

## **BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO CUIDADO DA MULHER DURANTE O CLIMATÉRIO**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o climatério é o período em que ocorre entre a fase reprodutiva de mulher e a não reprodutiva, sendo a menopausa a completa ausência do ciclo menstrual. Muitas mulheres, no entanto, não sabem reconhecer o período denominado climatério, que antecede a menopausa. É no climatério em que se inicia a redução da fase reprodutiva da mulher. De acordo com o Ministério da Saúde, esse período está entre os 40 e 65 anos, dividido em três fases: pré-menopausa, que geralmente se inicia aos 40 anos, quando ocorre a redução da fertilidade, com ciclos menstruais normais, a seguir a perimenopausa que antecede a última menstruação e vai até um ano após, com ciclos menstruais irregulares e alterações hormonais e, por fim, a menopausa, o período após um ano do último ciclo menstrual. Trata-se de um processo natural do organismo da mulher, de redução da produção dos hormônios femininos, como o estrogênio e a progesterona e a perda da função ovariana. Essa redução hormonal provoca mudanças fisiológicas importantes, em que a mulher passa a perceber irregularidade menstrual, sintomas vasomotores, suores excessivos, muitas vezes noturnos e que podem causar insônia, acarretando, por fim, outros sintomas como a irritabilidade e a baixa libido — além de outros que muitas vezes são menosprezados ou tratados como problemas de ordem física e mental, sem a compreensão dos cuidados necessários, importantes para a mulher que se encontra nessa fase, afetando sua qualidade de vida e convívio social.

Segundo dados publicados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2024), 7,9% da população feminina no Brasil está na fase do climatério e menopausa, e 82% dessas mulheres apresentam sintomas que comprometem o seu bem-estar, porém não buscam tratamento. O que nos faz perceber que a mulher passa por essa fase sem os cuidados necessários para garantir sua qualidade de vida. Esses dados correspondem ao fato de que a mulher confunde essa fase com o fato de estar com muitas atividades e acreditar que os sintomas percebidos fazem parte do estresse do dia a dia, negligenciando o seu autocuidado.

Embora não sejam os mesmos em todas as mulheres, o climatério é marcado por uma série de sintomas, que podem variar de intensidade ao longo do processo:

- Fogachos (ondas de calor)
- Sudorese
- Insônia

- Fadiga
- Dores de cabeça
- Irregularidade menstrual
- Secura vaginal
- Incontinência urinária
- Esquecimentos
- Redução da libido
- Redução dos seios
- Alterações na pele
- Perda de massa óssea
- Irritações psíquicas (melancolia e alterações de humor)

Essa é uma fase que necessita de atenção, é importante buscar ajuda para compreender o que está acontecendo e a causa desses sintomas, evitando que evoluam para a depressão ou outras patologias. Enfrentar as mudanças hormonais não é fácil para a mulher, por isso é importante observar alguns cuidados fundamentais:

1. **Conversar:** falar sobre o climatério e a menopausa na família, saber como foi esse processo para sua mãe. Conversar com seu companheiro, ou companheira, e seus filhos, para que todos compreendam que, muitas vezes, uma reação de irritação é consequência do seu momento e todos precisam encarar essa fase de forma compreensiva.
2. **Estabelecer alguns cuidados naturais:** como beber água durante o dia e procurar fazer pelo menos uma atividade física — pode ser yoga, caminhada, pilates e musculação —, pois nessa fase a mulher começa a perder massa muscular e a atividade física melhora a qualidade do sono.
3. **Buscar ajuda profissional:** primeiramente com o/a ginecologista, para que os exames possam confirmar o climatério e, a partir daí, receber orientações sobre a necessidade ou não de medicação e, além disso, buscar ajuda na psicoterapia e, também, nas práticas integrativas.

As práticas integrativas apresentam várias opções para o cuidado da mulher nessa fase tão importante de sua vida, de forma natural e sem efeitos adversos. A homeopatia, ciência médica desenvolvida pelo médico Dr. Samuel Hahnemann — que se baseia 4 princípios ou pilares, sendo o principal deles o “semelhante cura semelhante” —, busca compreender o sintoma da mulher, como é a insônia, que horas acorda, como se manifesta o calorão e outros

sintomas, para encontrar o *simillimum*, mais indicado. Dessa forma, é possível contar com uma fórmula homeopática personalizada, atendendo aos detalhes dos sintomas. A aromaterapia emprega os óleos essenciais aromáticos, que podem ser utilizados para massagear o corpo, atuando como relaxante, reduzindo dores corporais e, também, com os difusores de ambiente, promovendo a calma e o bem-estar. O óleo essencial de lavanda é muito bom para auxiliar no sono, podendo ser utilizada 1 gota no difusor. A terapia floral, desenvolvida pelo médico Edward Bach, consiste no método terapêutico que busca harmonizar a energia vibracional usando as essências florais. Contamos com vários grupos florais, por exemplo os florais de Bach, com 38 essências que podem promover a saúde e o bem-estar nessa fase do climatério, assim como os florais de Saint Germain, desenvolvidos por Neide Margonari a partir das flores de nossa mata atlântica e que apresentam benefícios para a autoestima, vitalidade, para dormir e acordar bem, reduzir a irritabilidade, ansiedade, melhorar a concentração, reduzir o desconforto dos calorões, entre outros.

Destaco, nesse cuidado com os florais, a regularização do sono. Dormir bem é fundamental para todos nós, é no sono que fazemos a nossa reposição das energias, consumidas durante o dia. Nesse período do sono, ocorre a reprogramação do sistema nervoso e, ao despertar, após o repouso, temos mais capacidade física e emocional para enfrentar as novas atividades do dia. Além disso, dormir significa relaxar, o que reduz a nossa ansiedade. Durante o climatério, a insônia pode ser mais comum devido à redução do estrogênio, hormônio feminino que está relacionado também com a regulação do sono. Além disso, esse período também se caracteriza por ondas de calor, que se intensificam durante a noite e tudo isso, somado às preocupações do dia a dia, levam a mulher a acordar muitas vezes durante a noite e até mesmo a não conseguir dormir. A falta de sono pode causar patologias, como depressão e ansiedade, e se não tratada poderá acentuar esquecimentos, problemas de hipertensão e diabetes. Por isso, é preciso cuidar muito bem do sono.

Com a terapia floral, contamos com os florais específicos para reduzir a irritabilidade, aumentar a autoestima, promover mais alegria de viver, permitir o dormir e despertar de forma natural e dentro de formulações personalizadas, afinal cada mulher é única. Além dos florais, homeopatia e aromaterapia, podemos contar com a naturopatia que, entre outros produtos ou procedimentos, recomenda o uso de suplementos, pois a busca é pela saúde de forma integral, isto é, emocional e física.

**Me. Benilda Luiza de Carvalho Klingelfus**