



## DOCENCIA - INVESTIGACIÓN

### O climatério na perspectiva de mulheres

El climaterio en la perspectiva de las mujeres

The climacteric in women's perspective

\*Bisognin, Priscila \*\*Alves, Camila Neumaier \*\*\*Wilhelm, Laís Antunes

\*Prates, Lisie Alende \*Scarton, Juliane \*\*\*\*Resse, Lúcia Beatriz

\*Mestranda em Enfermagem do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PPGENf) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Bolsista CAPES. E-mail: [pribisognin@gmail.com](mailto:pribisognin@gmail.com)

\*\*Enfermeira. Doutoranda do PPGENf da Universidade Federal de Pelotas. Bolsista CAPES.

\*\*\*Enfermeira. Doutoranda do PPGENf da UFSM. Bolsista CAPES.\*\*\*\*Doutora em Enfermagem.

Docente do curso de graduação em Enfermagem e do PPGENf da UFSM. Brasil.

Palavras chave: enfermagem; climatério; saúde da mulher

Palabras clave: enfermería; climaterio; salud de la mujer

Keywords: nursing; climateric; women's health

### RESUMO

Este estudo teve como objetivo conhecer a vivência do climatério a partir da perspectiva de mulheres. Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa. As informantes foram dez mulheres que participaram de um projeto de extensão sobre o climatério, realizado em um hospital de ensino do sul do Brasil. Na coleta de dados, utilizou-se a técnica de entrevista semiestruturada, com posterior análise temática. A sexualidade, a medicalização do corpo e cuidados com relação à própria saúde foram questões trazidas pelas mulheres. Identificou-se que as mulheres possuem poucas informações sobre o climatério e que o conhecimento construído se dá, principalmente, por meio de trocas de experiências com outras mulheres que o vivenciaram. O estudo ampliou o conhecimento sobre o viver do climatério e permitiu refletir acerca do cuidado oferecido a essas mulheres.

### RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo conocer la vivencia del climaterio a partir de la perspectiva de las mujeres asistidas. Se trata de una investigación descriptiva con enfoque cualitativo. Las informantes fueron diez mujeres que participaron en un proyecto de extensión sobre el climatério, llevado a cabo en un hospital de enseñanza en el sur de Brasil. En la recopilación de datos, se utilizó la técnica de entrevista semiestruturada, con posterior análisis temático. La sexualidad, la medicalización del cuerpo y el cuidado de sus propios problemas de salud fueron cuestiones tratadas por las mujeres. Se identificó que las mujeres tienen poca información sobre el climaterio y que el conocimiento construído se da, principalmente, a través del intercambio de experiencias con otras mujeres que lo han

experimentado. El estudio amplió el conocimiento sobre la experiencia del climaterio y permitió reflexionar acerca del cuidado ofrecido a estas mujeres.

## ABSTRACT

This study aimed to know the climacteric experience from the perspective of women. This is a descriptive research with qualitative approach. The informants were ten women who participated in an extension project on the climacteric, in a teaching hospital in southern Brazil. In data collection, we used the semi-structured interview technique, with subsequent thematic analysis. Sexuality, medicalization of the body and care about their own health issues were brought by women. Identified that women have little information about the climacteric and that knowledge is constructed, mainly, through exchange of experiences with other women who have experienced. The study broadened the knowledge about the experience of climacteric and allowed to reflect about the care offered to these women.

## INTRODUÇÃO

O contexto cultural das mulheres permeia os significados que elas atribuem à maneira como vivenciam cada etapa de suas vidas. Dessa forma, muitos fatores podem influenciar no modo como as mulheres percebem e se manifestam frente a diferentes situações, sendo essas definidas por seu contexto familiar, suas crenças, seus valores e práticas de cuidado individuais. Assim, um evento presente e de grande importância na vida das mulheres que alcançam a longevidade é o climatério<sup>(1)</sup>.

Dados epidemiológicos recentes demonstram que o público feminino no Brasil corresponde a 51% da população, e representa a maioria da população idosa. No país há cerca de 30 milhões de mulheres na faixa etária de 35 a 65 anos, o que representa cerca de 20% de mulheres em período do climatério<sup>(2)</sup>.

Esse período convida a mulher a redescobrir o próprio corpo, o sentido da vida, do que foi vivido e do que há por vir. Para que as mulheres possam vivenciar o período do climatério com qualidade torna-se necessária adequada atenção a elas nessa etapa da vida. Porém, alguns enfermeiros podem apresentar pouco conhecimento sobre esse período, bem como, sobre as manifestações que ocorrem e as condutas a serem adotadas<sup>(3)</sup>. Os autores<sup>(3)</sup> referem que isso está atrelado ao fato de que, na graduação, esse assunto não é abordado na sua tamanha importância, repercutindo assim na assistência específica para aquele grupo de mulheres. Dessa forma, o enfermeiro precisa estar atento ao modo como a mulher vivencia essa fase, identificando suas necessidades de cuidado, criando vínculo, escutando e propiciando o protagonismo delas nos cuidados com seu corpo e nas mudanças que passam a acontecer.

Apresenta-se como questão norteadora desta pesquisa: como é a vivência do climatério para mulheres atendidas em um hospital de ensino do sul do Brasil? Assim, o objetivo deste artigo é conhecer a vivência do climatério a partir da perspectiva de mulheres.

## MÉTODO

Optou-se pela pesquisa de campo, descritiva, com abordagem qualitativa. Esta abordagem refere-se a questões singulares, percepções e opiniões, produtos das interpretações que os homens fazem a respeito de como vivem, sentem e pensam<sup>(4)</sup>.

O campo para realização do estudo foi o Ambulatório de Ginecologia de um Hospital de Ensino, localizado no Rio Grande do Sul, Brasil. Ressalta-se que, neste ambulatório, as pesquisadoras participavam de um projeto de extensão com mulheres em fase de climatério que aguardavam as consultas médicas. Neste projeto, foram discutidos assuntos pertinentes ao período do climatério, conforme a demanda de cada grupo, sendo após, partilhados com a equipe médica do ambulatório.

As participantes do estudo foram 10 mulheres que estavam vivenciando o climatério. A inclusão de novas participantes seguiu o critério de amostragem por saturação, a qual foi estabelecida quando foi alcançado o objetivo proposto no estudo<sup>(5)</sup>. Os critérios de inclusão das participantes foram: mulheres atendidas nas consultas de climatério do referido ambulatório; ser participante do projeto de extensão, e apresentar capacidade cognitiva para participar do estudo. Como critérios de exclusão mulheres vivenciando o climatério por alguma interferência cirúrgica.

A coleta de dados ocorreu por meio da técnica de entrevista semiestruturada, no período de abril a maio de 2013. Os dados foram discutidos por meio da análise temática<sup>(4)</sup>. A pesquisa seguiu os aspectos éticos e legais, enfatizados pela Resolução nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Salienta-se que este estudo iniciou somente após a aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa, sob o número CAEE 14188913.0.0000.5346.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As 10 mulheres entrevistadas possuíam idade entre 40 e 65 anos, e a ocorrência da última menstruação se deu entre 35 e 55 anos. A respeito da profissão, duas mulheres trabalhavam como empregadas domésticas, quatro eram aposentadas, uma era do lar, duas agricultoras e uma artesã. Acerca da escolaridade, sete apresentavam ensino fundamental incompleto, uma ensino médio incompleto e duas ensino médio completo.

Quanto à situação conjugal, observou-se que nove eram casadas e uma divorciada, mas tinha companheiro. Em relação ao número de filhos, cinco mulheres tinham três filhos, duas tinham quatro, uma tinha dois e duas tinham um. Seis referiram morar com o esposo, uma com a cunhada e as demais com esposo e outro(s) familiar(es). Todas residiam no interior do estado do Rio Grande do Sul.

Mediante o tratamento dos dados obtidos, chegou-se a três categorias analíticas: “Climatério: o que sei e o que sinto”; “Corpo meu, corpo teu” e “Aprender a viver melhor: práticas de cuidado no climatério”, as quais são apresentadas a seguir.

### ***Climatério: o que sei e o que sinto***

Nesta categoria, abordam-se os saberes das mulheres sobre o climatério. Os significados que as mulheres constroem sobre o climatério são evidenciados de modos muito particulares, os quais são balizados a partir do conhecimento prévio baseado nas vivências de outras mulheres. Cabe salientar que, comumente, o climatério é reportado como sendo o mesmo que menopausa<sup>(6)</sup>. Apresentam-se as falas que expõem seu conhecimento, os desconfortos, as dores e as incertezas do que lhes acontece durante a vivência desse período.

*Eu não entendo nada. (M1)*

### *O que quer dizer climatério? (M2)*

Talvez o fato de a maioria residir no interior do estado pode contribuir para o desconhecimento da palavra climatério e seus componentes, pois podem estar afastadas de postos de saúde, ou da troca de experiências com outras mulheres que vivenciaram ou vivenciam este período. Elas usam o termo menopausa em referência comum à questão do climatério. A distinção de termos tem sua relevância no meio médico ou científico<sup>(7)</sup>, no entanto, para as mulheres deste estudo não houve diferenciação, evidenciando, assim, a importância dos conceitos socioculturais serem considerados.

Como visto nas falas, embora as mulheres não saibam o que é o climatério, elas reconhecem as queixas comuns, as mudanças e ainda aprendem com a experiência de outras mulheres. Referente a isso, algumas entrevistadas trazem relatos sobre a vivência de familiares com experiência prévia.

*Eu esperava sentir alguma coisa, porque a gente conversa com as pessoas [...] que não podia mais manter relações, secou a vagina, daí sangrava. (M2)*

*E as pessoas dizem que tem muito calorão... eu nunca senti. (M9)*

Os relatos evidenciam que o contexto de vida revela o quanto o cenário cultural e os aspectos fisiológicos do climatério, estão entrelaçados na determinação da qualidade de vida dessas mulheres. Além disso, os saberes de cada mulher surgem de vários contextos, principalmente, das experiências referidas por outras pessoas e que, geralmente, estão associados a algo desconfortável.

Salienta-se ainda que existem diferenças na vivência da menopausa ou climatério entre as mulheres dentro da mesma cultura ou de culturas distintas. O climatério é um fenômeno multidimensional e reflete uma combinação de bases genéticas, dieta, mudanças físicas, uso de medicamentos, influências culturais e individuais, percepções e expectativas<sup>(8)</sup>.

Além disso, os relatos demonstram que estas manifestações implicam na qualidade de vida, no cotidiano e, até mesmo, nas relações interpessoais.

*O negócio da menopausa, é aquele calorão, diminui a relação sexual, não dá mais aquele prazer como tinha antes. Tem muita coisa que muda né, modifica tanta coisa que a gente não sabe nem explicar o que muda no corpo da pessoa. (M7)*

*Quando eu comecei a entrar em menopausa, eu entrei em depressão junto. A pele fica mais seca, a pele parece que fica toda descamada, a gente fica mais agitada, nervosa. (M10)*

Cerca de 50% a 70% das mulheres relatam queixas diversas e dificuldades emocionais nos anos após a menopausa, com destaque para os fogachos, em função das suas implicações desagradáveis para a qualidade de vida<sup>(9)</sup>. Frequentemente, o processo do envelhecimento diz respeito ao modo como a mulher se vê e como decorre sua vivência pessoal e suas singularidades. Sendo assim, algumas se

sentem desvalorizadas pelas mudanças que acontecem, demarcando um período caracterizado por “perdas”: perda das possibilidades e expectativas, do ânimo, do desejo sexual, da estrutura óssea, situações essas decorrentes do processo de envelhecimento<sup>(6)</sup>. Muitas vezes de forma intensa, as queixas são vistas como negativas que atrapalham a vida, fragilizam a saúde e o cotidiano das relações interpessoais.

Estudo<sup>(1)</sup> destaca que, por vezes, as mulheres demonstram sofrimento com a falta de desejo sexual, referindo que esta mudança na vivência da sexualidade repercute na relação com o parceiro e consigo mesmas. Nessa direção, outra pesquisa<sup>(6)</sup> ainda enfatiza que, apesar de sofrerem com as várias manifestações desse período, algumas mulheres desconhecem ou não identificam grande parte das alterações hormonais, fisiológicas e emocionais entrelaçadas no processo de depleção hormonal e término do ciclo menstrual.

As mulheres que vivenciam o climatério também têm dúvidas acerca da fase que estão vivenciando e, por esta questão, precisam de espaço para o diálogo e para serem ouvidas. A falta de esclarecimentos sobre esta fase é traduzida pelas falas das entrevistadas.

*Olha, não sei se pertence à menopausa... é que não tenho mais desejo por sexo, isso não tenho mesmo. (M2)*

*Eu to consultando [...] mas eu não sei se é climatério [...] porque tenho tido calorão, insônia, mas agora não, com o antidepressivo [...]. (M6)*

*No começo eu não sabia o que era, que foi os calorões, ansiedade, muita ansiedade, a falta de sair, no começo (referindo-se ao fato de querer ficar mais em casa). Era uma sensação de depressão que dava, e médico nenhum descobria o que eu tinha. (M3)*

Nesse sentido, percebe-se que há mulheres que não procuram atendimento de saúde, pois pensam que suas queixas, embora incômodas a elas, não merecem atenção por serem naturais do próprio período do climatério<sup>(10)</sup>. A maioria das mulheres ainda vivencia o climatério em silêncio, desinformadas e despreparadas para este momento<sup>(11)</sup>. Nesta direção, em função do pouco conhecimento e informação acerca do climatério torna-se difícil identificá-lo, assim como também procurar atendimento, quando necessário, sendo que por vezes, as mulheres podem evitar procurar informações por vergonha ou por acharem que suas queixas são ocorrências sem alguma causa definida.

Observou-se que as mulheres deste estudo apresentaram dificuldades em compreender esta fase, e buscaram apoio e esclarecimentos na sua rede de relações. Por outro lado, depreende-se que os profissionais de saúde precisam se apropriar das múltiplas questões que abarcam o climatério para identificar, escutar e acolher estas mulheres de forma integral.

## **Corpo meu, corpo teu**

O modo como se dá o enfrentamento da fase do climatério, dos sintomas e das dificuldades dependem do que cada mulher aprendeu por meio de costumes, experiências e crenças. Assim, quando questionadas sobre as mudanças na vida com o climatério, relatam as manifestações que o corpo revela:

*Eu tinha um corpo lindo, maravilhoso. O corpo muda muito, a mente muda com o corpo, tu tem que trabalhar o corpo e trabalhar a mente. Tem que cuidar mais da mente, porque o corpo, com uma roupa tu tapa, tu esconde, mas a mente tu não consegue esconder não. (M3)*

*Mas assim, me representa que eu não tenho essa idade que eu tenho. (M9)*

A fala de M3 evidencia que há uma prioridade entre a mente e o corpo, fazendo-se necessário dar importância, principalmente, à mente, opondo-se, assim, à representação dirigida estritamente ao corpo, atribuída pelo modelo biomédico. Entretanto, ainda foi possível notar a procura ou a necessidade das mulheres de utilizar medicações para tratar os males que atingem o “corpo”, conforme apresenta-se na sequência:

*Vim ver com médico sobre isso aí (a menopausa), perguntei: “doutor, eu não tenho que fazer um tratamento pra menopausa”? (M2)*

*Quando fui ao meu ginecologista ele disse pra usar um hormônio, mas isso depois de anos de sofrimento, ele disse ‘se colocar um hormônio vai mudar tua vida’.... aquilo deixava a pele, o rosto, o cabelo, tudo maravilhoso. (M3)*

*Até pra dormir tomo um remedinho, se não, não consigo dormir, sempre tem alguma coisa na cabeça. (M8)*

Os relatos revelam a busca pelo alívio do seu sofrimento e a percepção de que os medicamentos ajudam a reduzir as manifestações sintomáticas do climatério. As depoentes confiam no uso dos medicamentos para minimizar suas queixas e melhorar sua qualidade de vida. A maioria das mulheres faz uso de reposição hormonal e antidepressivo e algumas delas enfrentam queixas intensas.

Para certas mulheres, neste período da vida, as questões que envolvem o corpo, ou o que ele representa são evidenciados sob vários aspectos, como a estética e a sexualidade, por exemplo. As percepções, a gestualidade e a expressão dos sentimentos são idealizadas e construídas nas estruturas social e cultural<sup>(12)</sup>. Assim sendo, as representações e os imaginários do corpo perpassam a relação que estas mulheres têm com o que as cerca. Dessa forma, atingir esta consciência e a autovalorização é tarefa individual, mas trata-se, acima de tudo, do empoderamento feminino.

O modo como vemos o próprio corpo, como o tratamos, diz respeito a uma construção sociocultural, em que as percepções são individuais, mas também

coletivas. Nesse sentido, a existência corporal está imbuída no contexto sociocultural, que é o canal onde as relações sociais são vivenciadas<sup>(12)</sup>.

Quanto à vivência da sexualidade, esta pode ou não ser afetada pelas manifestações do climatério. O diferencial para a satisfação do prazer mútuo também está vinculado ao afeto e ao desejo de estar com o outro, como visto a seguir.

*Ele não é daqueles que força, se ele vê que eu fico na minha, ele fica também. (M7)*

É possível notar os diferentes enfrentamentos em relação à vida sexual, e isso varia de acordo com a postura do casal. Para a mulher, cujo marido não exige a vivência sexual, há uma sensação de relaxamento, construindo sentimentos de afeto e compreensão. Diferente do exposto, no qual a maioria das mulheres entrevistadas apontou dificuldades que envolvem a vivência sexual, como apontado nas falas.

*Estou tentando fazer com que meu marido não note [...] eu tenho a impressão pelas conversas dele, que se eu chegar e dizer que eu não to sentindo prazer, ele vai pensar que eu tenho outro, porque ele tá sempre assim em cima. (M6)*

*Agora não gosto de carinho, tenho nojo. Não gosto nem que me agarre. Tenho vergonha de tirar a roupa, de me pelar [...] na verdade, não sou uma pessoa completa né, me falta isso aí [...] gozar a relação. (M10)*

Estes relatos demonstraram a perda do encantamento pela vivência sexual, já que houve um tempo em que elas se sentiam “normais”. Logo, vivenciar o climatério pode representar a anormalidade para estas mulheres, já que a falta de desejo implica nessa vivência, principalmente, quando não há abertura para o diálogo com o companheiro, favorecendo um cenário de inseguranças.

Logo, abordar como acontece a intimidade sexual das mulheres, muitas vezes, torna-se uma barreira, pois estas guardam muitas questões em seus sentimentos, e quando expressas ~~das~~, surgem a partir da negação ao seu corpo e à sexualidade<sup>(13)</sup>. Portanto, deve-se compreender a sexualidade como um processo de construção, destacando os fatores culturais, psicológicos e sociais.

Além disso, ressalta-se que a busca pelo prazer diz respeito à relação que se tem com o próprio corpo, com o outro e com o que nos cerca. Praticar a sexualidade não significa ter vida sexual ativa, é saber o que se quer, é se sentir acompanhado, encontrar no outro a presença atuante e afeto. No entanto, para certas mulheres, sexo neste período é algo sem propósito de existir, sem motivação, apontado como algo penoso e perverso<sup>(14-15)</sup>. Não diferente do exposto em muitos relatos do nosso estudo, as relações sexuais são vistas como obrigação e dever da mulher com seu companheiro.

Nesse sentido, a presença de atividade sexual no processo de envelhecer, embora menos frequente, pode tornar-se cada vez mais importante no que diz respeito à preservação do relacionamento íntimo já que ajuda a diminuir os sentimentos de solidão e isolamento, uma vez que, neste processo, pode existir aproximação na rede de relacionamentos sociais e familiares<sup>(16)</sup>.

Destarte, a sexualidade permite o olhar para dentro de si e exige relações de respeito, afeto e sensibilidade para serem expressas<sup>(17)</sup>. Esta expressão é uma experiência particular, embora universal a todos os indivíduos. É resultado de uma construção social e cultural única, mediada no próprio contexto social<sup>(17)</sup>. Na mesma direção, o corpo que expressa a sexualidade, manifesta o modo de ser e de se relacionar com o mundo.

Compreender o que acontece com o corpo, identificar as manifestações não tão agradáveis que o climatério traz, as quais foram relatadas neste estudo, são desafios que se apresentam durante a vivência de muitas mulheres. Para algumas, esta fase não provoca significativas alterações na sua qualidade de vida. No entanto, outras necessitam procurar meios de aliviar seus desconfortos por meio das especialidades médicas ou em saberes construídos no seu contexto sociocultural. Quanto a isso, nos últimos anos, muitas pesquisas têm voltado seu foco na busca por terapias capazes de aliviar as queixas associadas às mudanças hormonais, comuns no climatério<sup>(18)</sup>.

### ***Aprender a viver melhor: práticas de cuidado no climatério***

Nesta categoria são abordadas as práticas de cuidados que as mulheres realizam durante esse momento de suas vidas. Observa-se que o cuidado se manifesta por meio de uso de terapias alternativas, por atitudes que colaboram com a autoestima e momentos de lazer. Quando questionadas sobre os cuidados que realizam, as mulheres relataram cuidados gerais com a saúde e o uso de chás. A resolução de desconfortos, como relatado por M7, às vezes não ocorre, pois ela entende que diante dos sintomas do climatério não há o que ser feito e deve suportá-los.

*Quando o calor esta demais eu tomo um banho frio, aí alivia aquele calorão. [...] Andei tomando um chá, que foi o que diminuiu bastante, aquele chá da folha de amora. (M1)*

*Não tem muito que fazer, tem que aguentar né? (M7)*

*Quando trabalhava com ervas e coisas assim, foi falado para tomar chá de uma folha, tal de sussaia, que diz que ela repõe os hormônios. Eu tomei muito tempo. (M9)*

Cabe destaque ao conhecimento popular que muitas mulheres têm em relação ao uso de ervas medicinais para aliviar as manifestações advindas com o climatério ou menopausa. Nesse sentido, este campo de saber tem muitas lacunas e é preciso investir em estudos a fim de apropriar as mulheres com as devidas orientações<sup>(19)</sup>.

Nesse contexto apresentado pelas mulheres, a função do enfermeiro como mediador desse cuidado deve se fazer presente, demonstrando apoio e compreensão. Por isso, as ações desenvolvidas para a promoção da saúde devem ser construídas, junto com as mulheres em fase de climatério, com o intuito de proporcionar uma vida com mais qualidade e protagonismo no cuidado de sua saúde<sup>(20)</sup>. Ainda neste contexto, destaca-se o enfermeiro como agente transformador, principalmente, por se ocupar da educação em saúde. As mulheres que se encontram no climatério precisam ser estimuladas a se olharem de um modo diferente, para que percebam que sua beleza está na maturidade alcançada, nas experiências construídas, estimulando-as pela busca da autoconfiança. Nesse sentido, precisam estar instrumentalizadas com

conhecimentos obtidos não somente no seu meio social, mas principalmente apropriadas com outras fontes de saberes<sup>(3)</sup>.

Quanto aos cuidados que contribuem para uma melhor qualidade de vida no climatério, foram salientadas algumas atitudes importantes pelas entrevistadas, como visto a seguir:

*Eu me cuido, eu parei de fumar [...] e assim, eu acho que uma boa caminhada, uma alimentação saudável, eu posso dizer que eu tenho uma alimentação saudável, porque a minha comida faço eu. (M3)*

*Se tu comer aveia regularmente, aquilo vai te fazer bem. A gente vai envelhecendo e o organismo vai mudando. Então tu tem que aprender a viver melhor com teu organismo, pra ti não ter problema. (M6)*

As entrevistadas demonstraram conhecimento acerca da importância da alimentação saudável, do exercício físico e de não fumarem. Verbalizaram que sabem dos cuidados que devem ter para melhorar a saúde, no entanto, realizá-los é uma questão pessoal.

Destaca-se que também foi citada a importância da atividade de lazer, de um espaço para conversa, dança, música, artesanato ou, até mesmo, encontrar outras opções de trabalho após a aposentadoria, as quais as deixam felizes e realizadas.

*Ah, eu sou muito vaidosa. Gosto de me cuidar, usar meus produtos, meus cremes, minhas coisas [...] Trabalhei 30 anos numa farmácia e depois faz uns 15, 16 anos que vendo natura e boticário. Saio de manhã, às 9h, e ando o dia inteiro. (M9)*

*O que não me deixa cair muito é esse joguinho que eu tenho. Lá a gente tem uma turma, a gente conversa, a gente brinca, tem cafezinho, chazinho. Então, isso é uma coisa que me alegra, né? (M10)*

Nesta direção, verifica-se que o medo de envelhecer deixa algumas mulheres com certa insegurança em relação à beleza e a autoestima. Para outras, este processo convida a mulher a buscar novas possibilidades para se sentir bela. Nesta direção, é necessário que a autoestima feminina seja reforçada<sup>(21)</sup>, para que elas possam enfrentar as transformações deste e entendê-lo como outras possibilidades, usufruindo sua maturidade e experiência. A orientação na adoção de um estilo de vida saudável deve ser incentivada, como a prática regular de atividade física e alimentação adequada pode representar uma mudança significativa na redução da intensidade das queixas do climatério e conceder às mulheres uma melhor qualidade de vida<sup>(22)</sup>.

Faz-se necessário que sejam reforçados os cuidados com o próprio corpo e a mente, cuidar da pele e dos cabelos, buscar atividades de lazer e evitar a vida sedentária. Isso pode interferir na autoestima e evitar o desenvolvimento de doenças crônicas, incluindo doenças cardiovasculares<sup>(23)</sup>.

A fala a seguir, é uma referência ao projeto de extensão que é realizado no ambulatório, que para elas é um espaço que contribui para a qualidade de suas vidas.

*Aqui o climatério é tratado, que é essa conversa que a gente tem. (M3)*

Os serviços de saúde podem proporcionar um espaço que contribua para um viver saudável destas mulheres. É preciso compreender este momento como uma forma de cuidado à saúde e que pode ser promovido nas atividades planejadas no climatério. Diante dos inúmeros desafios apresentados, o enfermeiro pode, junto à mulher, abordar o climatério como uma fase que pode ser vivenciada sem percalços, dúvidas e com qualidade de vida.

A busca de conhecimento sobre as formas alternativas de cuidado no climatério e sobre a terapia de reposição hormonal são exigências necessárias para atuação positiva com as mulheres nesta fase, pois estes saberes lhe darão segurança para realizar uma adequada orientação, bem como auxiliarão no acolhimento das formas de cuidado que as mulheres desenvolvem. O diálogo é um meio relevante, não apenas para conhecer as queixas da mulher, mas para estabelecer vínculo, ser acessível e possibilitar a compreensão das informações fornecidas<sup>(24)</sup>.

É preciso que exista um espaço para expor as suas percepções e sentimentos acerca do momento que está vivenciando e, também, com relação as suas dificuldades pessoais<sup>(9)</sup>. Enfatiza-se que o enfermeiro, que é um dos profissionais da saúde e que se encontra na linha direta de atuação com este público, precisa possibilitar trocas de saberes e práticas de cuidado entre as mulheres que vivem esta fase e buscar alternativas para o cuidado da saúde junto às mulheres. Revela-se com isso, a necessidade de ser repensado o atendimento à mulher que vive o climatério, de modo a valorizar a escuta, seus questionamentos, dificuldades e experiências.

## **CONCLUSÃO**

O relato das mulheres entrevistadas nesta pesquisa permitiu identificar que elas possuem poucas informações sobre o climatério. O que sabem explicar sobre esta fase é o que sentem ao relacionar as queixas que surgem com o fim da menstruação e que climatério é comumente atribuído por elas como menopausa. O conhecimento construído se dá, principalmente, por meio de trocas de experiências com outras mulheres que vivenciaram ou estão vivenciando o climatério no seu círculo de relações próximas.

Quanto às mudanças do climatério, todas as mulheres apresentaram alguma queixa, e algumas delas por desconhecimento, não a relacionaram ao climatério. Juntamente com tais alterações que surgem nessa fase, são associados fatores socioculturais que impedem, muitas vezes, essa compreensão e, assim, promovem um entrelaçamento de situações e sentimentos.

O relacionamento conjugal revelou-se um fator importante para a vivência das mulheres climatéricas. Evidenciou-se que a relação de confiança e cumplicidade com o companheiro contribui para uma vivência aberta ao diálogo, sendo o contrário também presente no estudo. Além dessas considerações, percebe-se a importância de aproximar as famílias e os parceiros destas mulheres para um espaço de diálogo e escuta.

Nos cenários de atenção à saúde da mulher que vivencia o climatério, o enfermeiro precisa acolher o saber trazido e os cuidados que elas realizam no seu cotidiano, sejam cuidados gerais para a saúde ou os cuidados específicos para o alívio das queixas que advêm com o climatério. Desse modo, destaca-se a importância de mais estudos quanto ao uso de terapias alternativas, muito empregadas pelas mulheres, como o uso de chás para o alívio dos fogachos.

Além de incentivar o autocuidado por meio de terapias alternativas, o enfermeiro, juntamente com a equipe multidisciplinar, precisa estimular às mulheres que vivenciam o climatério na busca da autoestima, cuidados com a beleza e com seu corpo e as opções de lazer que contribuem para a melhora da qualidade de vida.

Evidenciou-se, com este estudo, a importância de conhecer a vivência das mulheres climatéricas. Vislumbra-se a necessidade de um cuidado que permita o cruzamento de saberes entre as mulheres e os enfermeiros, bem como, o acolhimento destas, com vistas à promoção da qualidade de vida, proporcionando um cuidado integral e individualizado que considere a multiplicidade de fatores envolvidos no climatério. Nesse sentido, se faz necessário discutir o entendimento acerca do tema para essas mulheres que, na maioria das vezes, são invisíveis aos serviços de saúde, para que possam ser acolhidas de acordo com suas individualidades e necessidades específicas.

## REFERÊNCIAS

1. Zanutelli SS, Ressel LB, Borges ZN, Junges CF, Sanfelice C. Vivências de mulheres acerca do climatério em uma unidade de saúde da família. Rev pesqui cuid fundam (Online) [Internet]. 2012 [acesso em: 18 fev 2014];4(1):2800-11. Disponível em: [http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/1632/pdf\\_492](http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/1632/pdf_492)
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Tábua de vida: tábua completa de mortalidade – sexo feminino. [Internet] 2010 [acesso em: 15 dez 2013]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/ibge/estatistica/populacao/tabuadevida/textomulhers2000.shtml>
3. Beltramini ACS, Diez CAP, Camargo IO, Preto VA. Atuação do enfermeiro diante da importância da assistência à saúde da mulher no climatério. REME rev min enferm [Internet]. 2010 [acesso em: 12 jan 2014];14(2):166-74. Disponível em: [http://www.enf.ufmg.br/site\\_novo/modules/mastop\\_publish/files/files\\_4cbd7dcfe085a.pdf](http://www.enf.ufmg.br/site_novo/modules/mastop_publish/files/files_4cbd7dcfe085a.pdf)
4. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 10. ed. São Paulo: Hucitec; 2010.
5. Fontanella BJB, Ricas J, Turato ER. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. Cad saúde pública. 2008;24(1):17-27.
6. Valença CN, Azevêdo LMN, Malveira FAZ, Germano RM. Conhecendo a si mesma: olhares femininos sobre menopausa e climatério. Rev enferm UFPE Online [Internet]. 2010 [acesso em: 10 jan 2014];4(2):792-801. Disponível em: [http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/980/pdf\\_59](http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/980/pdf_59)
7. Garcia NK, Gonçalves R, Brigaçãõ JIM. Ações de atenção primária dirigidas às mulheres de 45 a 60 anos de idade. Rev eletrônica enferm [Internet]. 2013 [acesso em: 24 set 2014];15(3):713-21. Disponível em: [http://www.fen.ufg.br/fen\\_revista/v15/n3/pdf/v15n3a13.pdf](http://www.fen.ufg.br/fen_revista/v15/n3/pdf/v15n3a13.pdf)
8. Palacios S, Henderson VW, Siseles N, Tan D, Villaseca P. Age of menopause and impact of climacteric symptoms by geographical region. Climateric. 2010;13:419–28.

9. Lorenzi DRS, Catan LB, Moreira K, Ártico GR. Assistência à mulher climatérica: novos paradigmas. *Rev bras enferm*. 2009;62(2):287-93.
10. Pitombeira R, Lima FET, Magalhães FJ, Custódio IL, Oliveira SKP. Sintomatologia e modificações no cotidiano das mulheres no período do climatério. *Cogitare enferm [Internet]*. 2011 [acesso em: 20 jan 2014];16(3):517-23. Disponível em: <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs-2.2.4/index.php/cogitare/article/view/20913/16239>
11. Giron MN, Fonseca TC, Berardinelli LMM, Penna LHG. Repercussions of the climateric among nurses – an exploratory study. *Online braz j nurs (Online) [Internet]*. 2012 [acesso em: 12 jan 2014];11(3):736-50. Disponível em: [http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/3862/pdf\\_1](http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/3862/pdf_1)
12. Le Breton D. A sociologia do corpo. Tradução: Sonia M.S Fuhrmann. 3 ed. Petrópolis: Vozes; 2009.
13. Nascimento EGC, Rocha AW, Júnior JMP, Alchiere JC. The uncertainties of women in experiencing sexuality in the climacteric period. *Rev enferm UFPE on line [Internet]*. 2014 [acesso em: 20 fev 2014];8(2):314-22. Disponível em: [http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/5966/pdf\\_4546](http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/5966/pdf_4546)
14. Araújo IA, Queiroz ABA, Moura MAV, Penna LHG. Representações sociais da vida sexual de mulheres no climatério atendidas em serviços públicos de saúde. *Texto & context enferm [Internet]*. 2013 [acesso em: 10 jan 2014];22(1):114-22. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072013000100014&script=sci\\_arttext&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072013000100014&script=sci_arttext&lng=pt)
15. Baldissera VDA, Bueno SMV. A representação da sexualidade por idosas e a educação para a saúde. *Rev. eletrônica enferm [Internet]*. 2010 [acesso em: 24 set 2014];12(4):622-9. Disponível em: [http://www.fen.ufg.br/fen\\_revista/v12/n4/v12n4a05.htm](http://www.fen.ufg.br/fen_revista/v12/n4/v12n4a05.htm)
16. Neto AMP, Valadares ALR, Costa-Paiva L. Climatério e sexualidade. *Rev bras ginecol obstet [Internet]*. 2013 [acesso em: 10 jan 2014];35(3):93-6. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v35n3/v35n3a01.pdf>
17. Ressel LB, Budó MLD, Junges CF, Sehnem GD, Hoffmann IC, Bütterbender E. O significado de sexualidade na formação de enfermeiros. *Rev enferm UFPE on line [Internet]*. 2010 [acesso em: 20 jan 2014];4(2):31-8. Disponível em: [http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/808/pdf\\_34](http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/808/pdf_34)
18. Lopes MEL, Costa SFG, Gouveia EL, Evangelista CB, Oliveira AMM, Costa KC. Assistência à mulher no climatério: discurso de enfermeiras. *Rev enferm UFPE on line [Internet]*. 2013 [acesso em: 28 jan 2014];7(3):665-71. Disponível em: [http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/4068/pdf\\_2127](http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/4068/pdf_2127)
19. Sousa JL, Zveiter M, Almeida VLM, Menezes HF, Mara G, Alves R. Educação em saúde como ferramenta à mulher no climatério: subsídios para o cuidado de enfermagem. *Rev pesqui cuid fundam (Online) [Internet]*. 2011 [acesso em: 20 jan 2014];3(4) 2616-22. Disponível em: [http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/1485/pdf\\_471](http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/1485/pdf_471)
20. Kantoviski ALL, Vargens OMC. O cuidado à mulher que vivencia a menopausa sob a perspectiva da desmedicalização. *Rev. eletrônica enferm [Internet]*. 2010 [acesso em 24 set 2014];12(3):567-70. Disponível em: [http://www.fen.ufg.br/fen\\_revista/v12/n3/pdf/v12n3a22.pdf](http://www.fen.ufg.br/fen_revista/v12/n3/pdf/v12n3a22.pdf)
21. Leite MT, Taschetto A, Hildebrandt LM, Van der Sand ICP. O homem também fala: o climatério feminino na ótica masculina. *Rev. eletrônica enferm [Internet]*. 2013 [acesso em: 24 set 2014];15(2):344-51. Disponível em: [http://www.fen.ufg.br/fen\\_revista/v15/n2/pdf/v15n2a05.pdf](http://www.fen.ufg.br/fen_revista/v15/n2/pdf/v15n2a05.pdf)

22. Alves ERP, Costa AM, Dias MD. Sexual performance and climacteric symptoms in women who perform physical activity. Online braz j nurs (Online) [Internet]. 2013 [acesso em: 12 jan 2014];12:581-83. Disponível em: <http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/3888/pdf>
23. Gravena AAF, Brischiliari SCR, Lopes TCR, Agnolo CMD, Carvalho MDB, Pelloso SM. Excess weight and abdominal obesity in postmenopausal Brazilian women: a population-based study. BMC women's health. [Internet]. 2013 [acesso em: 20 fev 2014];13(46):1-7. Disponível em: <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1472-6874-13-46.pdf>
24. Diógenes MAR, Linard AG, Teixeira CAB. Comunicação, acolhimento e educação em saúde na consulta de enfermagem em ginecologia. Rev RENE. 2010;11(4):38-46.

Recebido: 05 de novembro de 2014; Aceito: 16 janeiro 2015

ISSN 1695-6141

© COPYRIGHT Servicio de Publicaciones - Universidad de Murcia