

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - UNIRIO



Revista de Pesquisa:
CUIDADO É FUNDAMENTAL Online
 ISSN 2175-5361



Ministério da Educação

PESQUISA

EXPERIENCES OF WOMEN ABOUT CLIMACTERIC IN A UNIT OF FAMILY HEALTH

VIVÊNCIAS DE MULHERES ACERCA DO CLIMATÉRIO EM UMA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA*

EXPERIENCIAS DE LAS MUJERES SOBRE EL CLIMATERIO EN UNA UNIDAD DE SALUD DE LA FAMILIA

Silvana dos Santos Zanotelli¹, Lúcia Beatriz Ressel², Zulmira Newlands Borges³,
 Carolina Frescura Junges⁴, Cheila Sanfelice⁵

ABSTRACT

Objective: To understand how women tied to a Strategy Unit Family Health experience menopause. **Method:** Qualitative study, data were collected through interviews with 13 women between March and August 2009. For the analysis of data was used for thematic analysis. CAAE 0269.0.243.000-08. **Results:** The menopause is experienced in various forms and the perception of this period is shaped by biological, social and cultural. The multiple factors involved in women's lives need seen when providing such assistance. The focus group for this clientele enables the socialization of knowledge and support of health team provides the climacteric in a more natural and peaceful. **Conclusion:** We have to (re) think the practice of nursing, allowing the implementation of strategic measures of care for women during menopause, addressing their needs and referring them to an active and healthy life. **Descriptors:** Climacteric, Women's health, Culture, Nursing.

RESUMO

Objetivo: Compreender como as mulheres vinculadas a uma Unidade de Estratégia de Saúde da Família vivenciam o climatério. **Método:** Estudo qualitativo, cujos dados foram coletados por meio de entrevistas com 13 mulheres entre março e agosto de 2009. Para a análise dos dados foi utilizada a análise temática. CAAE 0269.0.243.000-08. **Resultados:** O climatério é vivenciado de formas diversas e a percepção sobre esse período é moldada pelas características biológicas, sociais e culturais. Os múltiplos fatores que permeiam a vida das mulheres precisam ser observados quando se presta a assistência. A atenção grupal a esta clientela possibilita a socialização de saberes e o apoio da equipe de saúde possibilita a vivência do climatério de forma mais natural e tranquila. **Conclusão:** Há que se (re) pensar a prática de enfermagem, possibilitando a implementação de medidas estratégicas de atenção à mulher no climatério atendendo suas necessidades e encaminhando-as para uma vida ativa e saudável. **Descritores:** Climatério, Saúde da mulher, Cultura, Enfermagem.

RESUMEN

Objetivo: Comprender cómo las mujeres vinculadas a una menopausia Unidad de Estrategia de Salud Familiar de la experiencia. **Método:** Estudio cualitativo, los datos fueron recolectados a través de entrevistas con 13 mujeres entre marzo y agosto de 2009. Para el análisis de los datos se utilizó para el análisis temático. CAAE 0269.0.243.000-08. **Resultados:** La menopausia se experimenta en diversas formas y la percepción de este período está determinado por biológicos, sociales y culturales. Los múltiples factores que intervienen en la vida de la mujer necesitan ser observados cuando se presta asistencia. El grupo de enfoque para esta clientela permite la socialización del conocimiento y el apoyo del equipo de salud, provee el climaterio de manera más natural y tranquilo. **Conclusión:** Tenemos que (re) pensar la práctica de la enfermería, lo que permite la aplicación de medidas estratégicas de atención para las mujeres durante la menopausia, atendiendo a sus necesidades y para remitirles a una vida activa y saludable. **Descritores:** Climatedio, Salud de la mujer, Cultura, Enfermería.

¹ Docente do Departamento de Enfermagem da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Mestre em Enfermagem/PPGenf/UFSM. E-mail: silvanazanotelli@gmail.com. ² Professora Associada/UFSM. Doutora em Enfermagem/USP. E-mail: lbressel208@yahoo.com.br. ³ Professora Associada do Departamento de Ciências Sociais da UFSM. Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais da UFSM. Doutora em Antropologia Social/UFRS. E-mail: zulmiraborges@gmail.com. ⁴ Enfermeira no Serviço de Emergência Adulto do Hospital Universitário - UFSC. Mestre em Enfermagem pelo PPGEnf/UFSM. E-mail: cfjunges@hotmail.com. ⁵ Enfermeira. Mestranda do PPGEnf/UFSM. E-mail: cheilinha_sanf@yahoo.com.br. Dissertação. Vivências de mulheres acerca do climatério em uma Unidade de Saúde da Família. 2010. Universidade Federal de Santa Maria.

INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida da população tem refletido na conformação da população brasileira. Em nosso país, as mulheres representam a maioria da população idosa¹. Com isso, elas passaram a viver um tempo suficiente para vivenciar mudanças que muitas gerações anteriores não conseguiram alcançar².

Um dos acontecimentos percebidos na vida das mulheres que alcançam a longevidade é o climatério. Este é descrito pela cultura biomédica como a fase da vida da mulher em que ocorre o final da sua capacidade reprodutiva. Nela, acontecem inúmeras mudanças físicas, psicológicas e sociais moldadas por mudanças na produção hormonal, além da influência de fatores individuais, socioeconômico e cultural³.

O decorrer do climatério pode ir dos 40 até os 65 anos, acarretando modificações biopsicossociais de formas variáveis que configuram em seu conjunto a passagem do período reprodutivo para a senilidade⁴.

As manifestações durante o climatério diferem entre as mulheres e podem ser decorrentes da carência estrogênica, das experiências vividas, das expectativas existentes, de sintomas psicológicos relativos a outros eventos reprodutivos, bem como dos fatores culturais envolvidos com tais experiências⁵.

O climatério também é percebido como uma experiência existencial no âmbito das relações sociais, na vida conjugal, profissional e espiritual. Sofre influência sociocultural e familiar e é visto, por uma grande parte da população, como um período desconhecido e misterioso, que remete ao envelhecimento e a perdas e ameaças, transformando-o num tabu que leva ao constrangimento feminino⁵.

O climatério é considerado um fenômeno multifatorial, que sofre influência de diversos

fatores como genéticos, ambientais, hormonais, psicossociais, socioculturais e psicológicos⁶. Logo, a percepção dos sintomas, pelas mulheres, varia de acordo com a cultura, o nível socioeconômico e fatores individuais.

Diante das reflexões apresentadas a questão norteadora desta investigação foi alicerçada na seguinte ponderação: Como é para as mulheres vinculadas a uma Unidade de Saúde da Família da cidade de Passo Fundo, vivenciar o climatério?

Para responder a essa questão, o estudo objetivou compreender como as mulheres vinculadas a uma Unidade de Estratégia de Saúde da Família, em um município do sul do Brasil, vivenciam o climatério.

Destaca-se que este artigo traz um recorte da dissertação de mestrado “Vivências de mulheres acerca do climatério em uma unidade de saúde da família”, desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria.

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento do estudo, foi escolhida a pesquisa de campo, descritiva, com abordagem qualitativa. Esta vertente de pesquisa preocupa-se com um nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis⁷.

Em relação ao aspecto qualitativo, entende-se como um método que se aplica ao estudo da história, das relações, das representações, das crenças, das percepções e das opiniões, produtos das interpretações que os humanos fazem a respeito de como vivem, como

expressam seus sentimentos, pensam, constroem seus artefatos e a si mesmos⁷.

O cenário de estudo foi a Estratégia de Saúde da Família (ESF) do bairro Santa Marta, na cidade de Passo Fundo-RS, local onde a pesquisadora desenvolvia sua prática profissional.

Foi sujeito desta pesquisa um grupo de treze mulheres com idade entre 40 e 65 anos vinculadas à ESF do bairro. Foram selecionadas por meio de contato direto com a pesquisadora na sala de espera da referida unidade. A coleta de dados ocorreu entre os meses de março e agosto de 2009.

A inclusão dos sujeitos na pesquisa seguiu os critérios definidos pela pesquisadora que eram mulheres entre 40 e 65 anos, que, conforme a Organização Mundial da Saúde encontravam-se no período climatérico. Todas vinculadas à ESF Santa Marta, independentemente de estado civil, número de filhos, doenças e tratamentos, que já tivessem passado pela menopausa (último ciclo menstrual), que aceitassem participar da pesquisa e tivessem capacidade de comunicação.

Foi utilizado o critério de saturação de dados para finalização da coleta, ou seja, assim que houve repetição dos dados, a coleta foi entendida como satisfatória e suspensa⁸.

A coleta dos dados foi realizada no domicílio das participantes, agendadas previamente, por meio da entrevista semi-estruturada. As entrevistas realizadas constaram de questões fechadas e abertas, que foram gravadas em aparelho de MP3, com autorização prévia do sujeito entrevistado, sendo, após, transcritas na íntegra. A identificação dos sujeitos foi realizada por meio de nomes comuns de mulheres, mantendo o anonimato das mesmas.

A entrevista, como fonte de informação, fornece dados secundários e primários de natureza objetiva (os quais poderiam ser obtidos em fontes estatísticas, registros civis, por exemplo) e dados

que se referem diretamente ao indivíduo, ou seja, subjetivos⁷.

Os dados foram analisados por meio da análise temática⁷. Realizou-se inicialmente a leitura e releitura do material obtido na entrevista. Para a organização e apresentação dos resultados, foram construídas categorias por similaridade temática. Ao final fez-se uma aproximação entre as informações produzidas no estudo e os referenciais teóricos relativos ao tema.

Esta pesquisa observou as normas da Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde que rege pesquisas envolvendo seres humanos⁹. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), com aprovação sob CAAE número 0269.0.243.000-08.

Ao iniciarem-se os trabalhos, foi realizada a caracterização da área geográfica de abrangência da unidade de saúde, bem como da população local sob diversos aspectos. Esta caracterização produziu o perfil sócio-econômico e cultural das participantes da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

Apesar de o termo climatérico ser essencialmente médico, trazendo consigo referências de um período patológico e medicalizado, optou-se aqui por abordá-lo como uma fase biológica da mulher, influenciada por fatores tanto biológicos como psicológicos, culturais e sociais. Desta forma, o trabalho desenvolvido fundamentou-se em conceitos socioculturais e não apenas nos médico-científicos. Entretanto, não se pretende abolir os conceitos biomédicos, mas tratá-los como uma das formas de abordagem do climatérico.

O climatérico é determinado não só pela cronologia e pela interrupção das menstruações, mas também pela condição social e cultural na

qual a mulher está inserida. Trata-se de um processo que é afetado pelas singularidades individuais compartilhadas¹⁰.

Na sequência serão abordadas as categorias: a percepção das mulheres sobre do climatério; percepções da sexualidade no climatério; percepções da auto-imagem no climatério e construção de saberes sobre o climatério e os serviços de saúde.

A percepção das mulheres sobre o climatério

Inicialmente, é necessário destacar que a maioria das mulheres participantes da pesquisa desconhecia o termo “climatério” e foi necessário esclarecer a elas o significado da referida expressão. Logo associaram o climatério à menopausa e revelaram significados e percepções sobre o período vivido de forma singular, diretamente relacionado à sintomatologia presente em suas vidas. Foram referidas tanto experiências positivas quanto negativas.

As falas de algumas mulheres apontam como aspecto positivo do climatério a ausência da menstruação, no que diz respeito, principalmente, à higiene e ao conforto:

É muito bom não menstruar. Boto minha calcinha fica bem sequinha. Quando a gente tá menstruada tem que se lavar toda hora, ficar se trocando (Marta, 57 anos).

Concordamos que a maioria das mulheres apresenta algum sinal ou sintoma no climatério que varia de intensidade, influenciado por múltiplos fatores. Estes sinais e sintomas são vividos por elas de forma positiva ou negativa. Na vida das mulheres, há marcos que sinalizam diferentes fases, como a menarca, a gestação ou a última menstruação. Estes episódios são marcantes para seu corpo e sua história de vida, os quais, em cada cultura, recebem significado diverso. O findar da menstruação, pode assim, ser visto como um aspecto positivo na perspectiva de

que a menstruação era tida como algo desconfortável, sujo, que as incomodava. Esta conotação pode estar impressa desde a menarca, uma vez que o aprendizado do cuidado de seu corpo é construído cultural e socialmente.

O climatério é uma fase biológica da vida da mulher e não como um processo patológico³. Trazemos, para comparação, um estudo realizado na Paraíba, em que a menstruação é destacada como um significado cultural de feminilidade, ritual de ascensão social e mecanismo de limpeza, e sua ausência como morte do componente “mulher” do corpo. Ao mesmo tempo revela que, para as mulheres colaboradoras de seu estudo, o sangue é percebido como um símbolo de nascimento (menarca) e de morte (menopausa). Nesta direção, alcança um sentido negativo ao climatério, uma vez que este encerra o período de renovação, trocas, limpeza do corpo¹⁰.

Algumas participantes da pesquisa referiram o climatério como algo negativo em suas vidas, relacionando, principalmente, os sintomas que podem estar presentes nesta etapa da vida.

A gente sofre muito, quando começou, vinha um pouco, parava um ano, depois vinha de novo. Depois veio acho que umas duas ou três vezes, depois não veio mais. Terminou, daí parou mesmo. Daí começou os calores. Daí às vezes eu passo mal. Dá dor de cabeça (Ester, 53 anos).

Os sintomas referidos pelas mulheres foram principalmente alterações menstruais, ondas de calor, cefaléia, insônia, alterações ósseas, musculares e as relacionadas ao processo senil de memória, de localização e espaço. O sofrimento advindo de tais sintomas cria condições de mal estar e desconforto às mulheres. Estes sintomas, como alterações menstruais, sintomas vasomotores (ondas de calor), labilidade emocional, ansiedade, nervosismo, insônia, irritabilidade, melancolia, baixa auto-estima, disfunções sexuais, entre outros são descritos como próprios do período climatérico³. Estes

foram evidentes nas falas das entrevistadas como aspectos negativos do climatério.

No entanto, outros sintomas foram destacados, associando-os à consequência do climatério, mas que podem estar relacionados ao envelhecimento, e que são comuns também nos homens, como esquecimento e perda de senso de localização.

Quando menstruava eu era uma pessoa mais ativa. Depois parece que eu fiquei mais “abobada”, não me sinto tão bem (Judite, 65 anos).

O evento do climatério pode, ao ser vivenciado por algumas mulheres, ser comparado à paralisação do próprio fluxo vital. Se insatisfeitas e desmotivadas, as mulheres podem colocar em dúvida tudo o que têm feito, com a sensação de que tudo está errado, sem saber bem o quê. É uma sensação de que tudo se desorganizou, que a sua vida é um caos. Muitas se referem a isso como uma “sensação de tragédia eminente”. Ainda, o climatério é, muitas vezes, ignorado e negligenciado por filhos, netos, parentes e amigos, tornando esta fase solitária para ser vivida pelas mulheres¹¹.

Também o climatério é carregado de significados como perda da juventude, das potencialidades, da beleza e do desejo sexual¹¹. Neste aspecto evidencia-se a fala de Laura, relacionando-se a tristeza e insatisfação com o término da vida reprodutiva.

Quando comecei a entrar na menopausa, parecia assim que eu tava grávida, parecia que era gravidez. Uma coisa tão ruim. Fiquei com aquele sentimento de não poder mais engravidar, aquela tristeza. Foi aonde eu peguei a minha neta pra criar, ficar no lugar daquele filho que eu sonhava em ter (Laura, 47 anos).

Os sentimentos de final de vida, de encerramento da juventude e de reprodução estão muito relacionados ao climatério, podendo gerar uma situação psicológica de perda e de desvalorização. Nesse período, cessa a fertilidade, os filhos já cresceram e não mais dependem da

mãe; como consequência, a mulher pode sentir-se desvalorizada, depreciada e inútil¹¹.

O evento climatérico pode remeter a significados negativos por anunciar o fim da feminilidade, da reprodução e a chegada da velhice¹².

Em comparação com a menarca há o contraste de significados positivos e negativos que acompanham estes eventos.¹⁰ Em seu estudo a menarca é um acontecimento que representa a chegada da vida adulta, da maturidade, da capacidade de procriação, ou seja, o início da fase reprodutiva da vida, enquanto a menopausa parece possuir uma conotação contrária, encontrada também em nossa pesquisa. Na mesma direção encontramos um estudo que conclui que os anos que antecedem a puberdade são considerados como tempo *positivo* de mudança; contrariamente ao climatério¹².

Percepções da sexualidade no climatério

Durante a realização da pesquisa, a maioria das mulheres relatou que houve mudanças em sua sexualidade durante o climatério, especialmente relacionada ao ato sexual propriamente dito. Estas modificações remetem, algumas vezes, à experiência negativa, vista por algumas mulheres como algo sem solução. Pode-se evidenciar isso na fala a seguir:

Eu noto, em mim principalmente, que esse negócio de sexo, eu não tive mais vontade. Não sei se é todas as mulheres, mas enquanto menstruava eu tinha vontade, depois não tive mais (Judite, 65 anos).

O climatério não é um período isolado na vida da mulher; pelo contrário, está intimamente ligado ao processo de envelhecimento feminino e à imagem de corpo e de sexualidade. Este aspecto foi evidente durante a realização da pesquisa. As mulheres expressaram preocupação e desgosto com a falta de desejo sexual, referindo que esta

mudança na vivência da sexualidade repercute na relação com o parceiro e consigo mesmas. Ao mesmo tempo referiram falta de vontade de procurar ajuda e desconhecimento de “tratamento” para isso.

Este achado foi apontado, também, num estudo sobre a compreensão da sexualidade no climatério, em mulheres assistidas num grupo. Os sujeitos desta pesquisa consideraram incômodas as mudanças na vivência da sexualidade, pois repercutem na relação com o parceiro e consigo mesmas¹³.

A atividade sexual é, culturalmente, impregnada de tabus e preconceitos, os quais têm o poder de influenciar as mulheres que ainda vivenciam a relação sexual como uma tarefa a ser cumprida, com o dever de proporcionar prazer ao outro, dever que não necessariamente envolve reciprocidade. Para evitar conflitos e desentendimentos, muitas vezes as mulheres submetem-se ao relacionamento sexual com seus parceiros, os quais, muitas vezes têm dificuldade em aceitar e entender a diminuição da libido e da satisfação sexual da mulher¹⁴.

As mulheres ao longo da vida se pautam na cultura que as ensina a perceber e a interpretar as mudanças que marcam o desenvolvimento do seu corpo ou de outrem.¹⁵ Logo, a relação dela com seu corpo, no climatério, será marcada por múltiplos fatores de ordem social, cultural, psicológico e biológico. Neste sentido a função hormonal alterada, a história de vida, as experiências afetivas, o espaço social que ela ocupa são aspectos indissociáveis que constituem a experiência subjetiva da meia-idade feminina contribuindo para a percepção positiva ou negativa em relação ao aparecimento de sintomas¹⁶.

Outro fato observado nas entrevistas foi o constrangimento das mulheres em lidar com a própria sexualidade, em conversar e expor suas

dificuldades.

Eu tenho vergonha de conversar com a doutora sobre isso. Falo com a minha irmã mais velha que também está como eu e não sabe o que fazer... Às vezes fico muito nervosa, tenho que me segurar...(Zilda, 59 anos).

A maioria das mulheres entrevistadas apresentava certa timidez em se tratando dos assuntos que permeavam a sexualidade. Foram observadas mudanças de postura física, no tom de voz e até rubor facial, que revelam constrangimento e receio em abordar tais assuntos. Para elas a exposição de tal preocupação poderia ser “mal” interpretada. Pode-se pensar que a sexualidade feminina, em geral, tem sua construção e vivência carregada de limitações e controles, assim, no climatério sobrecarrega-se de preconceitos e tabus.

Marcada pelo silêncio, pela negação de sua existência, bem como por estratégias de proibição, a sexualidade, em nossa sociedade, tem sido construída impregnada na desigualdade da construção dos seres masculinos e femininos. Embora muitas mudanças tenham ocorrido com a modernidade e com o processo de globalização, ainda mantemos raízes no patriarcado, e como fruto desse enraizamento cultural, vivenciamos as características comuns dessa socialização por toda vida^{17,18}.

Percepções da auto-imagem no climatério

O climatério pode ser um período muito intenso para algumas mulheres em relação a sua auto-imagem, podendo remeter à sensação de finitude da beleza e da alegria de viver. As alterações hormonais depreendidas neste período, acompanhadas pela desvalorização estética do corpo divulgado pela mídia e pelo aparecimento de toda uma sintomatologia de intensidade variável, sinalizam uma mudança da auto-imagem e o envelhecimento inevitável. Isso aparece na fala a seguir:

O que eu senti que mudou bastante em mim foi o meu seio, cresceu bastante. Me sinto muito mal, tenho problema de coluna por causa dos meus peitos, pesa muito. Eu era magrinha que nem você, não tinha quase peito. Depois com os hormônios que tomei, meu Deus do céu! Daí me assa embaixo dos peitos, me sinto mal, não tem blusa que me sirva (Laura, 47 anos).

O aumento do peso e dos seios aparece como sofrimento, marcando a transformação física do corpo no climatério. A imagem do corpo, antes deste período, é invocada por Laura comparativamente, e reflete incômodo e tristeza com a atual forma física. No depoimento aparece claramente o desconforto físico pelo aumento dos seios em função do uso de hormônio, acarretando dores na coluna e assadura na pele pelo atrito da mama com o abdome.

Apesar de o corpo feminino ser marcado pelo ciclo biológico-reprodutivo, o destino da mulher não pode ser reduzido à dimensão fisiológica. Nesta direção somente considerando aspectos socioculturais e os conflitos inerentes à subjetividade humana, é que será possível compreender o fenômeno da meia-idade feminina¹⁶.

Ainda, na sociedade ocidental contemporânea, há imposição de um padrão de beleza baseado na valorização de uma imagem construída e moldada ao longo dos tempos, de uma mulher magra, com características específicas de rosto e cabelo, as quais são úteis ao modelo econômico capitalista. O que ocorre é que o distanciamento deste “modelo” de beleza remete as mulheres à inquietude e ao sofrimento diante da própria imagem.

Isso pode ser pensado, em parte, como reflexo do padrão de beleza imposto pela sociedade, tornando as mulheres e os homens escravos de produtos que vendem uma imagem feminina e masculina bela e perfeita aos olhos do mundo. No momento em que não se encaixam

nesse padrão, cria-se uma consciência corporal deturpada, manifestada por baixa auto-estima e incapacidade de provocar desejo em alguém.¹³

Construção de saberes sobre o climatério e os serviços de saúde

As mulheres sabem pouco sobre o climatério e possuem muitas dúvidas que estão relacionadas com a insegurança e com o medo desta fase da vida.

Tem pessoa que nem tratamento não faz, não toma hormônio e passa bem. E outras vão pro médico e tem que fazer tratamento e tomar hormônio. A gente fica sem saber como é. Outras têm que tirar útero, tudo. A gente fica se perguntando (Mirtes, 65 anos).

As mulheres não estão satisfeitas, possuem dúvidas sobre o uso ou não de Terapia de Reposição Hormonal (TRH), as conseqüências desta nos seus corpos, os problemas que podem aparecer com o término da menstruação e a prevenção para isso. Demonstram necessidade da confirmação profissional sobre a sintomatologia e o tratamento para as modificações que estão vivendo em seus corpos.

Pensa-se que, a valorização da escuta das dúvidas e dos medos das mulheres no climatério, bem como a exposição de suas dificuldades e experiências, pode auxiliá-las a superar os problemas decorrentes deste período, de forma mais harmoniosa e consciente.

Estudo revelou o entendimento de que promover saúde com mulheres climatéricas implica desenvolver ações educativas com as mulheres e suas famílias, que conduza à segurança, ao equilíbrio emocional, à participação social e à tomada de decisão responsável e consciente¹⁹.

Destaca-se também que a medicalização do corpo das mulheres, com o uso sistemático de hormônios durante o climatério, tem sido ainda uma prática usual na medicina. Porém pensa-se

que as mulheres no climatério não sofrem de uma doença (de carência hormonal) e o tratamento hormonal deve ser encarado como uma opção terapêutica para os casos em que existam indicações específicas. Nesta direção é fundamental que os profissionais de saúde estejam informados e atualizados para procederem com uma abordagem menos agressiva e invasiva³.

Outro dado encontrado no estudo foi que o conhecimento das mulheres acerca do climatério foi construído, na maioria das vezes, em conversas informais entre suas amigas e familiares, passado entre as gerações, como se observa na sequência:

A gente conversa em casa, vai trocando idéia, com a minha cunhada, minha irmã, as amigas (Ester, 53 anos).

A fala destaca o conhecimento produzido na informalidade de conversas entre mulheres próximas, com vínculos de amizade, afeto e familiaridade. Percebe-se o entendimento de aceitação das experiências e de consolidação das suas vivências como continuidade do aprendido.

Entende-se que o climatério é uma experiência humana feminina resultante de uma construção singular, estando integrada a uma rede de significados instituídos pelos grupos, que condicionam a vivência dentro de determinados padrões culturais¹⁰. Logo, o compartilhamento de experiências possibilita a construção de saberes acerca das crises inevitáveis vivenciadas pelas mulheres no climatério e oportunidades de expressão de sentimentos e sensações, muitas vezes não são elaborados conscientemente³.

As mulheres deste estudo não frequentam grupos de apoio, e as informações que possuem são passadas informalmente entre o círculo de amizades, familiares e de maneira mais técnica nas consultas médicas realizadas na Unidade de Saúde, como se exemplifica neste depoimento:

Dáí a doutora disse: tu vai ter que tomar hormônio porque tu não vai mais menstruar (Laura, 47 anos).

O destaque para a figura médica se reduz a orientação para o uso da TRH. Quanto à enfermagem, em apenas uma fala apareceu a atuação de enfermeiras, sendo esta desenvolvida em palestras e reuniões. Isso denota a fragilidade que os serviços de saúde podem apresentar no que diz respeito a atividades de apoio e educativas para o período do climatério. As mulheres com conhecimento certamente terão mais condições de lançar mão de estratégias que lhe encaminhem para um viver mais saudável¹¹.

Estudos epidemiológicos mostram que as mulheres que têm acesso a informações vivenciam melhor a fase do climatério. Desta forma, os grupos de climatério são espaços para manifestações, trocas e reflexões sobre as experiências femininas inerentes a esta fase da vida¹³.

Ademais, as mulheres devem ser consideradas sujeitos socioculturais, que possuem modos de agir, pensar, sentir e interpretar o climatério de acordo com a visão de mundo, decorrentes das relações e interações que estabelecem com as pessoas e com o ambiente em que vivem. Desta forma, não considerar este aspecto pode distanciar os profissionais de saúde das mulheres, além de favorecer uma atuação ineficaz¹⁰.

É indispensável que a mulher climatérica tenha espaço para expressar seus sentimentos acerca do momento que está vivendo, bem como das dificuldades que está sentindo, recebendo informações sobre as mudanças de seu corpo e as implicações destas para sua saúde²⁰.

Cabe ainda, nesta discussão, uma observação em relação ao papel do enfermeiro no cuidado a mulheres climatéricas. Pensamos, em concordância com outros estudos, que os profissionais enfermeiros precisam repensar a prática assistencial, articulando com os demais profissionais de saúde a implementação de

medidas de atenção à mulher no climatério, as quais atendam suas necessidades e encaminhe-as para uma vida ativa, saudável, proveitosa, com bem-estar e qualidade^{18,19}.

Reforçando esta idéia, outro estudo destaca que, frente à mudança de expectativa de vida das pessoas e diante da reorientação à assistência às mulheres climatéricas, tem havido uma tendência de acompanhar a mudança de paradigma presente na Política de Atenção à Saúde da Mulher no Brasil para prestar uma assistência integral e humanizada à mulher em todas as fases de vida, incluindo aqui a fase do climatério²⁰. Nesta direção ratifica-se a necessidade de um repensar e um reordenar da prática assistencial e educativa no período do climatério.

Na realidade da comunidade onde a pesquisa se desenvolveu, é comum a busca pelo Serviço de Saúde local para diagnóstico e tratamento, conforme referência cultural da biomedicina.

Eu vou pra fazer exames, se preciso de uma receita (Ester, 53 anos).

Eu vou quando preciso fazer preventivo, mamografia, se eu sinto alguma dor (Zilda, 59 anos).

Neste estudo, foi unânime a busca de recurso tradicional demarcado pela procura de serviço médico na unidade de saúde como forma de opção terapêutica, uma vez que as mulheres buscam ajuda para aliviar sintomas e tratar problemas advindos da mudança orgânica do climatério. Suas falas apontam como motivos para buscarem atenção no serviço de saúde, em virtude do climatério, a necessidade de exames específicos e preventivos, prescrição de medicamentos e avaliações médicas quanto a condutas terapêuticas.

Contudo, é crescente o número de mulheres climatéricas que procuram os serviços de

saúde em busca de atendimento para falar de suas

queixas e dos desconfortos vivenciados nesse período. Elas sofrem com as alterações sentidas e vividas, mas sofrem igualmente pela falta de um atendimento adequado, compreensivo e contínuo¹⁹.

É preciso valorizar a subjetividade da mulher climatérica, resgatando sua história pessoal, valores, expectativas e desejos, evitando abordagens mecanicistas e reducionistas. É fundamental que os profissionais de saúde acolham as mulheres, permitindo que exponham suas dúvidas e receios²⁰.

Neste sentido, destaca-se a importância da promoção de grupos psicoeducativos e espaços de escuta nos serviços de saúde que ajudem as mulheres a entenderem e a viverem de forma mais saudável o climatério. Assuntos como o significado da menopausa, a vivência da sexualidade, os estados depressivos, a vivência do envelhecer e outros temas, sugeridos pelas próprias mulheres, poderão alimentar as discussões desses grupos, sob a coordenação dos profissionais de saúde sensibilizados e qualificados para essa ação. Cabe também a esses profissionais estimular a participação das mulheres em atividades comunitárias que incrementem estilos de vida mais saudáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento desta pesquisa possibilitou a observação de que o climatério é um período importante da vida feminina, tanto quanto as demais fases; porém, pode-se afirmar que nem sempre este período é compreendido e atendido desta maneira. Da mesma forma, observou-se que é um período vivido de modo diferente entre as mulheres, entendido, algumas vezes, de forma positiva e outras vezes de forma negativa; que traduzem a complexidade dos

Zanotelli SS, Ressel LB, Borges ZN *et al.*

significados de vivenciar este fenômeno alicerçadas nos modos de viver de cada mulher;

expressando suas heranças culturais e singularidades.

Ainda, a vivência do climatério não pode ser reduzida a fatores biológicos, quando se citam sinais, sintomas, meios de diagnóstico e tratamento, pois viver o climatério significa relacionar o fator biológico a outros elementos como a vida social, o trabalho, a família, a sexualidade, a cultura, as experiências individuais e as relações advindas delas.

Ouvindo as mulheres sobre como vivenciam o climatério, constatou-se que algumas o fazem de forma positiva, quando relatam sentir-se bem, com saúde e felizes. Outras, no entanto, descrevem a presença de sintomas físicos, psicológicos, alterações na vida social, na sexualidade, na auto-imagem. Assim, confirma-se que o climatério não pode ser entendido e reduzido somente ao aspecto biológico.

A mulher que está vivendo o período climatérico é esposa, é dona de casa, é mãe, é filha, é irmã, é avó; trabalha fora de casa; cuida da sua vida e da vida de sua família. Portanto, vivencia, além de sinais e sintomas, experiências que influenciam esta fase. E há que se considerar esta influência quando se presta cuidado a esta mulher.

A construção dos saberes das mulheres acerca do climatério foi outro aspecto destacado no estudo. Pôde-se constatar que a maioria delas aprendeu o que sabe com familiares, como mãe e irmã, e entre o círculo de amigas. O que sabem são conhecimentos informais passados entre gerações e, muitas vezes, calcados em mitos e tabus. Se este corpus de conhecimento ameniza algumas situações, por outro lado, as deixa apreensivas quanto ao período vivido, especialmente com relação a diagnóstico e tratamento, uma vez que elas balizam seus

Experiences of women...

subsídios no modelo biomédico, que lida com o climatério mais como doença - medicalizando-o

do que como parte natural da vida da mulher.

Na comunidade, as mulheres procuram o serviço de saúde local e atendimento médico por motivos diversos, surgindo então a assistência ao climatério. Recorrem à ESF para aliviar sintomas e tratar problemas relacionados às modificações físicas e psicológicas advindas do envelhecimento e do climatério. Consideram, em geral, tais alterações decorrentes do climatério e não as atribuem à senilidade. Indica a figura médica como a referência que possuem no serviço quanto à orientação ao climatério.

As mulheres não citam a procura da assistência de Enfermagem na vivência do climatério, o que remete a questionamentos, pois tal profissão é integrante das equipes de Saúde da Família e possui um papel fundamental de assistência, educação em saúde e apoio às famílias em todos os ciclos da vida.

Cabe, também, a sugestão de que os múltiplos fatores que permeiam a vida das mulheres possam ser observados quando se presta assistência a elas. Ainda, sugere-se que as mulheres possam ser assistidas em grupo, para que, desta forma, por meio da socialização de saberes e com apoio da equipe de saúde, tenham a possibilidade de viver o climatério de uma forma mais natural e tranquila.

Outro dado que vale ponderar é a necessidade do se (re)pensar a prática assistencial da Enfermagem, articulada com os demais profissionais de saúde, para que possam implementar medidas estratégicas de atenção à mulher no climatério atendendo a suas necessidades e encaminhando-as para uma vida ativa, saudável, proveitosa, com bem-estar e qualidade também neste período.

REFERÊNCIAS

Zanotelli SS, Ressel LB, Borges ZN *et al.*

Experiences of women...

1. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão (BR). Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Censo Demográfico de 2010. Rio de Janeiro: 2010. [citado em 21 jan 2011]. Disponível em http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/w_ebservice/default.php?cod1=0&cod2=&cod3=&frm=piramide
2. Vigeta SMG, Brêtas ACP. A experiência da perimenopausa e pós-menopausa com mulheres que fazem uso ou não da terapia de reposição hormonal. *Cad saúde pública* [periódico on line] 2004 nov/dez; [citado 21 jan 2011]; 20(6):1682-9. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/csp/v20n6/27.pdf>
3. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de atenção à mulher no Climatério / Menopausa. Brasília (DF); 2008.
4. Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia - FEBRASGO. Climatério: manual de orientação. São Paulo: Ponto; 2004.
5. Gonçalves R, Merighi MAB. Climatério: novas abordagens para o cuidar. In: Fernandes RÁQ, Narchi NZ, organizadores. *Enfermagem e saúde da Mulher*. Barueri (SP): Manole; 2007.
6. Silveira IL, Petronilo PA, Souza MO, Costa e Silva TDN, Duarte JMBP, Maranhão TMO et al. Prevalência de sintomas do climatério em mulheres dos meios rural e urbano no Rio Grande do Norte, Brasil. *Rev bras ginecol obstet* [periódico on line] 2007 ago; [citado 21 jan 2011]; 29(8):420-7. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v29n8/a06v29n8.pdf>
7. Minayo MCS. *O desafio do conhecimento - pesquisa qualitativa em saúde*. 11ª ed. São Paulo (SP): Hucitec; 2008.
8. VICTORA CG, KNAUTH DR, HASSEN MNA. *Pesquisa qualitativa em saúde: uma introdução ao tema*. Porto Alegre (RS): Tomo Editorial; 2000.
9. Ministério da Saúde (BR). Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 196 de 10 de outubro de 1996. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília(DF); 1996.
10. Costa GMC. *Deixar de ser mulher: conhecimento e significado cultural da menopausa* [tese]. São Paulo (SP): Escola de Enfermagem Universidade de São Paulo; 2007.
11. Landerdahl MC. *Mulher climatérica: uma abordagem necessária a nível de atenção básica*. *Nursing (São Paulo)* 2002 abr; 5 (47): 20-34.
12. Borysenko J. *A mulher de 0 a 90 (e além): Os ciclos femininos sob o ponto de vista da biologia, da psicologia e da espiritualidade*. Rio de Janeiro (RJ): Record Nova Era; 2002.
13. Oliveira DM, Jesus MCP, Merighi MAB. *Climatério e sexualidade: a compreensão dessa interface por mulheres assistidas em grupo*. *Texto & contexto enferm* [periódico on line] 2008 jul/set; [citado 21 jan 2011]; 17(3):519-26. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n3/a13v17n3.pdf>
14. Pereira QLC, Silva CBCA, Siqueira HCH. *Processo de viver de mulheres climatéricas usuárias do Sistema Único de Saúde*. *Ciênc cuid saúde* [periódico on line] 2008 abr/jun; [citado 21 jan 2011]; 7(2):224-31. Disponível em <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/viewFile/5006/3245>
15. Helman CG. *Cultura, saúde e doença*. 4ª ed. Porto Alegre (RS): Artmed; 2003.
16. Mori ME, Coelho VLD. *Mulheres de corpo e alma: aspectos biopsicossociais da meia-idade feminina*. *Psicol reflex crit* [periódico on line]

R. pesq.: cuid. fundam. online 2012. jan./mar. 4(1):2800-11

- Zanotelli SS, Ressel LB, Borges ZN *et al.*
2004; [citado 21 jan 2011]; 17(2):177-87.
Disponível em
[http://www.scielo.br/pdf/prc/v17n2/22470.p
df](http://www.scielo.br/pdf/prc/v17n2/22470.pdf)
17. Ressel LB. Vivenciando a sexualidade na assistência de enfermagem: um estudo na perspectiva cultural [tese]. São Paulo (SP): Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo; 2003.
18. Ressel LB, Budó MLD, Junges CF, Sehnem GD, Hoffmann IC, Buttenbender E. The meaning of sexuality in nurse education. *J Nurs Ufpe online* [periódico on line] 2010 abr/jun; [citado 21 jan 2011]; 4(2):631-8. Disponível em [http://www.ufpe.br/revistaenfermagem/inde
x.php/revista/article/view/808/pdf_34](http://www.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/808/pdf_34)
19. Freitas KM, Silva ARV, Silva RM. Mulheres vivenciando o climatério. *Acta sci, Health sci* [periódico on line] 2004; [citado 21 jan 2011]; 26(1):121-8. Disponível em: [http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/Acta
SciHealthSci/article/viewFile/1633/1065](http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/viewFile/1633/1065)
20. De Lorenzi DRS, Baracat EC. Climatério e qualidade de vida. *Femina* 2005; 33 (12): 899-903.

Recebido em: 01/09/2011

Aprovado em: 27/01/2012