

## A VIVÊNCIA DO CLIMATÉRIO POR MULHERES ATENDIDAS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE NO MUNICÍPIO DE GURUPI-TO

### THE CLIMATERIC PHASE EXPERIENCE WOMEN ASSISTED IN A BASIC HEALTH UNIT IN THE CITY OF GURUPI-TO

Denise Soares de Alcântara<sup>1</sup>, Reinária Bezerra Dias Lemos<sup>2</sup>, Hérica Suzane Gonçalves Marinho<sup>3</sup>, Anita Coelho dos Santos Teixeira<sup>4</sup>

#### RESUMO

**Introdução:** O climatério é mais uma etapa do ciclo de vida da mulher, pautado por inúmeras mudanças que podem influenciar o modo de vivenciá-lo.

**Objetivo:** A pesquisa teve por objetivo compreender a vivência das mulheres atendidas em uma Unidade Básica de Saúde da cidade de Gurupi-TO.

**Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo com abordagem qualitativa. Participaram 13 mulheres de 42 a 61 anos que responderam a uma entrevista semiestruturada nos meses de fevereiro a março de 2017. Para análise dos dados optou-se pelo método de análise qualitativa conforme exposto por Minayo, as participantes foram caracterizadas e as falas obtidas foram transcritas na íntegra.

**Resultados e discussão:** Os resultados apontaram para a importância deste período na vida das mulheres, visto que o vivenciam como uma fase triste, difícil, envolvida muitas mudanças, com sintomas típicos e prática popular para amenizar os efeitos.

**Considerações finais:** Mostra a importância da atuação do enfermeiro nas diversas fases do ciclo de vida da mulher, promovendo melhor qualidade de vida à população em questão.

**Descritores:** Climatério. Enfermagem. Vivência. Saúde da Mulher.

#### ABSTRACT

**Introduction:** The climacteric phase is one more stage in the women's life cycle, guided by numerous changes which can influence the way the women experience it.

**Objective:** This research aimed to comprehend the experience of women who were assisted in a Basic Health Unit in the city of Gurupi-TO.

**Methodology:** This study is a descriptive search with a qualitative approach. A group of 13 women who were 42 to 61 years old participated by responding to a semi-structured interview in the months of February and March 2017. The data was analyzed by a chosen method for qualitative analysis described by Minayo, where the participants were branded and their answers were transcribed in full.

**Results and discussion:** the results showed the importance of this period in the women's lives, since they experience it as a sad and difficult phase, which involves many changes with typical symptoms and popular practices to mitigate the effects.

**Final considerations:** The present study demonstrate the importance of the nurse's role on the several phases of the women's life cycle, promoting a better quality of life for the aimed population.

**Descriptors:** Climacteric. Nursing. Experience. Women's health.

<sup>1</sup>Mestre em Enfermagem, Docente do Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário UnirG, Gurupi/TO.  
Email: soaresdenise468@gmail.com

#### ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA:

Coordenação de Enfermagem. Centro Universitário UnirG, Campus II. Av. Rio de Janeiro nº 1585, CEP 77403-090, Centro, Gurupi-TO.  
Telefone: (63) 3612-7618.

#### INTRODUÇÃO

O climatério nada mais é do que a passagem da vida reprodutiva para a não reprodutiva, na qual ocorre a menopausa, equivalente à última menstruação espontânea da mulher. A menopausa, portanto, é um evento decisivo do climatério<sup>1</sup>.

Pode ser explicado como uma condição fisiológica natural que afeta todas as mulheres, compreende não só o fim da fertilidade, mas também acarreta mudanças, acelera o processo de envelhecimento e pode afetar a qualidade de vida da mulher<sup>2</sup>.

As mulheres no climatério passam por inúmeras transformações de caráter físico, psíquico, social e cultural.

Algumas mulheres podem passar pelo climatério sem nenhuma queixa, porém, outras relatam mudanças acompanhadas de alguns sintomas que às vezes são positivos ou negativos, possibilitando às mulheres novidades sobre seu corpo e novas possibilidades<sup>3</sup>.

Comumente os sintomas apresentados durante o climatério são: os fogachos, insônia, fadiga, irritabilidade, depressão, sudorese, palpitações, cefaleia, esquecimento, problemas urinários, estresse, alterações na sexualidade, transtornos como desajustes conjugais, problemas familiares, dentre outros<sup>2</sup>.

Concerne dizer que o climatério é um processo de mudanças físicas e emocionais para a mulher, que ainda recebe a influência de múltiplos fatores como sua história de vida pessoal e familiar,

seu ambiente, cultura, psiquismo, costumes e as particularidades pessoais, dentre outros.

Vivenciar o climatério pode ter representatividade distinta, nem todas as mulheres o farão da mesma maneira, esta poderá ser influenciada por fatores relacionados ao modo de enfrentar esse novo período de sua vida, de aceitar o envelhecimento e a diminuição da produtividade, além da capacidade reprodutiva.

Para algumas mulheres essa nova fase representa o fim de seu papel enquanto mulher perante a sociedade, família e meio social, já que coincide com a perda da capacidade de reproduzir. Outras se adaptam mais tranquilamente e seguem a vida com menos temores.

Considera-se que embora o climatério seja um período importante, inevitável, a ser encarado como um processo natural, e não como doença muitas mulheres se encontram despreparadas para vivenciá-lo, talvez pelo desconhecimento, pela qualidade da assistência oferecida a sua saúde e pela importância dada ao seu próprio eu. Dada a importância da temática e pela escassez de estudos que tratam das percepções, experiências e vivências das mulheres no climatério em nosso meio, vislumbrou-se compreender este fenômeno.

Para tanto a pesquisa desenvolvida teve como objetivo compreender a vivência do climatério por mulheres atendidas na Unidade Básica de Saúde Casego no município de Gurupi-TO, visando contribuir com os profissionais de saúde em especial os enfermeiros para que reflitam sobre a importância da assistência adequada a mulher neste período.

## METODOLOGIA

Este foi um estudo exploratório, descritivo com abordagem qualitativa, realizado na Unidade Básica de Saúde (UBS) Casego localizada na área urbana no município de Gurupi-TO, nos meses de janeiro a março de 2017. A amostra constituiu-se de 13 mulheres de 42 a 61 anos, atendidas na UBS Casego que estiveram de acordo com os critérios de inclusão e exclusão abaixo definidos.

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário UnirG, sob o parecer nº 1.847.944 ocorreu a coleta de dados precedida da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido respeitando os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Atendendo aos princípios éticos, foi utilizado nomes de pedras preciosas para se referir às depoentes na apresentação dos resultados. Foram excluídas dessa pesquisa, mulheres submetidas à histerectomia, com déficit de linguagem e/ou mental e as que se recusaram a participar da pesquisa.

A coleta de dados foi realizada pelas próprias pesquisadoras, na UBS Casego em uma sala

reservada com boa iluminação e ventilação, garantindo o conforto e privacidade das participantes. Os dados foram obtidos por meio de entrevista individual, guiada por um instrumento semiestruturado contendo quatro questões abertas, elaboradas pelas autoras baseados na literatura escrita no projeto. Foram abordados conteúdos referentes a dados sociodemográficos das climatéricas e perguntas referentes à vivência do climatério

Para análise dos dados foi realizado primeiramente a caracterização dos sujeitos da pesquisa, em seguida as falas obtidas foram transcritas na sequência, ordenadas, categorizadas e discutidas de acordo com o referencial teórico.

Para tanto foi utilizado o caminho metodológico de análise qualitativa, conforme exposto por Minayo<sup>4</sup>: ordenação dos dados; classificação dos dados e análise final. Resultando em três categorias, a saber: vivenciando o climatério, mudanças nos aspectos de vida, minimizando os efeitos do climatério.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistadas 13 mulheres climatéricas. O perfil das participantes da pesquisa caracterizou-se por mulheres na faixa etária de 45 a 61 anos, dessas a maioria 53,8% apresentou-se de 51 a 55 anos e a minoria 23% 56 e 61 anos de idade, 53,8% eram casadas e a maioria 61,5% possuíam apenas o ensino fundamental.

Os depoimentos das mulheres foram agrupados por semelhanças e resultaram em três categorias apresentados a seguir.

### Categoria 1: Vivenciando o Climatério

No discurso das entrevistadas a seguir é possível observar que vivenciam o climatério com dificuldade, tristeza e até consideram o período como humilhante em que não se consegue mais olhar no espelho e enxergar a mulher de antes, cheia de vida e com a autoestima inabalável.

*“É uma época da vida da mulher humilhante até; mas infelizmente, você sabe, mulher sofre mesmo. Mas a minha experiência que eu posso passar para você é que é horrível” (Rubi).*

*“É muito triste, eu fico sem paciência, chorona e muito sensível” (Ametista).*

*“Então é um período bem difícil, sabe? E a gente senti, assim, eu, por exemplo, tenho sentido muitas dores nos ossos, né? “... então tem várias consequências assim e várias mudanças no organismo da gente,*

*né? E que traz bastante incômodo” (Ágata).*

*“Mas eu não sei o que é climatério, eu só sei é o malefício da menopausa, né? Mas o calor, quase morri, até hoje ainda tô com esse calor...” (Coral).*

Os fogachos são uns dos principais sintomas do climatério, eles são ondas de calor que podem aparecer desde o início até o fim deste período. Explica-se pelo fato de que há um aumento na temperatura do hipotálamo, que é um órgão responsável pela regulação da temperatura do corpo, isso ocasiona vasodilatação, que resulta em aumento da temperatura corporal e consequentemente a transpiração.

## **Categoria 2: Mudanças nos aspectos de vida**

O climatério pode ser explicado como uma condição fisiológica natural que afeta todas as mulheres, compreende não só o fim da fertilidade, mas também acarreta mudanças, acelera o processo de envelhecimento e pode afetar a qualidade de vida da mulher.<sup>2</sup>

As mudanças que ocorrem no climatério são acarretadas pela diminuição da produção de progesterona e estrogênio podendo chegar até a parada total da produção dos mesmos. A falta desses hormônios pode ocasionar irritabilidade, ondas de calor, diminuição da libido, depressão, entre outras alterações físicas e psicológicas. O que pode ser comprovado pelos relatos das entrevistas.

*“À mudança porque é insuportável esse tipo de coisa, né? Esse calor é ruim, às vezes a gente tá no “mei” da população né? e aquele “calorzão” sobe e começa aquele suor insuportável e “oce” fica agoniada “oce” tem sempre andar com uma toalhinha pra tá se secando” (Turmalina).*

*“Ah! Mudou tudo, né? Meu sintoma era só esse. Mas muitas mulheres podem enfraquecer os ossos, e assim tem mulheres que tem depressão, tem umas que fica triste, mas eu, você sabe” (Rubi).*

*“De mudanças? Eu por exemplo, eu “tô” tendo muito esquecimento, muita falha de memória, às vezes sinto muita dor nos ossos, né? E muita falta de vontade, assim, “di”, “di” falta “di” ânimo pra fazer “as coisa”, né? E isso traz um mal-estar muito grande” (Ágata).*

Algumas mudanças são comuns nessa fase, conduzindo as mulheres a passarem por intensas

preocupações, ansiedade excessiva, depressão, mal-estar, irritabilidade, insônia, medo da velhice, sensação de inutilidade, entre outros. Considera-se que a história de vida de cada mulher, influenciará na intensidade dessas mudanças<sup>5</sup>.

Dentre as diversas mudanças que acontecem neste período, as relacionadas à sexualidade têm grande influência sobre as funções psíquicas e vegetativas<sup>6</sup>, como pode ser visualizado nos relatos:

*“Sexo fica frio, muito seca, acho que a gente fica com mais ansiedade das coisas, fica mais preocupada” (Angelita).*

*“Ah! A mudança é que “oce” vai ficando feia né? E a pele vai “coisando” e “oce” vai mudando, tudo na gente muda. Sexo que não é a mesma coisa, né? Tudo muda, tudo vai mudando” (Coral).*

*“Óia”, tirou minha vontade sexual, me deu muita dor no corpo, muito calor e falta de tranquilidade” (Alexandrita).*

As mulheres no climatério apresentam uma grande dificuldade de lidar com as questões sexuais, algumas por se acharem feias, fora dos padrões de beleza, outras por não ter o mínimo de interesse devido às alterações psicológicas e problemas familiares vividos no momento.

Enquanto algumas mulheres sofrem intensamente com as mudanças decorrentes do climatério, outras relatam o mínimo de perturbações ou nem se quer queixam-se de algo que possa ter mudado nesse período.

*“Não. Não tem mudança não, não sinto nadinha” (Safira).*

*“As mudanças são que todo mês eu menstruava agora não menstruo mais. Só isso, não sinto muita coisa não. Só sinto muita dor no corpo” (Cristal).*

*“Só as quenturas mesmo, que vem de vez em quando” (Turquesa).*

*“... parece que o corpo tá pegando fogo” (Rubi).*

Para Águas<sup>7</sup> as diferenças existentes entre as culturas influenciam as alterações biológicas apresentadas no climatério.

## **Categoria 3: Minimizando os efeitos do climatério**

Minimizar os efeitos do climatério é um desafio para muitas mulheres, algumas superam por meio da alimentação saudável, prática de atividade

física, mudança de estilo de vida entre outros. No presente estudo observou-se que os meios naturais como banho frio e uso de chás foram veemente revelados.

*“Olha, pra mim amenizar eu comia castanha do Pará, que alivia muito” (Rubi).*

*“Eu tomo banho, né? Minha mãe fala que não pode tomar banho, tem que tomar chá, igual o chá da amora, e tomar o hormônio. Então eu faço isso, tomo banho, ligo o ventilador e jogo uma toalha molhada em cima do corpo” (Esmeralda).*

*“Às vezes eu por exemplo meu sistema nervoso fica muito agitado, eu tomo um suco de maracujá, faço um chá de capim santo, né? Pra poder acalmar um pouco. Quando o chá não acalma eu tomo um Diazepam mesmo pra dormir” (Ágata).*

*“Coloco pano molhado nas minhas pernas e aqui no pescoço, onde mais sinto calor” (Pérola).*

Além dos meios naturais caso a climatérica tenha indicação e intenção poderá fazer uso de fármacos para minimizar os efeitos do climatério.

A Terapia de Reposição Hormonal (TRH) é um recurso que pode ser utilizado, neste caso são prescritos e indicados hormônios considerando as características de cada mulher. A TRH ameniza alguns sintomas do climatério, proporcionando às mulheres uma qualidade de vida mais adequada. No entanto, devem ser analisadas as particularidades de cada climatérica, pois não são todas que se adaptam com esse tipo de tratamento, as vantagens e desvantagens devem ser consideradas.

Oliveira<sup>8</sup> esclarece que não se pode dizer que existe um esquema de reposição hormonal definitivo, e que seja igual para todas as mulheres, pois cada esquema tem suas vantagens e desvantagens. Algumas podem ter alguns efeitos colaterais no decorrer do tratamento, tendo baixa adesão da terapia, outras seguem o esquema normalmente, tendo resultados satisfatórios.

As participantes desta pesquisa constituíram-se em grupo de mulheres que não se adaptaram e não se interessaram pela TRH.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este estudo percebe-se que vivenciar o climatério não é uma tarefa fácil, apesar de ser um período inevitável na vida das mulheres ele pode trazer tristeza e sofrimento. As políticas de saúde da

mulher e a sociedade ainda não estão plenas para atender as necessidades da mulher nesta fase do ciclo de vida.

Compreendemos que o climatério é um período determinado por alterações fisiológicas associadas a fatores culturais, sociais e emocionais que podem comprometer a qualidade de vida das mulheres.

No presente estudo desvelou-se que os sintomas apresentados no climatério como fogachos, dor nos ossos, secura vaginal, perda da libido, mudança na autoestima e tristeza incomodam e comprometem a qualidade de vida das mulheres.

Deste modo é imprescindível que a mulher seja assistida por profissionais preparados para ajudá-la encontrar meios apropriados que minimizem os efeitos negativos desta fase, considerando sua integralidade e individualidade.

Nesse sentido espera-se que a realização deste estudo possa contribuir para compreensão de como as mulheres vivenciam o climatério, período ímpar em suas vidas, no qual os profissionais de saúde em especial o enfermeiro deve se apropriar deste conhecimento para oferecer as mulheres climatéricas uma atenção adequada subsidiando meios para que entendam as mudanças que estão ocorrendo em suas vidas e vivenciem essa fase com menos limitações e melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

1. Fernandes CE, Freitas FM, Finotti MCF, Junior JK. “Guideline” sobre Climatério da SBRH. [Internet]. [2012] [acesso em 2016 sets 15]; Disponível em: [http://www.sbrh.org.br/sbrh\\_novo/guidelines/guideline\\_pdf/guideline\\_de\\_climaterio.pdf](http://www.sbrh.org.br/sbrh_novo/guidelines/guideline_pdf/guideline_de_climaterio.pdf)
2. Freitas KM, Silva ARV, Silva RM. Mulheres vivenciando o climatério. [Internet]. 2004 [Acesso em 2016 nov 16]; 26 (1): 121-128. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/download/1633/1065>.
3. Ministério da Saúde (BRASIL), Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa. [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde 2008 [acesso em 2016 sets 04] Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_mulher\\_principios\\_diretrizes.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_mulher_principios_diretrizes.pdf)
4. Minayo, MCS. Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
5. Silva RM, Araújo CB, Silva ARV. Alterações Biopsicossociais da Mulher no Climatério. [Internet]. 2003. [acesso em 2016 out 10] Disponível em: <http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/viewFile/328/2030>.

6. Nero UD. Alterações Orgânicas no Climatério e Menopausa que Repercutem sobre a Sexualidade Feminina. Rev. Fem. [Internet]. 2006. [Acesso em 2016 out 19]; 34 (11); 749-752. Disponível em: [http://www.febrasgo.org.br/site/wp-content/uploads/2013/05/Femina\\_2006-749.pdf](http://www.febrasgo.org.br/site/wp-content/uploads/2013/05/Femina_2006-749.pdf).
7. Águas F. Menopausa. 2016. [Acesso em 2016 dez 05] Disponível em: [http://www.fspog.com/fotos/editor2/cap\\_18.pdf](http://www.fspog.com/fotos/editor2/cap_18.pdf).
8. Oliveira Junior, ML. Climatério: principais alterações fisiológicas, emocionais e sociais que ocorrem nas mulheres [Monografia] [Internet]. Governador Valadares: Universidade Federal de Minas Gerais; 2014. [acesso em 2016 nov 15] Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/3455.pdf>.