2008).

Os profissionais da área de saúde, em especial o médico e enfermeiros, bem como os órgãos formadores na área de saúde precisam “ver” a mulher de meia-idade nos serviços de saúde como um ser humano que necessita e têm direito de acesso, conhecimentos básicos e assistência para ajudá-la no enfrentamento de sua nova realidade (VALENÇA, 2010).

O Ministério da Saúde afirma que “a atuação dos profissionais de saúde deve incorporar aspectos como a escuta qualificada a integralidade na atenção, a possibilidade de diversas orientações sexuais e o estímulo ao protagonismo da mulher” (BRASIL, 2008).

O profissional de saúde com prática humanizada busca oferecer a escuta atenta e valoriza as diversas formas de comunicação, tais como expressão de sofrimento durante o atendimento efetuado, proporcionando os cuidados necessários à pessoa que o procura. Faz-se necessário o entendimento do profissional de saúde que o atendimento ao paciente deve ocorrer de forma que envolva todos os profissionais que compõem a equipe de saúde da mulher, a fim de se desenvolver um projeto terapêutico singular (BRASIL, 2008).

Como a atuação dos profissionais da Atenção Básica ainda contempla ações pouco específicas e direcionadas a singularidade de cada mulher é evidente que ainda há muito que se aprimorar na abordagem adotada, em relação à mulher climatérica. Para isso, é necessário a capacitação dos profissionais envolvidos e o desenvolvimento de políticas realmente eficazes na promoção da qualidade de vida nesta fase (BRASIL, 2008).

A principal forma de Promoção de Saúde é a conscientização dos cuidados necessários e os esclarecimentos sobre o climatério, tornando relevante a divulgação e entendimentos da necessidade de exames preventivos regulares, mudanças de hábitos alimentares, educação em saúde e acompanhamento médico e de enfermagem para que a longevidade possa ser com qualidade de vida (RODOLPHO; HOGA, 2014).

A importância do estudo deste tema é a crescente quantidade de mulheres no Brasil que segundo o IBGE (2018), dos 210 milhões de habitantes, 51,5% são mulheres e 15,1% tem idade entre 40-65%, período de ocorrência do climatério e a expectativa de vida em países em desenvolvimento seria de 78 anos, estimou dados da Organização Mundial da Saúde, em 2015 teria um impacto no número de mulheres climatéricas. Segundo Brasil (2008) a mulher de forma geral, constitui a parcela principal de usuários do Sistema Único de Saúde, por isso é importante levar em consideração toda amplitude dos aspectos da vida a mulher, que vai além de consultas médicas e exames.

Além disso, é relevante que se proporcione esclarecimentos e informações sobre o período do climatério, pois a falta de conhecimentos gera inseguranças e a falta de informações sobre o programa de promoção de saúde à mulher não permite que o climatério seja cuidado com a devida importância necessária. Assim, a criação de uma cartilha informativa busca proporcionar o esclarecimento sobre as mudanças biológicas e emocionais vivenciadas pelas mulheres durante o período do climatério e por meio da conscientização incentivar a integração de mulheres no Programa de Promoção de Saúde visando proporcionar qualidade de vida (TORRES, 2009).

2. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Este trabalho tem como objetivo construir uma cartilha educativa sobre o climatério, por meio da revisão sistemática da literatura.

3.2 Objetivos Específicos

- Conceituar e diferenciar Climatério e Menopausa.

- Desenvolver uma cartilha explicativa sobre o climatério: sinais e sintomas, além das orientações sobre os cuidados com a saúde nessa fase da vida da mulher.

3. METODOLOGIA

O trabalho desenvolveu-se a partir do estudo metodológico de revisão sistemática de literatura para elaboração de cartilha educativa sobre o climatério. A organização da cartilha se deu por meio de duas etapas: primeiro, a revisão literária com pesquisa bibliográfica através de artigos e documentos que pudessem fundamentar o conteúdo. A segunda parte, o desenvolvimento da cartilha fundamentada em quatro artigos científicos e sites oficiais para que se pudessem abranger dados e informações que proporcionasse um conteúdo coerente à realidade social. Assim ficam divididas as etapas de desenvolvimento do trabalho da seguinte forma:

Etapa 1: Revisão da literatura.

A revisão de literatura é um tipo de pesquisa que objetiva sintetizar os resultados de pesquisas anteriores para, deste modo, gerar conclusões acerca de uma temática (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008). Para o seu desenvolvimento foram percorridas as etapas descritas por Mendes, Silveira e Galvão (2008) para revisão de literatura, são elas: identificação do conceito de interesse, formulação das questões de pesquisa, processo de busca, extração da informação, codificação e avaliação crítica.

Deste modo, seguindo estes passos após identificar o conceito de interesse elaborou-se a seguinte questão norteadora: “Quais os cuidados necessários com a saúde da mulher durante a menopausa e climatério?”.

Para a revisão bibliográfica utilizou-se quatro materiais principais entre artigo científico e sites oficiais, que foram buscados nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Google Acadêmico, Ministério da Saúde, no período de 2008 a 2020, sendo utilizados artigos no idioma português. Os descritores controlados utilizados foram: “Enfermagem”, “Menopausa” e “Climatério”.

Foram excluídos os artigos e sites que não abordavam sobre os cuidados com a mulher durante o climatério e menopausa e sites não oficiais e que não tinham comprovação científica.

Na etapa de extração da informação e análise crítica, os dados foram coletados a partir da leitura dos artigos. Além das informações retiradas dos artigos, também foram utilizadas informações do Ministério da Saúde.

Etapa 2: Elaboração da cartilha

Após leitura e seleção das informações relevantes, estas foram dispostas em quadros ilustrativos e informativos a fim de despertar a curiosidade e interesse da mulher em idade da fase do climatério, bem como também de mulheres mais novas que futuramente entrarão no climatério.

Para a confecção da cartilha foi utilizado à plataforma gratuita do Canva®, as informações a serem anexadas já estavam prontas, apenas realizamos alguns ajustes de texto e de divisão de informações por páginas, em seguida começamos a seleção de cores de fundo, logo após a escolha da melhor letra e imagens que melhor ilustrassem as páginas. A cartilha foi desenvolvida através de ferramentas e aplicativos tecnológicos para que se pudesse promover formas e cores que facilitassem a leitura e ilustrassem as ideias centrais da cartilha conforme orientação do estudo de TORRES et al., (2009) e OLIVEIRA; LUCENA; ECHER (2014).

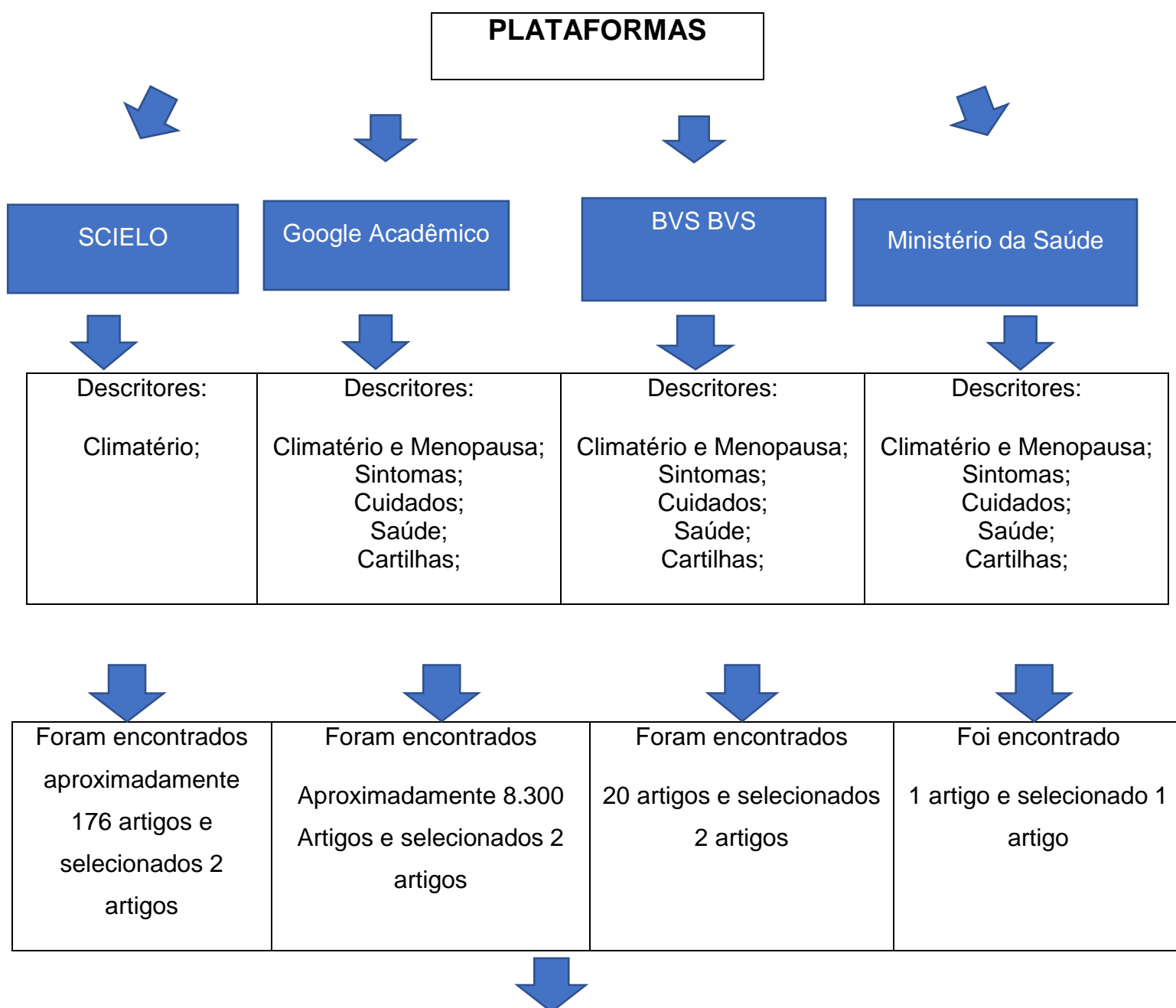
4. Resultados:

Etapa 1: Revisão de Literatura.

A primeira etapa do trabalho encontra-se descrita abaixo, foi construída por meio de uma revisão de literatura e posteriormente esquematizada em um fluxograma para facilitar a visualização dos locais de busca e de quantas fontes foram extraídas as informações. Em seguida listamos em forma de tabela os principais cuidados no

climatério encontrados a partir da revisão de literatura, ainda é possível visualizar que os cuidados são descritos por mais de um autor.

Fluxograma 1- Apresentação dos Resultado:



Artigos repetidos: 3

Resultado Final: 4 artigos.

Fonte: Elaboração própria.

Tabela1 – Orientações sobre o Climatério

Tipo/Fonte/Ano Orientação	Orientações sobre o Climatério
<p>Documento de Órgão de Saúde</p> <p>Manual de Atenção à Mulher no Climatério/ Menopausa/ Ministério de Saúde, Secretária de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas (BRASIL, 2008).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação da importância em promover a conscientização da mulher e da sociedade sobre o climatério e a Menopausa; • Abordar os cuidados clínicos necessários para garantir a mulher saúde por meio de prevenção e diagnóstico; • Dispor dos sintomas e cuidados para garantir a qualidade de vida por meio de alimentação e atividades físicas;
<p>Artigo: Rodolpho; Hogo (2014) “É tempo de se cuidar mais material educativo para Promover a saúde da mulher no climatério”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartilha informativa direcionada a mulher no climatério proporcionando informações e propostas de cuidados à saúde; • Esclarecimento sobre os sintomas comuns durante o climatério; • Exposição da necessidade de acompanhamento clínico como forma de prevenção e diagnóstico; • Esclarecimento sobre a importância autocuidado e busca por suporte profissional de saúde; • Propostas de alimentação saudável e atividades físicas esclarecendo as possibilidades para as diferentes classes sociais

<p>Artigo: GONÇALVES, A. P. Climatério atenção integral à mulher. (2011)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação da importância em promover a conscientização da mulher e da sociedade sobre o climatério e a Menopausa; • Abordar os cuidados clínicos necessários para garantir a mulher saúde por meio de prevenção e diagnóstico; • Dispor dos sintomas e cuidados para garantir a qualidade de vida por meio de alimentação e atividades físicas;
<p>Artigo: LUCAS, Lais. Menopausa e Climatério. Menopausa e Climatério conteúdo sobre questões fisiológicas que ocorrem no processo e orientações. (2011).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação da importância em promover a conscientização da mulher e da sociedade sobre o climatério e a Menopausa; • Abordar os cuidados clínicos necessários para garantir a mulher saúde por meio de prevenção e diagnóstico; • Dispor dos sintomas e cuidados para garantir a qualidade de vida por meio de alimentação e atividades físicas;

Fonte: Elaboração própria.

Etapa 2: Desenvolvimento da Cartilha.

A cartilha foi desenvolvida com 12 páginas, abordando os temas sobre o conceito do Climatério e Menopausa, bem como a diferenciação dos temas. Ficou dividida em: capa, sumário, apresentação, conceito de climatério e suas fases, sinais e sintomas, menopausa, orientações sobre os cuidados da mulher climatérica, alimentação, atividades físicas e referências.

As imagens utilizadas estão disponíveis nas ferramentas tecnológicas que são disponibilizadas ao usuário, para edição e desenvolvimento da cartilha. O conteúdo da cartilha foi desenvolvido com base na pesquisa bibliográfica feita para o desenvolvimento do Artigo.

Figura 1 - Apresentação da cartilha.



5. DISCUSSÃO.

A revisão literária buscou abordar a importância de promover a informação e esclarecer dúvidas possíveis a mulheres em fase do climatério. Foi desenvolvida de forma a abranger o máximo de informações necessárias.

Segundo Mancini; Sampaio (2006), a revisão de literatura é uma aliada na construção de conhecimento e atua como auxiliadora na busca por conteúdos. É uma forma, por exemplo, de selecionar informações para a construção de um material educativo, visto que essas informações devem ser buscadas de forma segura. Para Bento (2012), a revisão literária é indispensável não só para definir bem o problema, mas sim para analisar o estado atual do problema que será analisado no trabalho em questão, quais foram seus desenvolvimentos e contribuições para o conhecimento.

Os estudos de Zombini e Pelicioni (2011) e Paiva e Vargas (2017), referem que a elaboração do material educativo deve seguir uma sistemática que se inicia na busca de conhecimento científico, leitura, seleção e discussão de informações para que exista, assim, uma abordagem significativa do tema, onde ele vai ser transformado em uma linguagem de fácil interpretação e que seja convidativa ao público-alvo.

O climatério embora pertença ao programa de promoção de saúde não dispõe do conhecimento de boa parte das mulheres que estão passando por essa fase. A partir de 2003, iniciou-se, dentro do documento de Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher, um capítulo destinado ao climatério, onde cita [...] “o objetivo é implantar e implementar a atenção à saúde da mulher no climatério, em nível nacional, que é detalhado na estratégia de ampliar o acesso e qualificar a atenção com ações e indicadores definidos”. (BRASIL, 2008, p.9). A conscientização sobre os cuidados disponíveis nas redes públicas de saúde para mulher no climatério é a melhor forma de incentivar a busca pelo amparo e cuidados, pois a falta de conhecimento sobre os sintomas e riscos no período do climatério podem causar danos à saúde da mulher. (FERREIRA et al, 2019).

A cartilha é um meio de alcance e esclarecimento da população, por isso se fez importante elaborá-la com figuras e cores para que chame a atenção e incentive a leitura das informações contidas na cartilha consequente, inicia a conscientização não só da mulher no climatério, mas também da população de modo geral. A abordagem sobre os sintomas do climatério como: ondas de calor, “É possível que ocorram sintomas neuropsíquicos, que muitas vezes são os primeiros a surgir (distúrbios vasomotores, cefaleia, ansiedade, depressão, fadiga, insônia, diminuição da libido, entre outros)” (Brasil 2008, p.16).

O uso de cartilha permite alcançar todo tipo de público, pois se utiliza de linguagem acessível e ainda se utiliza de ilustração que atrai atenção de leitores (TORRES *et al*, 2009).

É comum as mulheres terem conhecimento sobre a menopausa, que na verdade faz parte do climatério, pois se caracteriza como [...] “marco dessa fase, correspondendo ao último ciclo menstrual, somente reconhecida depois de passados 12 meses da sua ocorrência e acontece geralmente em torno dos 48 aos 50 anos de idade” (Brasil 2008, p.11), sendo assim a menopausa é só parte do climatério, entretanto pouco se esclarece sobre o assunto.

A vivência da mulher no climatério envolve toda a sua família no processo, pois as mudanças que se apresentam no organismo, físico e psíquico recorrem sobre a convivência familiar, assim, as informações sobre o período com climatério devem ser de

alcance da maior parte da sociedade possível, assim poderia ser ofertado um amparo emocional maior a mulher por parte de seus familiares (FERREIRA *et al*, 2019)

Com o acesso a informações sobre o climatério é esperado que as mulheres busquem auxílio nos postos de saúde de suas cidades, a fim de ter acesso ao programa de saúde e como consequência minimizem os sintomas e efeitos do climatério e se possa conquistar qualidade de vida (VALENÇA *et al*, 2010).

A ESF se torna um espaço importante para oferecer assistência adequada à mulher no climatério por atuar prioritariamente na articulação entre a promoção da saúde e a prevenção de agravos. Assim, o profissional de saúde precisa estar consciente na necessidade de um trabalho participativo entre os profissionais de saúde junto a mulher, a fim de proporcionar amparo e suporte emocional, compreendendo a realidade social, econômica, cultural, educacional de cada mulher (VALENÇA *et al*, 2010).

As ações voltadas ao entendimento da saúde da mulher no climatério podem ser realizadas por meio de orientações, palestras, momentos de consultas médicas e de enfermagem visando orientar sobre o assunto que além de promover educação em saúde e sanar as dúvidas sobre o que está ocorrendo com o corpo e como esse pode se comportar na medida em que houver a diminuição dos hormônios, a importância do autocuidado, se fazem essenciais para evitar possíveis complicações, assim como a realização de uma anamnese completa e exames (BRASIL, 2008).

O desenvolvimento da cartilha visou proporcionar informações que permitam a população ter conhecimento e conscientizar-se da importância em promover os cuidados necessários sob os cuidados de profissionais de saúde, a fim de proporcionar uma qualidade de vida saudável e sanar as dúvidas e pensamentos que possam deprimir a mulher no climatério (RODOLPHO; HOGA, 2014).

6. CONCLUSÃO

A cartilha desenvolvida tem o intuito de despertar a importância do conhecimento do climatério como fase natural da vida da mulher. As informações contidas buscam abordar os sintomas e esclarecer os cuidados necessários para que a mulher possa ter

qualidade de vida, pois a falta de informação pode gerar problemas de saúde física e emocional.

Os profissionais da saúde, principalmente na ESF precisam ser acessíveis e estar disponíveis para as mulheres, visando implementar e promover condições de cuidados necessários, como atividades físicas, alimentação, exames de rotina, psicóloga, além de conscientização por meio de educação em saúde das mulheres sobre o amparo destinado a elas, visando a qualidade de vida, prevenção e promoção da saúde.

A conscientização sobre os cuidados necessários bem como os sintomas do climatério precisa ser acessível a toda população e percebe-se essa possibilidade por meio da cartilha para que mitos sobre a menopausa, climatério e o envelhecimento sejam esclarecidos e seja possível o acesso à informação que vise promover uma vida saudável, produtiva e com liberdade, pois a falta de conhecimento é a principal falha nos cuidados de saúde.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, R. P., COSTA, A. M., BEZERRA, S. S., NAKANO, A. S., CAVALCANTI, A.S., DIAS, M. D. **Climatério: a intensidade dos sintomas e o desempenho sexual. Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, p.64-71, 2015. Disponível em: www.scielo.br/pdf/tce/v24n1/pt_0104-0707-tce-24-01-00064.pdf. Acesso em: 10 abr 2021.

DE ALCÂNTARA, Laiany Lais; DO NASCIMENTO, Leila Cristine; DA COSTA OLIVEIRA, Vânia Aparecida. **Conhecimento das mulheres e dos homens referente ao climatério e menopausa**. 2020. Disponível em: [/biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/07/Conhecimentomulhereshomensclimateriomenopausa.pdf](http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/07/Conhecimentomulhereshomensclimateriomenopausa.pdf). Acesso em: 12abr.2021.

BENTO, A. **Como fazer uma revisão da literatura: considerações teóricas e práticas**. Revista JA (Associação Acadêmica da Universidade da Madeira), n. 65, ano 8, p. 42-44, maio 2012. Disponível em: <http://www3.uma.pt/bento/Repositorio/Revisaodaliteratura.pdf>. Acesso em:16 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde. 2008. Disponível em:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf >
Acesso em: 10 abr, 2021.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeção da População do Brasil**. 2018

FERREIRA, Janaína Fernandes; DE FARIAS, Morgana Alves; DE MEDEIROS, Ana Cláudia Torres. **CLIMATÉRIO E MENOPAUSA: IMPACTO NA SAÚDE DA MULHER EM PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**. VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. 2019. Disponível em: editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA5_ID801_10062019212026.pdf. Acesso em: 12 abr.2021.

GONÇALVES, Ana Paula. **Climatério atenção integral à mulher 2011**. Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM). Universidade Federal do Pará. 2011. Disponível em: <https://pt.slideshare.net/anapaulaogprofa/climatrio-ateno-integral-mulher-2011>. Acesso em: 29 maio 2021.

HPG, Schneider; M, Birkhauser. **Quality of life in climacteric women**. Climacteric. 2017; cap. 20 p. 94-100.

LUCAS, L. Menopausa e Climaterio. Menopausa e Climaterio conteúdo sobre questões fisiológicas que ocorrem no processo e orientações. Acadêmicos de Enfermagem UNIFOR- MG Formiga-MG, 2011. Disponível em: [/pt.slideshare.net/laislucas90/menopausa-e-climaterio-39266608](https://pt.slideshare.net/laislucas90/menopausa-e-climaterio-39266608). Acesso em: 29maio.2021.

MANCINI, C. M; SAMPAIO, R. F. **Quando o objeto de estudo é a literatura: estudos de revisão**. Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos, v. 10, n. 4, dez. 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-35552006000400001&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 2 set. 2021.

MENDES, S. D. K; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M., **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem**. Texto & Contexto - Enfermagem, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758- 764, dez. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072008000400018&lng=en&nrm=iso. Acesso em:

OLIVEIRA, M. C; LUCENA, A. F; ECHER, I. C. Sequelas neurológicas: elaboração de um manual de orientação para o cuidado em saúde. **Revista de Enfermagem UFPE**, v. 8, n. 6, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/9850>. Acesso em: 27 de maio de 2021.

PAIVA, A. P. R. C; VARGAS, E. P. **Material Educativo e seu público: um panorama a partir da literatura sobre o tema**. Revista Práxis, v.9, n. 18, p. 89-99, 2017. Disponível

em: <http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/praxis/article/view/769>. Acesso em: 18 set. 2021.

RODOLPHO, Juliana Reale Caçapava; HOGA, Luiza Akiko Komura. **É tempo de se cuidar mais material educativo para promover a saúde da mulher no climatério.** Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo Departamento de Enfermagem Materno Infantil e Psiquiátrica Grupo de Pesquisa NAAM – Núcleo de Assistência ao Autocuidado da Mulher. 1ª Edição. São Paulo. 2014. Disponível em: http://www.ee.usp.br/cartilhas/cartilha_climaterio.pdf. Acesso em: 14 abr. 2021.

TORRES, Heloisa Carvalho et al. O processo de elaboração de cartilhas para orientação do autocuidado no programa educativo em Diabetes. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 62, n. 2, p. 312-316, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/XHZyTCbLFgjNRK5PqvxRTp/?lang=pt>. Acesso em: 14abr.2021.

VALENÇA, C. N., NASCIMENTO FILHO, J. M. N., & GERMANO, R. M. **Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. Saúde e Sociedade**, São Paulo, v.19, n.2, p.273-285, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v19n2/05.pdf>>. Acesso em: 12 abr. 2021.

ZOMBINI, E.V; PELICIONI, M. C. F. Estratégias para a avaliação de um material educativo em saúde ocular. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 51-58. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822011000100006. Acesso em: 16 set. 2021.