

## **ESTRATÉGIAS PROMOTORAS DE UMA SAÚDE SEXUAL À MULHER/CASAL NA MENOPAUSA/CLIMATÉRIO: UMA SCOPING REVIEW**

### **Strategies promoting sexual health to women/couple in menopause/climacteric: A scoping review**

**Ana Margarida Dias de Jesus**

Escola Superior de Saúde - IPSantarém, Portugal

170400166@essaude.ipsantarem.pt

**Maria Pedro Henriques Falcão**

Escola Superior de Saúde - IPSantarém, Portugal

180400003@essaude.ipsantarem.pt

**Marlene Sofia Rodrigues Fernandes**

Escola Superior de Saúde - IPSantarém, Portugal

180409018@essaude.ipsantarem.pt

**Hélia Dias**

Escola Superior de Saúde - IPSantarém, Portugal

helia.dias@essaude.ipsantarem.pt

**Emília Coutinho**

Escola Superior de Saúde - IPViseu, Portugal

ecoutinho@essv.ipv.pt

### **RESUMO**

A sexualidade é uma parte integrante da vida de cada indivíduo que contribui para a sua identidade ao longo de toda a vida. A mulher no processo do climatério normalmente é sujeita a mudanças na vivência da sua sexualidade. Pretende-se caracterizar quais as intervenções de enfermagem promotoras da vivência da sexualidade com a mulher em fase de climatério. Realiza-se uma *Scoping Review* - critérios de inclusão, participantes: mulher em fase de climatério; contexto: onde a mulher em fase de climatério recorre aos cuidados de enfermagem; conceitos: sexualidade,

enfermagem, menopausa, climatério e saúde da mulher. Para a expressão de pesquisa utilizaram-se os booleanos de *AND* e *OR*, articulando com os descritores *MeSH*, na plataforma EBSCO. Os resultados revelam que as mulheres na menopausa podem vivenciar a sexualidade de uma forma diferente através do acesso facilitado à informação, educação e orientação do enfermeiro especialista de Saúde Materna e Obstetrícia.

**Palavras-chave:** Climatério, Enfermagem, Menopausa, Saúde na Mulher, Sexualidade

## **ABSTRACT**

Sexuality is an integral part of each individual's life that contributes to his or her lifelong identity. Women in the climacteric process are usually subject to changes in the experience of their sexuality. It is intended to characterize which nursing interventions promote the experience of sexuality with women in climacteric phase. Scoping review is used - inclusion criteria, participants: women in climacteric phase; context: where women in the climacteric phase resort to nursing care; concepts: sexuality, nursing, menopause, climacteric and women's health. For the research expression, the Booleans of AND and OR were used, articulating with the descriptors MeSH, in the EBSCO platform. The results reveal that menopausal women can experience sexuality in a different way through facilitated access to information, education and guidance of maternal health and obstetrics specialist nurses.

**Keywords:** Climacteric, Nursing, Menopause, Women's Health, Sexuality.

## **1 INTRODUÇÃO**

A mulher no processo do climatério normalmente é sujeita a mudanças na vivência da sua sexualidade. A sexualidade é uma parte integrante da vida de cada indivíduo que contribui para a sua identidade ao longo de toda a vida e para o seu equilíbrio físico e psicológico. Vieira et al (2018) referem que a vivência da sexualidade no climatério, para algumas mulheres, é considerada um período de grande sofrimento, sendo que estas se mostram, por vezes, renitentes à própria atividade sexual, que acaba por se tornar uma experiência traumática. A atividade sexual não termina com a menopausa, no entanto, as mulheres e os seus companheiros podem alterar a expressão da sua sexualidade, durante e após a menopausa, dependendo das alterações físicas, alterações no companheiro e mensagens e mitos culturais. Os casais podem precisar de aconselhamento para compreender estas alterações (Bobak, Jensen & Lowdermilk, 1999). Vieira et al (2018) mencionam que o enfermeiro deve apoiar e capacitar a mulher durante este período, procurando compreender como vivenciam esta fase da sua vida para planear a sua atuação tendo em conta as suas necessidades, dando prioridade ao cuidado humanizado e de qualidade estabelecendo uma relação terapêutica durante a consulta de enfermagem, promovendo cuidados de saúde com qualidade, culturalmente sensíveis e adequados às necessidades da população. Como metodologia para a compreensão deste fenómeno, desenvolve-se uma *scoping review* com a seguinte questão: Quais as intervenções de enfermagem promotoras da vivência da sexualidade com a mulher em fase de climatério? Com o objetivo de identificar as intervenções de enfermagem que promovem a vivência da sexualidade da mulher na fase de climatério.

## **2 PROMOÇÃO DE UMA SEXUALIDADE SAUDÁVEL NA MULHER EM FASE DE CLIMATÉRIO: INTERVENÇÃO DO ENFERMEIRO**

O climatério é uma fase da vida da mulher em que ocorre o processo de transição entre o período produtivo e a incapacidade reprodutiva, ao longo do qual ocorre um declínio progressivo da função ovárica, terminando este mesmo período um ano depois da menopausa (Consenso Nacional sobre

Menopausa, 2016; Vieira et al, 2018). Segundo Freire, Araújo, Vila e Araújo (2016) na fase de climatério, a mulher passa por um ciclo transicional, instável e delicado. O climatério não é uma situação patológica, mas sim uma fase natural da vida da mulher, sendo que algumas passam por essa fase sem queixas ou com necessidade de intervenção medicamentosa e outras apresentam sintomatologia que varia na sua diversidade e intensidade (Vieira et al, 2018).

Variadas vezes o climatério é descrito como menopausa, no entanto, a menopausa diz respeito à última menstruação, resultante do esgotamento folicular, devido à falência ovárica definitiva. É diagnosticada após um ano de amenorreia sem outra causa suspeitada e demonstrável (Consenso Nacional sobre Menopausa, 2016).

Relativamente ao conceito de sexualidade, a World Health Organization (WHO) define-a da seguinte forma: “A sexualidade é um aspeto central do ser humano ao longo da vida e engloba o sexo, identidades e papéis de género, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução. A sexualidade é experimentada e expressa em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relacionamentos. Embora a sexualidade possa incluir todas essas dimensões, nem todas elas são sempre experimentadas ou expressas. A sexualidade é influenciada pela interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, económicos, políticos, culturais, éticos, legais, históricos, religiosos e espirituais” (2006, p.5).

Segundo Freire, Araújo, Vila e Araújo (2016) no climatério surgem grandes alterações corporais, tais como a secura e atrofia vaginal, perda da libido e dispareunia. A sexualidade nesse período necessita de ser compreendida de uma forma mais ampla, tendo em consideração o contexto histórico, a atividade sexual, os fatores económicos, sociais e culturais em que a mulher esteja envolvida.

Considerando a teoria das transições de Afaf Meleis e o climatério como um processo de transição vivenciado pela mulher, mas também pelo casal e/ou família, torna-se importante perceber que a transição remete para uma mudança, não só no estado de saúde, mas nos papéis desempenhados socialmente, nas expectativas de vida, habilidades socioculturais e capacidade de gerir as respostas humanas, requerendo que a pessoa interiorize um novo conhecimento, que pode conduzir a mudanças no comportamento e na definição de si no contexto social. É por isso necessário que a pessoa se ajuste de forma a integrar essa variação, compreendendo a experiência de transição (Abreu, 2008). Os padrões de resposta a eventos de transição incluem a desorientação, aflição, irritabilidade, ansiedade, depressão, mudanças do autoconceito, alterações da autoestima, entre outros (Chick & Meleis citados por Meleis, 2010). Meleis citada por Queirós (2010) refere que os processos de transição podem carecer da intervenção de agentes de autocuidado terapêutico, através de ações deliberadas ou de educação terapêutica, com o objetivo de ajudar a ultrapassar défices temporários ou permanentes e proporcionando o regresso à autonomia no autocuidado. Peplau (1990) invoca que a relação terapêutica é um instrumento próprio do cuidar em enfermagem, centrada nas relações interpessoais entre o enfermeiro e o utente, potencializando o crescimento e desenvolvimento dos intervenientes, num processo dinâmico. Também de acordo com a Ordem dos Enfermeiros (2011) esta relação é promovida pelo enfermeiro e caracteriza-se pela articulação com o utente, respeitando as suas capacidades.

Durante a prestação de cuidados a mulheres na fase do climatério é perceptível a falta de informação, sendo necessário que a equipa de enfermagem elabore estratégias juntamente com a equipa multiprofissional para proporcionar cuidados adequados a cada mulher (Freire, Araújo, Vila & Araújo, 2016). A assistência à saúde da mulher no climatério deve ser realizada através dos seguintes métodos: programas institucionalizados educativos para a população feminina, assistência em grupos de autoajuda, apoio psicológico, assim como atualização dos profissionais de enfermagem para darem melhor resposta às dúvidas das mulheres na fase do climatério (Milanez et al, 2004 citados por Freire, Araújo, Vila & Araújo, 2016). Assim, destaca-se que a equipa de saúde, especialmente a de enfermagem, tem uma atuação primordial na adesão de atividades que proporcionem uma boa qualidade de vida durante e após o climatério a essas mulheres. Considera-se que os enfermeiros devem transmitir informações com o intuito de eliminar mitos e superstições que dificultam a vivência da sexualidade na vertente cultural e biológica.

Numa perspetiva de transição e da importância do papel do enfermeiro na vivência da sexualidade, distinguem-se três medidas de intervenção terapêutica em enfermagem neste processo, sendo

elas: a prontidão, que exige uma percepção global da pessoa; a preparação da transição, já que a educação é fundamental para criar condições para a mesma, o que exige tempo para a aquisição de novas responsabilidades e competências; e, por conseguinte, o papel de suplementação. Estas medidas de intervenção de enfermagem destinam-se à promoção e integração das dimensões subjetiva, comportamental e interpessoal da saúde da mulher/casal. Deste modo, torna-se de extrema importância a compreensão holística das condições que influenciam as experiências de transição, considerando pontos vulneráveis ou críticos, já que as intervenções de enfermagem devem ser preventivas, proporcionando condições que promovam transições saudáveis (Hollander & Haber citados por Meleis, 2010).

### 3 MÉTODO

A *Scoping Review* foi elaborada seguindo o protocolo da Joanna Briggs Institute (JBI) (2015) que teve como ponto de partida a questão PCC: Quais as intervenções de enfermagem promotoras da vivência da sexualidade com a mulher em fase de climatério? Em que (P) representa os participantes; (C) os conceitos e (C) o contexto. Com o objetivo de identificar as intervenções de enfermagem que promovem a vivência da sexualidade da mulher, na fase de climatério. As palavras-chave utilizadas para a pesquisa foram, *Climacteric*; *Nurs\**, *Menopause*, *Women's Health* e *Sexuality*. Para a expressão de pesquisa utilizaram-se os booleanos de AND e OR, articulando com as palavras-chave validadas como descritores na plataforma *Mesh Browser* (2019).

Foram definidos critérios de inclusão com o objetivo de limitar a evidência científica relacionada à questão definida, nomeadamente: mulher em fase de climatério como tipo de participantes; conceitos: sexualidade, enfermagem, menopausa, climatério e saúde da mulher; contexto: onde a mulher em fase de climatério recorre aos cuidados de enfermagem. Tipos de estudo qualitativos, quantitativos ou ambos.

Nas pesquisas realizadas utilizou-se como limitadores: Friso temporal: Janeiro de 2015 – Janeiro de 2019, texto completo integral e qualquer tipo de estudo. No CINAHL: resumo disponível, língua inglesa, prática baseada em evidência, humano, qualquer autor é enfermeira; sexo feminino, texto completo em pdf; NURSING & ALLIED HEALTH COLLECTION: texto completo em pdf; MEDLINE: resumo disponível, língua inglesa, humano e sexo feminino; MEDICLATINA: texto completo em pdf. Estas bases integram a plataforma EBSCO. Foram realizados todos os cruzamentos possíveis com as palavras-chave tendo o cruzamento das 5 palavras resultado num total de 7 artigos (Tabela 1) com a seguinte expressão de pesquisa: **Sexuality AND Nurs\* AND Menopause OR Climacteric AND Women's health**. Após a leitura do título e do resumo dos 7 artigos, excluíram-se 3 artigos, por não corresponderem aos critérios de inclusão, uma vez que não abordavam os conceitos definidos e não davam contributos para o objetivo definido do estudo, não referindo a intervenção do enfermeiro. Foi realizada a leitura integral dos 4 artigos finais que se considerou serem artigos com maiores contributos à questão, ao objetivo e aos critérios de inclusão, conforme se explicita através do PRISMA 2009 Flow Diagram (Figura 1).

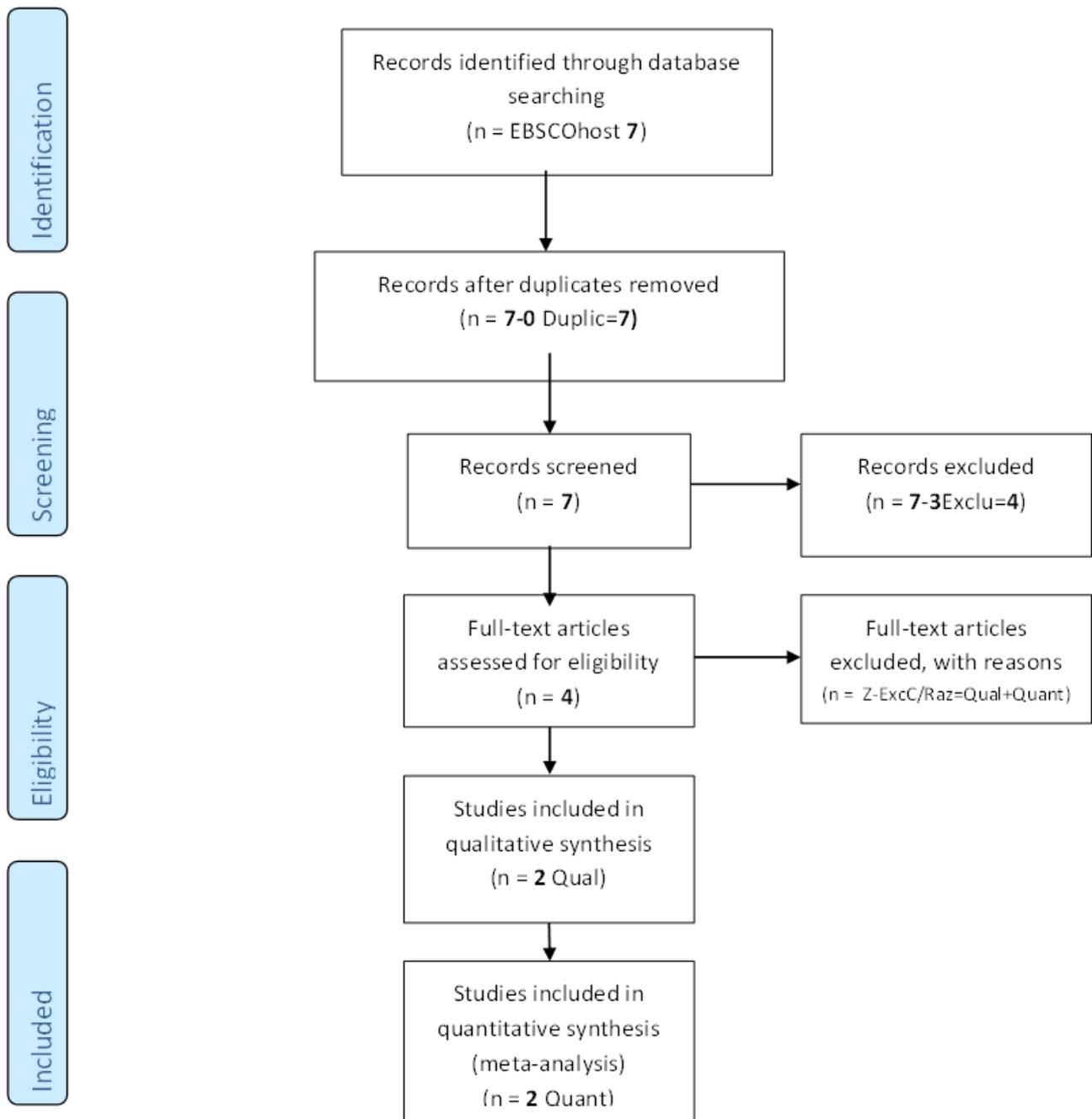


Figura 1: PRISMA 2009 Flow Diagram

#### 4 RESULTADOS

Os 4 artigos em análise: “Experience of menopause in aboriginal women: a systematic review; “Estereotipos de género con respecto a las etapas reproductivas de las mujeres y sus implicaciones en la salud”; “Climacterium and sexuality” e “Sexuality, Menopausal Symptoms, and Quality Life in Premenopausal Women in the First Year Following Hematopoietic Cell Transplantation”. Dois dos artigos incluídos utilizam o paradigma qualitativo, um deles com o nível de evidência segundo a *JB/ (2015)*, *Qualitative or mixed-methods systematic review* e o outro *Single qualitative study*. Os outros

dois utilizam o paradigma quantitativo, com o nível de evidência 4 – Observational –Descriptive Studies- Level 4.b – Cross-sectional study.

A tabela 1 apresenta a síntese dos achados.

Tabela 1

*Achados relevantes dos artigos selecionados*

Nº do artigo  Autores	Método de pesquisa*   Método de colheita de dados**  Participantes***   Instrumentos****	Objetivos	Principais conclusões do estudo
<p>1 – Experience of menopause in aboriginal women: a systematic review.</p> <p>Chadha, Chadha, Ross e Sydora (2016)</p>	<p>*Abordagem qualitativa **Método de investigação foi a revisão sistemática ***Recurso a nove bases de dados. Utilizadas as palavras-chave, “Aboriginal, Indigenous, Native, Native Americans, First Nations, Indians, Metis, Inuit, Eskimo, Tribes” em combinação com “menopause” ou “climacteric symptoms”. Incluídos 28 artigos de 12 países. ****Revisão sistemática</p>	<p>Investigar a extensão e o alcance da literatura atual que analisa a experiência da menopausa em mulheres indígenas a nível mundial e compreender o conhecimento diversificado, experiência e atitudes em relação ao término da vida reprodutiva e a transição da menopausa nestas mulheres.</p>	<p>A menopausa é considerada um estágio natural na vida da mulher, marcando o fim da sua capacidade reprodutiva. As mulheres vivenciam este período de transição de forma individual. Algumas desenvolvem problemas de saúde que podem ser sintomas físicos e/ou psicológicos, influenciados por diversos fatores. Assim os profissionais de saúde são uma mais valia no sentido que devem reforçar o diálogo com as mulheres, com o intuito de aconselhar e educar as mulheres, para viverem esta fase da sua vida de forma tranquila e informada.</p>
<p>2 – Estereotipos de género con respecto a las etapas reproductivas de las mujeres y sus implicaciones en la salud.</p> <p>Hermosa e Mejía (2016)</p>	<p>*Abordagem qualitativa. **Entrevistas semi-estruturadas e grupos de discussão. ***45 mulheres ****Guião de entrevista (Dois blocos temáticos: menstruação e menopausa) aplicados a 24 mulheres. Três grupos de discussão, cada com 7 participantes.</p>	<p>Conhecer quais os estereótipos de género que existem em Espanha relativamente à menarca e menopausa e suas implicações na saúde da mulher.</p>	<p>A mulher no processo do climatério normalmente é sujeita a mudanças na vivência da sua sexualidade. Existindo estereótipos negativos relativamente à menopausa, havendo conotações pejorativas ligadas a esta, associando-se a mesma à velhice e à deterioração. Diretamente relacionado à velhice</p>

			<p>na mulher vem inevitavelmente o estereótipo de género da perda da atividade sexual. Os preconceitos tendem a ser mais acentuados nas mulheres do que nos homens, porque na cultura ocidental é diferente o envelhecer, sendo homem ou mulher. A falta de conhecimento de mulheres sobre saúde reprodutiva e sobre seus próprios corpos leva a que a menopausa seja vista com medo, confusão e rejeição. Assim, os cuidados de enfermagem devem ter como objetivo conhecer a cultura e os preconceitos existentes, desenvolvendo assim programas de prevenção primária e de treino de mulheres e homens em saúde sexual e reprodutiva, utilizando sessões de educação para a saúde em grupo. Isto permite desmistificar e modificar crenças desajustadas, bem como estereótipos de género, que podem afetar a sua saúde.</p>
<p>3 – Climacterium and sexuality Izquierdo e García (2015)</p>	<p>* Abordagem quantitativa e descritiva. **Aplicação de questionário ***mulheres com os seguintes critérios de inclusão: mulheres saudáveis da zona de Mérida, entre os 45 e 59 de idade, que não apresentaram menstruação nos 12 meses anteriores à realização do questionário. *** <i>Female Sexual Function Index</i>, composto</p>	<p>Estudar o impacto que o climatério produz na vida sexual das mulheres que residem em Mérida e identificar as mudanças a nível sexual associadas.</p>	<p>O que climatério conduziu a um impacto maioritariamente negativo na vida sexual das mulheres do estudo. Uma grande percentagem destas, após a menopausa, começaram a experienciar alterações na sua função sexual, o que não acontecia até esse período. A lubrificação vaginal, a satisfação</p>

	<p>por 19 questões agrupadas em seis domínios: desejo, excitação, lubrificação, orgasmo, satisfação e dor.</p>		<p>sexual e a dispareunia terão sido as maiores alterações. Percecionaram-se alguns aspetos positivos, nomeadamente, uma pequena, mas importante percentagem de mulheres, que após a menopausa, consciencializou-se da importância dos cuidados de saúde, bem como da sexualidade como elemento favorecer da qualidade de vida, sendo que algumas delas verificaram, inclusive, melhorias na sua vida social. Sugere-se a inclusão em estudos futuros de variáveis como: o nível socioeconómico, a saúde do parceiro ou a situação familiar. É perceptível a importância dos profissionais de enfermagem desenvolverem técnicas de prevenção de complicações, através de programas educativos, bem como participarem nas tomadas de decisões terapêuticas, no sentido de combater os problemas sexuais que acompanham esta etapa da vida da mulher, nunca descurando o recurso a um ambiente de intimidade e respeito, valorizando a individualidade de</p>
--	--	--	---

			cada mulher, casal e família cuidada.
4 – Sexuality, Menopausal Symptoms, and Quality of Life in Premenopausal Women in the First Year Following Hematopoietic Cell Transplantation  Tierney, Palesh e Johnston (2015)	*Estudo epidemiológico, longitudinal prospectivo. **Aplicação de questionário ***63 mulheres em fase de pré-menopausa que realizaram transplante de células hematopoiéticas com uma idade média de 34,5 anos. **** Índice de Função Sexual Feminina, Questionário sobre Menopausa-Specific QV e uma Escala Visual Analógica para medir a Qualidade de Vida.	Descrever a sexualidade, a menopausa, sintomas e qualidade de vida na pré-menopausa em mulheres no primeiro ano após transplante de células hematopoiéticas.	Incluir o parceiro sexual nos cuidados ajuda o casal a lidar com as mudanças e a minimizar as preocupações existentes. Assim, o enfermeiro identifica-se como um recurso para o casal evidenciado que a sexualidade é um aspeto importante para a qualidade de vida de ambos. Nos casos que o enfermeiro achar necessária intervenção multidisciplinar deve encaminhar a situação para outros profissionais de saúde tais como ginecologista, terapeuta sexual ou psicólogo para um aconselhamento mais específico.

O climatério é um período de transição e apresenta importantes alterações endocrinológicas e físicas, mas também mudanças culturais e sociais. O marco desse período de transição é a menopausa (Hermosa & Mejía, 2016). Vieira et al (2018) referem que no climatério ocorrem várias transformações a nível corporal, pois o fato de haver redução da produção de estrogénios pelo ovário faz com que essa se torne insuficiente, desencadeando sinais e sintomas psicológicos, urogenitais, vasomotores e sexuais para a vida das mulheres que, em certo período, podem levar a graves problemas de saúde e que no seu conjunto caracterizam a síndrome climatérica. Chadha, Chadha, Ross & Sydora (2016) acrescentam que os sintomas da menopausa entre as mulheres em todo o mundo são variados e experimentados de forma diferente por cada mulher. Fatores como a escolaridade, o nível socioeconómico, o stress, os relacionados com saúde, o estado civil e a etnia podem contribuir para esse contraste na vivência dos sintomas. Chadha, Chadha, Ross & Sydora (2016) afirmam que toda a mulher vivencia este período de uma maneira muito individual. Os sintomas e o tratamento da menopausa são muito influenciados pelo status socioeconómico, além

do histórico genético e da história médica. Acrescentam ainda que, a menopausa não é considerada uma doença, mas um estágio natural na vida de uma mulher, marcando o fim da sua capacidade reprodutiva. Essas mudanças trazem problemas de saúde adversos em mulheres que podem desencadear sintomas físicos e/ou psicológicos. Uma vez que a menopausa marca o fim do ciclo reprodutivo da mulher e indo ao encontro do estudo de Hermosa e Mejía (2016), esta pode apresentar associados estereótipos de gênero negativos, devido às conotações pejorativas que envolvem essa palavra em diversas culturas.

A mulher no processo do climatério normalmente é sujeita a mudanças na vivência da sua sexualidade (WHO, 2006). Desta forma, Izquierdo e García (2015) referem que tem sido contemplado que as mudanças físicas, psicológicas e sociais que podem aparecer neste momento são responsáveis pelos possíveis distúrbios da função sexual. Hermosa e Mejía (2016) acrescentam ainda que, diretamente relacionado à ideia de velhice, existe um estereótipo de gênero que conduz à falta de atração sexual, ou seja, como se o envelhecimento levasse à perda da sexualidade. Izquierdo e García (2015) vêm comprovar no seu estudo e contrapondo o estudo anterior, que a menopausa é um ponto de viragem para muitas mulheres, pois marca o fim dos seus anos reprodutivos, mas não da sua sexualidade e isso influencia a qualidade de vida e, portanto, é um elemento importante da sua vida e sua saúde.

Segundo a definição da WHO (2006), a sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental. Izquierdo e García (2015) complementam esta informação ao referirem que a sexualidade é um importante pilar na qualidade de vida das mulheres e está relacionada com o bem-estar físico, psicológico e social. Ainda assim, as mudanças negativas envolvidas na função sexual feminina antes da menopausa podem gerar frustração e provocar desajustes e, conseqüentemente, baixa auto-estima ou outras questões.

Hermosa e Mejía (2016) no seu estudo apontam que a falta de conhecimento das mulheres sobre a saúde reprodutiva e sobre o seu próprio corpo, pode gerar sentimentos, como medo, confusão e rejeição. Acrescentam que os preconceitos tendem a ser mais acentuados nas mulheres do que nos homens. Para estes autores o envelhecimento não se manifesta da mesma forma na mulher como no homem.

No climatério surgem grandes alterações corporais, Izquierdo e García (2015) mencionam que as dimensões mais afetadas após a menopausa são o desejo sexual e a lubrificação vaginal, acrescentando ainda a satisfação sexual. As mulheres procuram encontrar o apoio e conforto para as suas preocupações no seio familiar, e junto dos profissionais de saúde, especialmente com a equipa de enfermagem (Freire, Araújo, Vila & Araújo, 2016). Por sua vez, Hermosa e Mejía (2016) complementam que conversar com outras pessoas que estão a vivenciar o mesmo processo lhes proporciona maior consolo. Chadha, Chadha, Ross & Sydora (2016) acrescentam que o conhecimento adquirido pode ser usado para ajudar a colmatar possíveis lacunas entre as mulheres e os profissionais de saúde, a fim de proporcionar um diálogo importante sobre os cuidados de saúde a estas mesmas mulheres.

De acordo com a Ordem dos Enfermeiros (2015) “O enfermeiro especialista em saúde materna e obstétrica cuida a mulher durante o período do climatério, no sentido de potenciar a saúde, apoiando o processo de transição e adaptação à menopausa” (p.14). Nesse sentido, enfatiza-se a importância do enfermeiro, assumir o papel de educador e orientador. É necessário que o profissional de enfermagem informe as mulheres sobre as mudanças decorrentes da menopausa/climatério para que possam enfrentar esta fase com mais tranquilidade. Neste contexto, a Ordem dos Enfermeiros (2011), relativamente aos padrões de qualidade dos cuidados de enfermagem, faz referência que, ao longo de todo o ciclo vital, se deve prevenir a doença e promover os processos de readaptação, bem como procurar a satisfação das necessidades humanas fundamentais e a máxima independência na realização das atividades da vida.

Hermosa e Mejía (2016) consideram também que os cuidados de enfermagem devem ter como objetivo conhecer a cultura e os preconceitos existentes, desenvolvendo assim programas de prevenção primária e de treino de mulheres e homens em saúde sexual e reprodutiva, utilizando sessões de educação para a saúde em grupo. Isto permite desmistificar e modificar crenças desajustadas, bem como estereótipos de gênero, que podem afetar a sua saúde.

Posto isto, é preponderante a educação para a saúde, de forma a que os casais reflitam acerca de temas relacionados com a sexualidade, dentre eles, o género, o corpo e violência, permitindo reflexões que desconstruam preconceitos sólidos de masculinidade e feminilidade e que estabelecem a vivência da sexualidade (Santos, Gonçalves, Azevedo, Pinheiro, Barbosa e Costa, 2014). Tierney, Palesh e Johnston (2015), sugerem que incluir o parceiro sexual nos cuidados pode ajudar o casal a lidar com as mudanças e diminuir as preocupações do parceiro. Assim, o enfermeiro identifica-se como um recurso para o casal evidenciando que a sexualidade é um aspeto importante para a qualidade de vida de ambos. Como membro integrante de uma equipa multidisciplinar, nos casos em que considerar necessário, o enfermeiro deve realizar um encaminhamento para outro profissional de Saúde para um aconselhamento mais específico.

## 5 SÍNTESE DOS RESULTADOS

O enfermeiro especialista de saúde materna e obstetrícia (EESMO) é o profissional de saúde detentor de competências profissionais (OE, 2015) para intervir junto da mulher na fase do climatério, de forma a orientá-la convenientemente sobre os aspetos inerentes a esta etapa da vida, visando a adoção de estilos de vida saudáveis. Nesse sentido, enfatiza-se a importância de este assumir o papel de educador. É necessário que o enfermeiro informe as mulheres sobre as mudanças decorrentes da menopausa/climatério, para que possam enfrentar esta fase com mais tranquilidade. As mulheres na menopausa podem experimentar a sexualidade de uma forma diferente, sendo que o acesso facilitado e correto à informação vai contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida. Se a autoestima estiver fortalecida, a sua sexualidade passa a ser uma fonte de prazer.

O EESMO deve ter presente que a sua intervenção não se baseia apenas nas competências técnicas, mas também no desenvolvimento de estratégias que possibilitem identificar as necessidades da mulher/casal, para que as intervenções planeadas sejam promotoras do equilíbrio saudável. São assim, os enfermeiros uma mais valia na capacitação da mulher/casal, através da realização de ações de promoção da literacia que foquem medidas de promoção da saúde e prevenção da doença nesta fase de transição da sua vida.

## 6 CONCLUSÃO

Das evidências analisadas destaca-se a importância em olhar para as mulheres em fase de menopausa/climatério no âmbito da saúde sexual, considerando essenciais os fatores que lhe são inerentes, como fisiológicos, psicológicos, sociais e culturais, numa abordagem holística. Esta problemática de transformações nas mais diversas esferas do contexto feminino constitui, sem dúvida, um grande desafio para a enfermagem. A importância da intervenção do EESMO torna-se fundamental, no que concerne: à promoção da saúde da mulher, apoiando o processo de transição à menopausa; ao diagnóstico precoce e prevenção de complicações para a saúde da mulher no climatério; na disponibilização de cuidados à mulher que vivencia processos de adaptação à menopausa. O enfermeiro assume-se como facilitador e mediador de todo o processo transicional, devendo prestar cuidados, baseados numa relação interpessoal tendo em conta as necessidades durante as transições de vida. Sugere-se o investimento da investigação nesta área, contribuindo para um suporte eficaz de projetos de intervenção centrados na vivência da sexualidade nesta fase da vida da mulher/casal.

## 7 REFERÊNCIAS

- Abreu, W. (2008). *Transições e contextos multiculturais: Contributos para a anamnese e recurso aos cuidadores informais*. Coimbra: Formasau – Formação em Saúde, Lda.
- Bobak, I., Jensen, M. & Lowdermilk, D. (1999). *Enfermagem na maternidade*. 4ª Edição. Loures: Lusociência.

- Chadha, N., Chadha, V., Ross, S. & Sydora, B. (2016). Experience of menopause in aboriginal women: a systematic review. *Climacteric*, 1 (19), pp. 17-26. Acedido em 31 de janeiro de 2019 em <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=64ae5373-0711-4a18-9e42-57c1843bf0c9%40sessionmgr4006>.
- Consenso Nacional sobre Menopausa (2016). Sociedade Portuguesa de Ginecologia.
- Freire, A., Araújo, K., Vila, A. & Araújo, M. (2016). Assistência de enfermagem à mulher no climatério e sua sexualidade: Relato de experiência na atenção básica. *Revista Eletrônica de Trabalhos Acadêmicos – Universo/Goiânia*, 1 (1), pp. 1-12. Acedido em 16 de janeiro de 2019 em <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=2366&path%5B%5D=1519>.
- Hermosa, A. & Mejía, R. (2016). Estereotipos de género con respecto a las etapas reproductivas de las mujeres y sus implicaciones en la salud. *Revista Matronas Profesión*, 17 (4), pp. 130-136. Acedido em 31 de janeiro de 2019 em <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=64ae5373-0711-4a18-9e42-57c1843bf0c9%40sessionmgr4006>.
- Izquierdo, M. & García, E. (2015). Climacterium and sexuality. *Revista Enfermeria Global*, 40, pp. 86-94. Acedido em 31 de janeiro de 2019 em <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=64ae5373-0711-4a18-9e42-57c1843bf0c9%40sessionmgr4006>.
- The Joanna Briggs Institute (2015). The Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual 2015 Methodology for JBI Scoping Reviews. Adelaide: The Joanna Briggs Institute, viewed 15 Junho 2017 [http://joannabriggs.org/assets/docs/sumari/Reviewers-Manual\\_Methodology-for-JBI-Scoping-Reviews\\_2015\\_v2.pdf](http://joannabriggs.org/assets/docs/sumari/Reviewers-Manual_Methodology-for-JBI-Scoping-Reviews_2015_v2.pdf)
- Meleis, A. (2010). *Transitions theory: Middle-Range and situation-specific theories in nursing research and practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Ordem dos Enfermeiros (2015). *Livro de bolso: Enfermeiros especialistas em saúde materna e obstétrica/parteiras*. Lisboa: Gody SA.
- Ordem dos Enfermeiros (2011). *Regulamento dos padrões de qualidade dos cuidados especializados em enfermagem de saúde materna, obstétrica e ginecológica*. Lisboa: Ordem dos Enfermeiros.
- Peplau, H. (1990). *Relaciones en enfermería*. Barcelona: Salvat Editores.
- Queirós, P. (2010). Autocuidado, transições e bem-estar. *Revista Investigação Enfermagem*, 21, pp. 5-7.
- Santos, S., Gonçalves, R., Azevedo, E., Pinheiro, A., Barbosa, C. & Costa, K. (2014). A vivência da sexualidade por mulheres no climatério. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 4 (1), pp. 113-122. Acedido em 21 de janeiro de 2019 em <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/8819>.
- Tierney, D., Palesh, O. & Johnston, L. (2015). Sexuality, menopausal symptoms, and quality of life in premenopausal women in the first year following hematopoietic cell transplantation. *Revista Oncology Nursing Forum*, 5 (42), pp. 488-497. Acedido em 31 de janeiro de 2019 em <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=64ae5373-0711-4a18-9e42-57c1843bf0c9%40sessionmgr4006>.
- Vieira, T., Araujo, C., Souza, E., Costa, M., Teston, E., Benedetti, G. & Marquete, V. (2018). Vivenciando o climatério: Percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica. *Revista Enfermagem em Foco*, 9 (2), pp. 40-45. Acedido em 16 de janeiro de 2019 em <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/1084>.
- World Health Organization (2006). Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January, Geneva: WHO.