

**FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO DE ENFERMAGEM**

CLÊNIA MARIA DA SILVA OLIVEIRA

**AS PERCEPÇÕES DE MULHERES SOBRE AS
MUDANÇAS NO CLIMATÉRIO**

**PATOS DE MINAS
2018**

CLÊNIA MARIA DA SILVA OLIVEIRA

**AS PERCEPÇÕES DE MULHERES SOBRE AS
MUDANÇAS NO CLIMATÉRIO**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito parcial para a conclusão do Curso de Enfermagem

Orientador: Prof.^a. Ma. Ana Carolina Magalhães Caixeta

**PATOS DE MINAS
2018**

CLÊNIA MARIA DA SILVA OLIVEIRA

AS PERCEPÇÕES DE MULHERES SOBRE AS MUDANÇAS NO CLIMATÉRIO

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado em....., pela comissão
examinadora constituída pelos professores:

Orientador: _____
Prof.^a. Ma. Ana Carolina Magalhães Caixeta
Faculdade Patos de Minas

Examinador: _____
Prof. ^o. Esp. Nome completo
Faculdade Patos de Minas

Examinador: _____
Prof.^a. Esp. Nome completo
Faculdade Patos de Minas

**ESTA FOLHA DEVE SER DEVIDAMENTE PREENCHIDA, IMPRESSA
SEPARADAMENTE PELO ALUNO NO DIA DA BANCA ASSINADA PELOS
PROFESSORES PARA COLOCAR NA VERSÃO FINAL.**

AS PERCEPÇÕES DE MULHERES SOBRE AS MUDANÇAS NO CLIMATÉRIO

CLÊNIA MARIA DA SILVA OLIVEIRA*

Ana Carolina Magalhães Caixeta **

RESUMO

Resumo do Trabalho

Palavras-chave: CLIMATERIO, PERCEPÇÃO, AÇÃO.

ABSTRACT

Versão em Língua Inglesa do resumo. Evite os tradutores de sítios da internet. **FAZER POR ULTIMO**

Keywords: Palavra. Palavra. Palavra.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional apresenta-se como um dos grandes desafios a serem enfrentados atualmente. Segundo dados e projeções publicados pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) a expectativa de vida dos brasileiros cresce ano a ano. O que levanta questões quanto à previdência social; saúde do idoso; papel social da pessoa idosa entre outros fatores.

Uma questão tão pertinente quanto cuidar do indivíduo idoso e sua adequação social; e ainda mais urgente que essa é a orientação, cuidado e apoio a pessoa que envelhece dada a crescente fragilização de sua saúde, sentimento de inadequação social e difícil adequação psicológica.

. Experimentamos o envelhecimento de modos distintos em função de fatores ambientais, culturais, socioeconômicos e psicológicos. Mas o grande determinante dos aspectos envolvidos no processo de envelhecer experimentado por determinado indivíduo é sua informação genética.

*Aluna do Curso de Enfermagem da Faculdade Patos de Minas (FPM) formando no ano de 2018. Email: cleniaeathur@hotmail.com

**Professora do curso de Enfermagem da Faculdade Patos de Minas. Graduada em Enfermagem. Mestre em Promoção da Saúde pela Universidade de Franca - UNIFRAN. Email: ana.upa3@gmail.com.

Daquilo que se sabe sobre a genética do envelhecimento o fator de maior relevância é o sexo.

Envelhecer refere-se a modificar gradativamente e de maneira irreversível aquilo que somos desde aspectos superficiais às funções mais elementares e a distância entre o comportamento hormonal de homens e mulheres faz com que o início desse processo se dê em fases diferentes do ciclo de vida para cada um dos sexos além de determinar ritmos distintos para cada caso.

Não há precisão quanto à quando se dá o início do processo de envelhecimento, no entanto, sabe-se que em uma faixa de idade próxima dos 40 anos o corpo feminino apresenta os primeiros sinais das mudanças referentes ao término de seu ciclo reprodutivo período denominado climatério.

Segundo Neves e Castro:

o climatério, que deriva do grego (klimakter) escada. É uma escada descendente da função dos ovários que marca a transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva da vida da mulher. É o inverso do que se passa na puberdade, que é também uma escada, mas ascendente, e que marca a transição para a fase reprodutiva da vida da mulher

O que a mulher em fase de climatério vivencia, portanto é uma série de perturbações e sintomas decorrentes de alterações hormonais de ordem comparável às ocorridas na puberdade.

No entanto aqui, estas alterações conduzem a um declínio fisiológico e aumento de riscos à saúde que acompanhados da questão social envolvida (o climatério comumente ocorre no período socioeconômico mais produtivo da vida) e da dificuldade psicoafetiva (a mulher normalmente enfrenta só cada um dos aspectos e medos relacionados a essa fase de sua vida.) define o que se pode chamar de crise climatérica.

O que se busca neste estudo é, através de uma revisão bibliográfica, falar sobre as percepções, fragilidade e desamparo da mulher frente às transformações em seu corpo e sua vida bem como as implicações sociofamiliares vividas e enfrentadas por essas mulheres durante a fase climatérica.

Durante o período climatério ocorrem inúmeras mudanças biológicas, endócrinas e clínicas devido às alterações hormonais, geram diversos sintomas que podem tornar as mulheres vulneráveis aos mais variados agravos à saúde(Souza et al 2017p 86)

Essas mudanças provocam descontentamentos e incertezas na vida dessas mulheres ,entre elas estão ressecamento de pele, queda de cabelos e perdas de memórias que como são facilmente confundidas por outras alterações patológicas

nem sempre levam a investigação adequadas a essas e outras alterações clínicas, deram o nome de síndrome climacterica que segundo Souza et al 2012 "por ser um conjunto de sinais e sintomas que provocam fogachos, alterações na pele e memória, alterações de libido e dor durante a penetração, sensação de bexiga cheia, choro, medo, fadiga, que muitas vezes fica evidenciado por problemas osteomusculares e muitas vezes cardiovasculares"

No entanto por não ser amplamente estudada a síndrome climacterica pode ser confundida e levada a diagnósticos errôneos, por não se tratar de um padrão

As alterações podem ser percebidas de diferentes formas de acordo com a história pregressa de cada uma, sofrendo também influências sociais e culturais pois tudo isso contribui para a mudança na percepção dos aspectos deixando os mais ou menos relevantes para cada uma delas.

A grande necessidade de buscar informações sobre esse período vem da crescente expectativa de vida das mulheres em tempos atuais, fazendo-se necessário informar essas cidadãs para viver bem mesmo com o avanço da idade. Para que o climatério seja visto como uma mudança fisiológica e não como uma doença o profissional de saúde que irá fazer o primeiro acolhimento pode alterar a aceitação desse momento. O que traz uma necessidade em se estudar e discutir o assunto do climatério, entre futuros enfermeiros, que estão na linha de frente do cuidado na saúde da mulher na rede pública. Biez 2010 "acredita que uma assistência de enfermagem adequada a saúde da mulher nesse período possa ser fundamental para a diminuição dos impactos gerados por esse processo de inúmeras alterações físicas e psíquicas." pois os profissionais de enfermagem conseguem muitas vezes em uma conversa informal com as pacientes obterem informações de grande importância para o desenvolvimento do cuidado,

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivos Gerais

Levantar informações na literatura sobre o climatério e as percepções nas mulheres.

2.2 Objetivos específicos

Buscar informações na literatura sobre de que forma o climatério pode se apresentar para as mulheres;

Identificar na literatura as percepções das mulheres sobre o climatério.

3 JUSTIFICATIVA

A iniciativa de buscar informações sobre o climatério e a percepção das mulheres quanto ao que vivenciam nesta fase de vida, justifica se amplamente tanto pela falta de material de apoio e informação a ser oferecido a essas mulheres e aos profissionais envolvidos no cuidado dessas pacientes. Quanto pelo impacto positivo que qualquer mudança na visão que essas mulheres tem sobre o processo que vivenciam pode operar no quadro social e psicoafetivo apresentado pela síndrome climaterica

De cada quatro mulheres, pelo menos três experimentam sintomas desagradáveis no climatério como crises de calor sufocante no tórax, pescoço e face, muitas vezes acompanhadas de rubor no rosto (a temperatura da pele chega a subir cinco graus), sudorese (que pode ser profusa), palpitações e ansiedade. Com estas informações poder orientar melhor as mulheres neste período.

4 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caráter descritivo baseado em uma revisão de literatura científica quanto ao período do climatério e as percepções nas mulheres neste processo.

Para desenvolver esse estudo, além da realização de busca em revistas e jornais científicos de forma impressa, a pesquisa foi feita também nas bases de dados

utilizando-se sites de busca eletrônicos: Scielo, Google Scholar (Google Acadêmico) e Google.

Foram selecionadas publicações com os seguintes descritores: Climatério, reprodução feminina, sistema feminino, hormônios femininos. Foram utilizados mais artigos descobertos por meio das referências dos artigos lidos, bem como visitas a diversos sites oficiais como Ministério da Saúde.

Foram selecionados artigos que abordavam o tema proposto, eles deveriam estar em língua portuguesa e entre os anos de 2000 a 2018.

O trabalho conta com dois capítulos sobre a saúde da mulher (sistema reprodutor e hormônios femininos) e climatério, para melhor detalhar e agregar conhecimento.

5 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

5.1 Saúde da Mulher

A saúde da mulher precisa ser um assunto de importância elevada em todos os tempos, pois a mulher é quem participa mais ativamente na estrutura familiar. Para elas que antes estava em casa cuidando da família, em seus afazeres domésticos e de educação dos filhos, zelando para que seu esposo estivesse sempre pronto para o trabalho. Para essa mulher que não trabalhava fora não tinha nenhum tipo de assistência garantida a sua saúde. Já que os serviços de saúde prestados pelo governo, oferecia cobertura apenas aos trabalhadores que tinham suas carteiras assinadas. Elas eram dadas em casamento contra sua vontade, eram vitimadas pelo desejo sexual dos homens e não tinham qualquer poder de controle sobre sua sexualidade e reprodução. Mas com o passar dos tempos essa história começou a apresentar algumas mudanças, as mulheres começavam a ver que poderiam ter uma vida melhor. O desejo de iniciar suas atividades no mercado de trabalho, e a intenção de controle sobre sua reprodução eram aspirações que começavam a inquietar o universo feminino (COSTA A M 2009) um.

E assim começaram a conquistar o seu lugar no mercado de trabalho, passando a conciliar os cuidados com a família a essa nova atividade de trabalhar fora. Dessa forma as formas de políticas pública começaram a valorizar mais a

saúde dessa nova força de trabalho atenciosa e dedicada que era a mulher. (Para Brasil 2004apud costa1999pag 15) a saúde da mulher mesmo após a chegada das mesmas ao mercado de trabalho recebia atenção apenas no que dizia a respeito da gestação e período puerperal, deixando a sem coberturas em qualquer outro período da vida.

O que era um problema grave, pois a mulher que antes estava exercendo apenas sua função doméstica educadora e reprodutiva agora participava também financeiramente dentro de casa acumulando funções e desgastando sua saúde. O número de mulheres em situação de pobreza é superior ao de homens, pois as mulheres gastam pelo menos metade do seu tempo em atividades não remuneradas, cuidando de seus familiares ou afazeres domésticos. Tempo esse que atrapalha inclusive a sua busca por atendimentos em saúde (Pedrosa, 2005) um, mas a situação e as dificuldades enfrentadas por elas as encorajavam mais a buscar da sociedade e do governo os cuidados básicos que as mesmas sabiam necessitar.

Em virtude das lutas feministas em 1984 foi criado um programa de assistência integral a saúde da mulher o (PAISM) para atender a saúde da mulher de forma integral incorporando ações tanto educativas como de amplos cuidados. Finalmente passaram a receber uma atenção mais direcionada o que melhorou muito a situação da saúde no Brasil (BRASIL2004 apud brasil1984p17), pois ele buscava apoiar as mulheres na escolha de seus direitos reprodutivos buscando um controle demográfico da população.

O que a principio encontrou dificuldades para se estabelecer e só foi possível com o apoio do governo, de grupos feministas, do conselho nacional dos direitos das mulheres e do ministério da saúde. E o caminho foi longo ate que as famílias tiveram o direito de decidir qual seria o tamanho de sua prole. Sobretudo de posse desses novos direitos as mulheres puderam decidir sobre ter ou não filhos. e as primeiras mulheres que não tinham interesse em ter filhos começavam a sofrer retaliações da sociedade e de seus parceiros por suas opções reprodutivas que amedrontavam os homens. Influenciado por essas questões o conselho de saúde que ocorreu em Pequim começou a ver a saúde da mulher de outra forma. E incluir nessa discussão os direitos humanos.

Os direitos humanos das mulheres incluem seu direito a ter controle sobre as questões relativas à sexualidade, incluída sua saúde sexual e reprodutiva, a decidir livremente a respeito dessas questões, sem verem-se

sujeitas à coerção, à discriminação ou à violência. COSTA
A M 2009/2

Muitas mulheres sofriam ao exercer suas opções, e não paravam por aí já que para se tratar a saúde da mulher dependia de muito mais. Pois sua história, desde a infância, incluindo a sua nutrição, cuidados, e opções sexuais, envolviam fatores emocionais ligados ao seu relacionamento entre família, esposo filhos e comunidade.

Por esse motivo perceberam uma lacuna que permitia que as mesmas continuassem a adoecer e para que não houvesse afastamentos do trabalho e morte em fases reprodutiva foi incorporada ao programa PAISM inovações e emendas que buscavam alta resolução nessas questões.

Em 2011 a portaria 2836 (www.saudedasmulheres.ufsc.br) incorporou as políticas de saúde um termo que incluía o atendimento a mulheres lésbicas gays bissexuais travestis e transexuais buscando diminuir as desigualdades oferecendo a equidade proposta no atendimento à saúde. Pois cada mulher deveria ser atendida agora não como um todo, mas de forma igual portando respeitando suas individualidades. E desse período para cá os governantes tem buscado cada vez mais atender as necessidades dessas cidadãs que tem apresentado mudanças histórias no seu perfil. Reproduzindo se cada vez mais tarde, ou mesmo escolhendo não ter filhos, e assumindo posições estressantes no mercado de trabalho adquirindo hábitos que antes eram essencialmente masculinos como o uso de bebidas cigarros e outras drogas.

Alem de ser crescente o numero de mulheres que são chefes de família. Em tempos atuais as conquistas têm ocupado lugares que antes eram de medos e desencantos, pois agora aquela mulher que se casava contra sua vontade tem liberdade não só de esperar um envolvimento afetivo para se der ou não em casamento quanto para exercer sua liberdade sexual, e devidamente assistida pelo sistema de saúde, escolhendo a contracepção que seja mais adequada ao seu perfil. O mundo passou a ver a mulher de uma forma mais digna e respeitosa buscando se adequar as suas mudanças, e oferecendo respostas as suas perguntas em uma busca incessante por atender cada vez mais as suas necessidades.

5.1.1 Sistema Reprodutor e Hormônios Femininos

Para se falar das necessidades vamos iniciar conhecendo um pouco o próprio corpo falando do sistema reprodutor feminino. Aparentemente, são muitas e visíveis às diferenças entre o homem e a mulher, a mulher apresenta pele mais macia e diferença na estrutura dos pelos.

Espalhados pelo corpo, no formato e na distribuição de gorduras corporais. Além de seios mais volumosos e quadris visivelmente, mas largos os que chamam a atenção para uma cintura mais delicada em sua grande maioria. Quando vai iniciar o período em que ocorrem essas mudanças no aspecto corpóreo, da se início ao período da puberdade ou adolescência como é comumente chamado pela população. E para facilitar o entendimento da mudança no aspecto biológico o entendimento do próprio corpo se faz necessário(MACHADO2012 Pg1).

O aparelho reprodutor feminino é responsável por receber os espermatozoides em seu interior e acolher promovendo em seu interior a fecundação além de produzir os hormônios sexuais e gameta é no seu interior que o feto se desenvolve pelo tempo que ocorrer a gestação.

O sistema reprodutor feminino é composto por órgãos internos e externos. Os internos são vagina, ovários, trompas de falópio e útero. E os órgãos externos são monte púbico, e vulva que acopla grandes lábios, pequenos lábios e clitóris.

A vagina que serve para acolher o pênis durante o ato sexual serve para a saída do fluxo menstrual e saída do feto durante o trabalho de parto e por esse motivo ela sofre variação em seu tamanho que inicialmente é mais estreito se alarga ao meio e volta a se afunilar no final.

A vagina é o canal de comunicação entre o meio externo e interno,segundo (2012 machado pag3) ela é coberta por um musculomembranoso que vai da sua porção inferior até o cérvix com uma camada muscular e de tecido conjuntivo frouxo,contem também uma mucosa altamente irrigada por vasos sanguíneos e linfáticos o que confere a este órgão bastante sensibilidade.

Na vagina existe uma pequena quantidade de secreção esbranquiçada que acontece em virtude de células epiteliais e bactérias que são próprias da flora vaginal não significando ser nenhuma patologia. A acidez vaginal varia entre 4,5 e 5 e se não houver alteração nesse ph a vagina esta protegida de fungos ou bactérias diferentes que possam atacar a sua flora normal.

Os ovários são muito importantes eles medem de 3 a 4 centímetros de comprimento e são responsáveis pela ovulação. eles ficam responsáveis pela produção dos óvulos que são os gametas femininos , fecundados pelo esperma transformam o ovo em zigoto resultando no processo de gravídico.

As tubas uterinas tem a função de transportar os óvulos ao útero para que haja o processo de fecundação,nesse local também ocorre a fecundação do ovulo.

O útero é um órgão muscular com um formato de pera ,e apresenta bastante elasticidade.na gravidez é ele que vai acomodar o feto durante toda a gestação ate o momento do parto.ele apresenta uma mucosa uterina que é chamada por endométrio(wtptodamateria.com.br).esses são os principais órgãos reprodutores femininos e a esse conjunto de órgãos estão relacionados muitas das particularidades hormonais femininas,por exemplo a menstruação.

A menstruação é um fenômeno que ocorre na vida das meninas marcada por perda de sangue originário da descamação do útero que desce pela vagina a cada quatro semanas e vem marcando essa nova fase que é a puberdade,não tem uma idade especifica para acontecer,e significa bem mais que a chegada da menarca.pois representa uma escada ascendente para o período reprodutivo,esse período representa uma grande mudança no aspecto biológico já que agora a menina se prepara para assumir a responsabilidade por seu corpo em uma nova fase de sua vida.a para muitas culturas a vida adulta começa a partir desse período.

Acredita-se que as crianças perdem aquela satisfação infantil e começa a se interessar por outras coisas percebendo suas mudanças corporais para(ferriani e santos revista aben)

A puberdade marca adolescência do ponto de vista biológico e fisiológico e possibilita a aquisição de um corpo adulto com acesso a expressão da sexualidade e a capacidade reprodutiva. Mas mesmo entre as meninas essa fase não se apresenta de forma igual para todas, pois cada uma delas vai ter suas particularidades e perceberão essas mudanças de formas diferentes. Estando na mesma fase de mudança biológica, de acordo com (LOURENÇO E QUEIROS LB)

Uma característica própria da puberdade é a sua variabilidade. A idade cronológica não se constitui como um bom indicador para a avaliação de adolescentes. Embora as mudanças hormonais que se iniciam no período da adolescência e que vão acompanha Las ao longo de suas vidas podem explicar muito.levando em consideração que a partir da interferência dos hormônios as

emoções começam a ser percebidas de outra forma.essas transformações de humor e sentimentos que ocorrem na puberdade parece ate controversia já que as mulheres começam a produzir tais hormônios antes mesmo de nascer.

A ovogênese que representa o processo de formação dos gametas femininos se inicia antes do nascimento começa a produzir as ovogonias por volta do terceiro mês da vida intrauterina.,as ovogonias por sua vez multiplicam se por mitose e durante o crescimento da menina eles são chamadas de ovócitos primários e assim permanecem ate sofrerem a ação do hormônio folículo estimulante o (FSH)esses ovócitos primários envolvidos por células foliculares formam um folículo ovariano que vai acompanhá-las ate o nascer.cada mulher nasce com cerca mil a dois mil folículos ovarianos , metade desse contingente é degenerado antes da puberdade a outra se completara na puberdade por influencia das gonadotrofinas hipofisárias .sendo que na puberdade ela terá a cada 28 dias um estímulo para que esses ovócitos possam se desenvolver produzindo estrógeno,e estimulando as células da parede do útero para uma possível fecundação,se a fecundação não ocorre o folículo que se rompeu ganha o nome de corpo lúteo ele que tem a função de produzir estrogênio e progesterona,sem fecundação ele cessa a produção dos hormônios e elimina o endométrio através de uma nova menstruação,assim ocorre o ciclo menstrual.para(ARAUJO MARTINS FERRIANI REIS)

Uma mulher durante a vida reprodutiva produz um oocito secundário a cada ciclo de ovulação que ocorre em 28 dias, assim aproximadamente 400 folículos é que efetivamente vão liberar um oocito da menarca até a menopausa. Com o passar dos ciclos esses oocitos vão diminuindo cada vez mais ate cessar os ciclos menstruais, e a medida que se encaminham para o fim apresentam aspectos característicos da perda hormonal.

Todas as mulheres ao longo de suas vidas enquanto reprodutivas vão passar por esse processo, algumas acompanhadas de dores e cólicas durante o período menstrual, choro fácil dores de cabeça o que é caracterizado por tensão pré-menstrual, já outras passam por esses dias sem sentir nenhum desconforto e embora algumas tenham dificuldades para se adaptar a esses fluxos de sangue permanentes, no momento em que esses sangramentos começam a se ausentar representa um período de muitas mudanças para elas,pois é chegada a hora do climatério.

5.2. Climatério

Para (neves e castro 2009)“ O climatério que é um termo descendente do Greco klimakter e significa escada,aparece na vida da mulher como um marco do tempo pois a chegada do climatério significa perceber que estamos entrando em outra fase da vida,a fase do envelhecimento.e embora não se possa definir limites cronológicos por se tratar de um evento impreciso,segundo febrasgo2010 O climatério acontecem dos 40 aos 65 anos e parece bastante contraditório, já que as mulheres aos 40 anos estão em sua grande maioria em fase mais socioeconomicamente ativas e esperando muitas vezes o momento propicio para consolidarem suas vidas afetivas.pois em tempos atuais as mulheres se casam e tem filhos cada vez mais tarde em função de suas vidas profissionais.

O climatério é uma escada descendente ao contrario da puberdade que é um marco inicial para a vida reprodutiva, o climatério inicia o fim do ciclo reprodutivo na vida da mulher.segundo afirma (Brasil2008“O climaterio não é e nem pode ser visto como uma patologia mas sim como um aspecto biológico que se traduz em mudanças para as mesmas” e muitas vezes vai trazer consigo uma serie de alterações físicas, emocionais psicológicas e sociais que são atribuídas a esse novo momento de suas vidas.o motivo desse visitante inesperado, do qual nenhuma mulher pode fugir são as alterações hormonais que o corpo vai sofrendo ao longo de sua vida.

A mulher, no entanto não pode fugir a esse enfrentamento, pode ate escolher entre ter filhos ou não,porem a chegada do climatério não depende de opção ele simplesmente chega um dia e sua vinda permite que haja a oportunidade de perceber que o tempo passou.(landerdahl1997)

A medida que a mulher percebe essas mudanças ela começa a sofrer com ansiedades e incertezas ,por se tratar de um assunto ainda pouco divulgado e que a deixa insegura e com medo.existem também os mitos e tabus que segundo(Feitosa 2015)afirma “ as mulheres muitas vezes passam por essa fase sozinha ,sem relatar os sintomas por medo dos preconceitos gerados por causa do envelhecimento estar ligada a perda de função sexual”pois para muitas a função sexual ainda é vista apenas do ponto de vista reprodutivo e ainda se assustam quando tem o conhecimento de que aqueles hormônios o estrógeno e a progesterona que antes eram conhecidos apenas

por nome na cartela do contraceptivo passa a ser o responsável por tantas alterações, agora presentes em suas vidas. no entanto o climatério não se apresenta de forma igual para todas sendo diferente de acordo com fatores psicológicos sociais e ate mesmo culturais que podem interferir na percepção e aparecimento desses sintomas tornando os mais ou menos intensos dentro da realidade de cada mulher.

Diante desse pressuposto para Braga LS ET aL "a consulta de enfermagem é de grande importância para a identificação de problemas psicossociais referidos pelas mulheres "...pois durante A consulta de enfermagem quase sempre se sentem mais a vontade, como em uma conversa informal para falar sobre as alterações sentidas no próprio corpo e das expectativas que as mesmas tem como objetivo em suas buscas pelo serviço de saúde.

A mulher age abertamente buscando estratégias para a superação dos sintomas do climatério interagindo assim com a enfermeira nas consultas e exames clínicos relatando melhor liberdade em se expressar com um profissional do sexo feminino e que exerce a função de cuidar desenvolvendo assim um papel importante na fase do climatério (silva2011)

Os sinais e sintomas do climatério podem ser divididos entre transitórios, eles são representados por alterações menstruais ate a amenorreia total. Distúrbios neurovegetativos também podem ocorrer provocando ondas de calor, calafrios mal estar e palpitações. e que podem ser facilmente confundidos com outras causas. as ondas de calor são um dos sintomas mais citados por mulheres em período de climatério ,segundo santos as etal 2006" mais de 70% delas se queixam desses episódios que na maioria das vezes tem causas estrogênicas mas podem variar em números e intensidades sendo a principal causa da procura em serviços de saúde por mulheres nessa fase.

Sintomas neuropsíquicos, provocando ansiedades, melancolias, baixa da autoestima e dificuldades sexuais. Sinais não transitórios são disfunções urogenitais que podem levar a perda involuntária de urina (incontinência urinaria) prolapsos uterinos e distúrbios do metabolismo, provocando aumento de tecido adiposo e perda de massa óssea. o que pode causar grande descontentamento na mulher pois a alteração de sua imagem Pode interferir de forma negativa em sua visão do climatério inclusive intensificando os sintomas.

Mas a grande dificuldade do climatério, no entanto ainda gira em torno dos preconceitos que a mulher acredita sofrer na idade mais avançada em parte por

tabus da sociedade moderna, e outra por ter dificuldades no enfrentamento do envelhecimento que a partir desse momento se torna inegável para elas.

Fica evidente perante a apresentação dos sintomas que o relógio biológico mudou e que necessita de novos cuidados ,a partir de agora será preciso se ver com outros olhos, e enfrentar essa nova realidade sem se deixar abater ,mantendo se bela mesmo com os novos desafios propostos pela natureza e buscando resolver os impecilhos que atrapalham a vida sexual .Em busca por novas formas de sentir prazer e continuar a viver de forma plena gozando de todas as oportunidades que essa fase madura pode oferecer a ela. Considera-se que a enfermagem possa colaborar em muitos aspectos para eliminar os mitos e superstições que permeiam o climatério, através de uma equipe multidisciplinar que poderá oferecer um suporte adequado ,buscando atender a todas suas duvidas a respeito dessa fase ,e aliviando um pouco os sintomas através de cuidados e informações já que essa novidade chega sem esperar um preparo prévio.mas que é cheia de novidades e tem muito a oferecer

6. CONCLUSÃO

Em virtude do que foi mencionado,concluimos que a saúde da mulher precisa cada vez de mais cuidados pois as mulheres por serem seres hormonais são diferentes não só, em comportamento como em seu aspecto biológico.o que leva a essa necessidade de diferenciação no cuidado.principalmente em dias atuais que a mulher tem se mostrado mais frequentemente expostas aos mesmos riscos de saúde que o homem pelos novos hábitos adquiridos ,e em ambiente estressantes aos quais tem se exposto,em uma dupla jornada de trabalho.para tanto se faz necessário um olhar mais cuidadoso para elas que tem conquistado cada vez mais o seu espaço na sociedade ,e necessita que os serviços em saúde possam oferecer suporte adequado a essa expansão de transformações.

REFERÊNCIAS

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf

<https://www.scielo.org/article/csc/2009.v14n4/1073-1083/pt/> Ana Maria costa 2009.

<http://lct->

ead.nutes.ufrj.br/constructore/objetos/Aten%e7%e3o%20integral%20a%20sa%fade%20da%20mulher. Pdf

(www.saudedasmulheres.ufsc.br)incorporou linha do tempo das conquistas vídeo publicado em 15/12/2016(fazer nota de rodapé) na pag em que foi citado.

http://rle.dainf.ct.utfpr.edu.br/hipermidia/images/documentos/Abordagem_morfofuncional_do_sistema_reprodutor_masculino_e_feminino.pdf

<http://www.unifra.br/professores/14261/aula%201.pdf>

<http://www.abennacional.org.br/revista/cap3.2.html> (ferriane ,santos)

Lourenço B, Queiroz LB. Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência. Rev Med (São Paulo). 2010 abr.-jun.;89(2):70-5.

Gametogênese: Estágio fundamental do desenvolvimento para reprodução humana
<http://www.fmrp.usp.br/revista> Araújo CHM, Araújo MCP, Martins WP, Ferriani RA, Reis RM

<http://www.neves-e->

castro.pt/uploads/trabalhos%20publicados/climaterio%20e%20menopausa.pdf
(escada descendente)

<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/77211/108687.pdf?sequence=1>(texto com recuo 2)

https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/Saude_mulher_climaterio.pdf sueli cristina silva(texto com recuo 3)

Rev Bras Enferm. 2014 set-out;67(5):803-9.(miranda 2014)

Rev Assoc Med Bras 2006; 52(6): 413(santos as etal)

[h ttp://www.sbrh.org.br/revista](http://www.sbrh.org.br/revista) Souza etal 2017p

Oliveira Berni, Neiva Iolanda de, Hecker Luz, Maria, Kohlrausch, Sheila Cristina, Conhecimento, percepções e assistência à saúde da mulher no climatério. Revista Brasileira de Enfermagem [en linea] 2007, 60 (Mayo-Junio) : [Fecha de consulta: 30 de mayo de 2018] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=267019611010>> ISSN

Fátima Mota Zampieri, Maria de, AraujoTavares, Celina Maria, Lourdes Campos Hames, Maria de, Santos Falcon, Gladys, Silva, Alcione Leite de, Takase Gonçalves, Lúcia, O processo de viver e ser saudável das mulheres no climatério. Escola Anna Nery Revista de Enfermagem [en linea] 2009, 13 (Abril-Junio) : [Fecha de consulta: 1 de junio de 2018] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127715322010>> ISSN 1414-8145

<http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/102#> (BIEZ 2010)

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio_menopausa.pdf (Brasil2008)

<http://fiponline.edu.br/coopex/pdf/cliente=3-45de31aa212f1c594107f9779f93dd36.pdf>
Feitosa2015