

A percepção da mulher sobre o período do climatério e menopausa

Women's perception about the climate period and menopause

Percepción de las mujeres sobre el período climático y la menopausia

Recebido: 12/12/2022 | Revisado: 20/12/2022 | Aceitado: 22/12/2022 | Publicado: 26/12/2022

Juliana Pereira de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2125-5083>
Faculdade Adventista do Paraná, Brasil
E-mail: juliannasouza15@hotmail.com

Simone Milani Rodrigues

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9793-3007>
Faculdade Adventista do Paraná, Brasil
E-mail: milsimone@hotmail.com

Giovanna Pereira de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6128-8509>
Universidade Estadual de Londrina, Brasil
E-mail: giovannasouza155@hotmail.com

Radyjia de Lima Pinto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9963-2582>
Faculdade Adventista do Paraná, Brasil
E-mail: radyjialima27@gmail.com

Keila Ellen Viana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8252-0146>
Faculdade Adventista do Paraná, Brasil
E-mail: keilaellen@gmail.com

Resumo

Objetivo: Compreender a percepção da mulher no período do climatério e menopausa. **Metodologia:** Estudo qualitativo de caráter exploratório-descritivo. As depoentes foram selecionadas a partir do vínculo com uma instituição religiosa situada no distrito de Ivailândia-PR, o critério de inclusão para elegibilidade foi: mulheres no período de climatério ou menopausa. As entrevistas foram pautadas na questão norteadora: Fala-me a respeito da sua experiência no período do climatério e da menopausa. A coleta de dados foi realizada entre abril e maio de 2022, foram realizadas no domicílio, gravadas e transcritas na íntegra, a interpretação e análise dos dados basearam-se na análise de conteúdo de Bardin, na modalidade temática. **Resultados:** Participaram da pesquisa dez mulheres, com idade entre 46 e 59 anos. Os depoimentos originaram quatro categorias temáticas. 1 - “Nível de conhecimento sobre o período do climatério e da menopausa”, identificou que a maioria das mulheres climatéricas não sabiam o significado de climatério. 2 - “Alterações fisiológicas percebidas”, as mudanças mais citadas foram: ondas de calor, insônia, estresse, ansiedade. 3 - “Percepção sobre o climatério/menopausa”, as principais relatadas foram: diminuição do metabolismo e sintomas neuropsicológicos. 4 - “Tratamentos alternativos utilizados pelas mulheres no climatério/menopausa”, o tratamento mais referido foram os naturais como capsula de amora e extrato de amora branca. **Conclusão:** As mulheres possuem um déficit de conhecimento acerca da temática, cada uma passa por esse período de maneira singular. Cabe ao enfermeiro na condição de agente educador ajudá-las a conhecer, desmitificar e ressignificar essa nova fase.

Palavras-chave: Climatério; Menopausa; Saúde da mulher.

Abstract

Objective: To understand the perception of women in the climacteric and menopause period. **Methodology:** Qualitative exploratory-descriptive study. The interviewees were selected based on their relationship with a religious institution located in the district of Ivailândia-PR, the inclusion criterion for eligibility was: women in the climacteric or menopause period. The interviews were guided by the guiding question: Tell me about your experience in the climacteric period and menopause. Data collection was carried out between April and May 2022, they were carried out at home, recorded and transcribed in full, the interpretation and analysis of the data were based on Bardin's content analysis, in the thematic modality. **Results:** Ten women aged between 46 and 59 years participated in the research. The testimonies originated four thematic categories. 1 - “Level of knowledge about the climacteric period and menopause”, identified that most climacteric women did not know the meaning of climacteric. 2 - “Perceived physiological changes”, the most cited changes were: hot flashes, insomnia, stress, anxiety. 3 - “Perception about the climacteric/menopause”, the main ones reported were: decreased metabolism and neuropsychological symptoms. 4 - “Alternative treatments used by women in the climacteric/menopause”, the most mentioned treatment was the natural ones, such as blackberry capsule and white blackberry extract. **Conclusion:** Women have a deficit of knowledge about

the subject, each one goes through this period in a unique way. It is up to the nurse as an educating agent to help them get to know, demystify and reframe this new phase.

Keywords: Climacteric; Menopause; Women's health.

Resumen

Objetivo: Comprender la percepción de las mujeres en el período de climaterio y menopausia. **Metodología:** Estudio exploratorio-descriptivo cualitativo. Los entrevistados fueron seleccionados en base a su relación con una institución religiosa ubicada en el distrito de Ivailândia-PR, el criterio de inclusión para la elegibilidad fue: mujeres en el período de climaterio o menopausia. Las entrevistas fueron guiadas por la pregunta orientadora: Hábleme de su experiencia en el período climatérico y menopausia. La recolección de datos se realizó entre abril y mayo de 2022, se realizaron en domicilio, se grabaron y transcribieron en su totalidad, la interpretación y análisis de los datos se basó en el análisis de contenido de Bardin, en la modalidad temática. **Resultados:** Diez mujeres con edades entre 46 y 59 años participaron de la investigación. Los testimonios originaron cuatro categorías temáticas. 1 - “Nivel de conocimiento sobre el período climatérico y la menopausia”, identificó que la mayoría de las mujeres climatéricas no conocían el significado de climaterio. 2 - “Cambios fisiológicos percibidos”, los cambios más citados fueron: sofocos, insomnio, estrés, ansiedad. 3 - “Percepción sobre el climaterio/menopausia”, los principales reportados fueron: disminución del metabolismo y síntomas neuropsicológicos. 4 - “Tratamientos alternativos utilizados por las mujeres en el climaterio/menopausia”, el tratamiento más mencionado fueron los naturales, como la cápsula de mora y el extracto de mora blanca. **Conclusión:** Las mujeres tienen déficit de conocimiento sobre el tema, cada una atraviesa este período de manera única. Corresponde al enfermero como agente educador ayudarlos a conocer, desmitificar y replantear esta nueva etapa.

Palabras clave: Climaterio; Menopausia; Salud de la mujer.

1. Introdução

O climatério é definido pelo Ministério da Saúde (MS) como uma fase da vida da mulher, em que ocorre a transição do período reprodutivo denominado menacme, à não reprodutiva nomeada senectude, senescência ou senilidade (Brasil, 2008), ou seja, é uma a passagem da fase reprodutiva para a não reprodutiva (Brasil, 2016). Essa etapa, inicia entre os 40 anos e geralmente finaliza por volta dos 65 anos, é caracterizada por alterações metabólicas e hormonais, que muitas vezes trazem modificação envolvendo contexto de ordem afetiva, sexual, familiar, ocupacional, que podem reduzir a qualidade de vida da mulher (Brasil, 2016).

O período do climatério possui três fases, a pré-menopausa ou perimenopausa, a menopausa e, a pós-menopausa (Brasil, 2016). O primeiro estágio é denominado de pré-menopausa ou perimenopausa, as mulheres nessa fase podem apresentar alguns sintomas como, irregularidade menstrual, menstruações mais escassas, hemorragias, menstruações mais ou menos frequentes. Outros sinais e sintomas característicos podem ocorrer como, ondas de calor (fogachos), alterações do sono, libido e, humor (Brasil, 2008).

Na fase da menopausa, considerada o marco principal do climatério, descrita como a última menstruação da mulher. A confirmação é realizada de forma retrospectiva, somente identificada após amenorreia nos últimos 12 meses consecutivos (Brasil, 2016). Essa fase, ocorre geralmente entre a faixa etária de 48 e 50 anos de idade, quando ocorrida antes dos 40 anos, é chamada de menopausa prematura ou precoce (Brasil, 2016).

A última fase a pós-menopausa, corresponde ao período subsequente a menopausa, algumas alterações podem ser notadas como a atrofia que é o enfraquecimento ou definhamento dos órgãos genitais, dispareunia, urgência urinária, disúria, perda da libido (Brasil, 2016).

As modificações fisiológicas podem causar danos ao bem-estar psicológico de algumas mulheres, pois o fato de estar no climatério pode representar a perda da juventude, feminilidade, produtividade, e de muito desconforto (BRASIL, 2008).

Os sintomas se diferenciam de mulher para mulher, as alterações são vivenciadas de forma individualizada, podem se associar com as condições sociais, econômicas e culturais (Brasil, 2016).

Os sintomas que são característicos do processo da menopausa, para muitas mulheres podem ser encarados como um problema de saúde (Curta; Weissheimer, 2020). Embora essa fase possa apresentar dificuldades, o climatério é um período

muito importante e inevitável na vida da mulher, devendo ser visto como um processo natural e não como doença. Muitas mulheres passam por ela sem queixas ou necessidade de medicamentos, já outras possuem sintomas que variam na sua diversidade e intensidade (Brasil, 2016).

Diante das modificações endócrinas, físicas e emocionas que ocorrem durante as fases do climatério e menopausa, faz-se necessário conhecer a experiência da mulher sobre esse período, evidenciando vivências, conhecimentos e práticas. Nessa perspectiva, o presente estudo teve por objetivo compreender a percepção da mulher no período do climatério e da menopausa.

2. Metodologia

Para esse estudo, a orientação metodológica utilizada foi a pesquisa qualitativa, com caráter exploratório-descritivo (Pereira et al., 2018). O estudo foi desenvolvido em uma instituição religiosa de denominação Adventista do Sétimo Dia, de um município do noroeste do Estado do Paraná. A abordagem das participantes foi realizada em local público após a cerimônia religiosa, foi solicitado ao pastor autorização para realizar o convite para participação na pesquisa, todas as mulheres que tivessem interesse, deveriam permanecer no local, para que a pesquisadora passasse maiores informações sobre o estudo.

Os critérios de inclusão para seleção das participantes, foram: mulheres na fase de climatério, entre a faixa etária de 40 e 65 anos, conforme definição estabelecida pelo MS. Foram excluídas as mulheres diagnosticadas com menopausa precoce, ou seja, mulheres com menos de 40 anos.

A coleta dos dados foi realizada entre abril e maio de 2022. Foi realizado um agendamento das entrevistas em horário e local de preferência da participante. No dia agendado foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias, uma via ficou de posse da pesquisadora e a outra foi entregue à participante, em seguida deu início a entrevista.

As entrevistas foram áudio-gravadas, pautadas na seguinte questão norteadora: Fala-me a respeito da sua experiência no período do climatério e da menopausa. Questões de apoio foram utilizadas quando necessário, para estimular as participantes a discorrerem mais acerca do assunto, sendo organizadas em um questionário semiestruturado, composto por questões da história ginecológica com perguntas abertas sobre o tema, tendo como base o Manual do Ministério da Saúde sobre o climatério.

As entrevistas posteriormente foram transcritas e analisadas por meio da análise de conteúdo, na modalidade temática, direcionada pelos seguintes passos: pré-análise; exploração do material (codificação); inferência e interpretação (Bardin, 2011). Os textos foram lidos exaustivamente, com o intuito de identificar os núcleos de sentido. Em seguida, por similaridade, foram estruturadas as categorias representativas do fenômeno em estudo. Por fim, procedeu o tratamento e a inferência/interpretação dos dados.

Os resultados foram apresentados por meio de excertos/estratos/trechos dos discursos. Destaca-se que foram retirados os cacoes de linguagem e/ou termos repetidos, sem alterar o sentido das falas. Para facilitar a compreensão ou para suprimir partes dos depoimentos, foram acrescentados termos ou frases entre colchetes.

Para preservar a identidade das participantes, foram utilizados pseudônimos de nomes de flores.

Destaca-se que este estudo obedeceu aos preceitos éticos estabelecidos na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e só teve início após aprovação pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisas Envolvendo Seres Humanos, aprovado com o parecer nº 5.378.783.

3. Resultados e Discussão

Participaram da pesquisa dez mulheres, com idade entre 46 a 59 anos, todas eram casadas. Em relação a escolaridade, cinco possuíam o ensino médio completo e, cinco, ensino superior. Dentre as profissões, três eram auxiliares de serviços

gerais, duas professoras, uma do lar, uma secretaria escolar, uma comerciante, uma ACS e, uma administradora distrital.

Dos discursos emergiram quatro categorias temáticas: 1) *Nível de conhecimento sobre o climatério e a menopausa*; 2) *Alterações fisiológicas percebidas*; 3) *Percepção sobre o climatério/menopausa* e; 4) *Tratamentos alternativos utilizados pelas mulheres no climatério/menopausa*.

Categoria 1: Nível de conhecimento sobre o período do climatério e da menopausa

Embora algumas mulheres compreendessem esse período, notou-se um conhecimento superficial sobre o assunto, conforme analisado nas entrevistas e transcrito abaixo:

“Eu sei pouco sobre climatério, descobri agora com a doutora que tem uns calorões, depressão, sonolência, irritabilidade, estresse por qualquer coisa, essas coisas aí.” (Girassol)

“Climatério a gente sabe o que a gente sente, deve ser o clima que a pessoa vive né, a situação que a pessoa está.” (Camélia)

“Climatério nunca ouvi falar, é calor frio?” (Tulipa)

“Para mim é quando está para terminara menstruação, naquele momento que está se encerrando né, que tem aqueles sintomas de climatério, esses calores, sei lá, alguns outros sintomas.” (Orquídea)

As ideias centrais nos discursos das mulheres quando questionadas sobre o que é climatério e menopausa mostram que tal fenômeno é caracterizado por manifestações sentidas como: término da menstruação, início dos calorões, assim como a maioria dos sintomas associados a esse período encontrados na literatura. No entanto, notasse um vago conhecimento acerca desse período.

A escassez de conhecimento e/ou informação pela população feminina sobre o climatério, aponta que as mulheres possuem dificuldade em diferenciar as fases de pré ou pós-menopausa, ou a própria menopausa, e os sintomas associados a elas (Curta; Weissheimer, 2020).

Resultado semelhante foi encontrado no estudo de Baleeiro et.al (2019), onde a maioria das mulheres não possuía conhecimento do termo, e dessa forma houve dificuldades para conceituar o mesmo, sendo que em algumas entrevistadas o climatério foi associado a menopausa e ainda como uma fase com aspectos de doenças.

Além do vago conhecimento das mulheres sobre o período do climatério e menopausa, foi possível identificar que na maioria das vezes as participantes não possuíam interesse em pesquisar e se aprofundar sobre o assunto, tão pouco saber onde encontrar tais informações:

“[...] aquele estudo, aquela coisa, a gente não sabe, nunca estudei também, nunca pesquisei, só ouvi.” (Azaleia)

“[...] você tem que pesquisar no facebook, para saber o que é.” (Camélia)

“[...] eu não pesquisei sobre o assunto, ouvi de algumas amigas [...]” (Hortênsia)

“[...] ouvi relatos de algumas amigas que estavam passando por esse momento [...] minha mãe também falou do calor.” (Cravo)

Quando se trata de interesse e onde buscar informações, as mulheres demonstram não saber onde encontrar fontes

confiáveis de conhecimento para esclarecer suas dúvidas e conhecer as modificações que normalmente ocorrem nesse período. Foi identificado pouca motivação em buscar conhecimento confiável sobre o assunto, as depoentes demonstram maior interesse nos conhecimentos transmitidos através de amigas e familiares.

Um estudo publicado por Alcântara, Nascimento e Oliveira (2019) mostrou que a maioria das entrevistadas declararam não procurar nenhum tipo de ajuda profissional, com o objetivo de esclarecer dúvidas ou buscar informações sobre climatério e menopausa, além disso esse momento é visto como negativo quando comparado a outras fases da vida.

A família possui grande influência na maneira como a mulher passa por esse momento, na forma de entender e de amenizar a ansiedade. A participação familiar auxilia as mulheres a vivenciar o climatério, pois o carinho, afetividade e os relacionamentos são essenciais para o enfrentamento do estresse (Soares et al., 2018).

Acerca da definição de menopausa, muitas mulheres sabiam do que se tratava, porém confundiam os sintomas do climatério e da menopausa:

“Eu acho que chega no período de parar de menstruar, não sei, alguma coisa nesse sentido.” (Rosa)

“Menopausa é o fim da fase reprodutiva da mulher.” (Cravo)

“Menopausa é quando termina a menstruação, e é sentido alguns sintomas como calorão e outros mais.” (Orquídea)

“É quando para a menstruação e começa os calorões.” (Margarida)

As definições relatadas expressam equívocos sobre o que é menopausa, referindo-se a sintomas que estão relacionados ao climatério. Entretendo a menopausa corresponde a última menstruação, marcando o fim da fase reprodutiva, e seu diagnóstico é dado retrospectivamente, após um ano de amenorria.

As mulheres ainda apresentam dificuldade para diferenciar os termos climatério e menopausa, sendo que em sua maioria associam os dois termos com o mesmo significado do segundo (Cavatti et al., 2022).

Essa fase do ciclo biológico feminino é percebida pelas mulheres, porém muitas não associam as alterações fisiológicas com a perda da função ovariana, e acabam associando com alguma patologia. Esse fato torna evidente a necessidade de os profissionais de enfermagem realizarem educação em saúde com essa população, no intuito de fornecer conhecimento e esclarecer dúvidas sobre o assunto (Selbac et al., 2018).

Categoria 2: Alterações fisiológicas percebidas

No que tange as alterações fisiológicas percebidas pelas participantes, foram mencionados mudança no ciclo menstrual, sintomas vasomotores, alterações dermatológicas, distúrbio do sono, irritabilidade, sintomas neuropsicológicos, diminuição do metabolismo e disfunções sexuais.

Em relação as mudanças no ciclo menstrual foram citadas as irregularidades:

“Começa com uma desregulação da menstruação, tem meses que não vem, já outros vem demais, eu achei que não viria mais e esse mês veio um monte.” (Cravo)

“[...] um fluxo muito grande de menstruação, épocas que vem muito, outros que não vem nada, primeira mudança que percebi.” (Azaleia)

“A minha menstruação ultimamente anda bem desregulada, um mês e outro vem.” (Hortênsia)

As principais alterações fisiológicas citadas pelas mulheres são sintomas comuns identificados na literatura. A irregularidade na menstruação foi caracterizada como o primeiro sintoma que elas identificaram.

Ao aproximar-se do climatério, o primeiro sintoma da falta do estrogênio usualmente começa com a alteração no ciclo menstrual, hiperpolimenorréia, oligomenorréia e amenorreia. Nessa fase, as ovulações se tornam menos frequentes e na maioria das mulheres os ciclos menstruais começam a ficar mais curtos, subsequente podem ocorrer atrasos menstruais com intervalos cada vez mais longos, até a última menstruação. Sangramento aumentado e cólica também podem acontecer neste período e exames devem ser realizados para descartar a possibilidade de doenças no útero (Brasil, 2008).

Observa-se que os sintomas vasomotores como ondas de calor e sudorese noturna, foram mais recorrentes entre as mulheres, apenas duas das entrevistadas referiram não terem tido nenhum sintoma. Das mulheres que relataram sentir sintomas, o que foi mais citado foram os calorões, popularmente conhecido como “fogacho”, as entrevistadas relataram sua experiência com os calorões da seguinte maneira:

“Eu começo a suar bastante, mas logo passa.” (Rosa)

“Muito calor, a mesma hora que você está com calor está com frio, é um calor que você não sabe de onde vem, você começa a suar, é um calor, calor estranho, pode estar com o ar ligado que está com calor, ai de repente ele passa e você está com frio.” (Azáleia)

“No começo eu senti uns calorões, mas depois passou.” (Tulipa)

“[...] calorões, suava muito, tinha que ficar com toalha para lá e para cá, todo canto que ia uma toalha no ombro.” (Primavera)

“Eu sinto alguns calorões, parece que pega fogo, pode ligar o ventilador o ar-condicionado que nada apaga esse fogo.” (Cravo)

Tais enxertos mostram que a maioria das mulheres analisadas sentem o sintoma de fogacho e sabem identificá-lo, e por isso as caracterizavam pelas mudanças pessoais vivenciadas no período que vivenciaram o climatério e a menopausa.

Um estudo realizado por Dall’agnol (2017) com mulheres na faixa etária de 40 a 55 anos, evidenciou que os fogachos tiveram prevalência em 51% das participantes, sendo a pré-menopausa a maior regularidade deles. Foi revelado ainda a presença do calor nas mulheres que menstruavam regularmente. Sendo os sintomas climatéricos percebidos já a partir dos 40 anos, ou seja, anos antes da parada da menstruação.

Os sintomas vasomotores têm início tipicamente por uma sensação repentina de calor durante 2 a 4 minutos, associado frequentemente a sudorese profusa e palpitação; seguida por vezes de calafrio, tremores e sensação de ansiedade. Tendo sua frequência variável, podendo surgir até 20 vezes por dia. E sua duração média é de 7 a 10 anos (Dhanoya et al., 2016).

As alterações como o sono também foram percebidas pelas mulheres, de acordo com os enxertos:

“Já tive muito insônia, já fiquei muitas noites acordadas, mas hoje eu tomo um remédio que me ajuda a dormir.” (Cravo)

“Um nunca tive insônia, mas de um tempo para cá eu tenho.” (Azaleia)

“Eu percebi que tive insônia, pouco mais tive.” (Margarida)

“Eu senti insônia nesse período da menopausa.” (Primavera)

“Antigamente eu dormia muito bem, mas tem noite que eu nem durmo direito, não consigo dormir bem.” (Hortênsia)

Quando questionadas sobre a satisfação na hora de dormir e descansar, as mulheres demonstraram ter tido uma diminuição da qualidade do sono, tendo como início das queixas a fase do climatério. Caracterizando como desagradável, desconfortável, um incômodo. E que as noites mal dormida muitas vezes as deixava irritada, ansiosa, cansada, deprimida, tendo grande interferência no seu dia.

O sono é um estado fisiológico que se deteriora com o tempo: ocorrendo tanto uma diminuição na qualidade quanto na quantidade do sono. São constantes as queixas de dificuldade em iniciar e manter o sono, com o acordar frequentemente durante a noite e despertar logo cedo, ou por outro lado, a sensação que o sono não está sendo reparador (Souza et al., 2018).

A insônia foi relatada por 46-48% das mulheres na pós-menopausa em comparação com 38% das mulheres na pré-menopausa. A qualidade do sono pode ser alterada por vários fatores: Sintomas vasomotores, alterações nos níveis hormonais, anormalidade no ritmo circadiano, mudanças de humor, condições médicas relacionadas e estilo de vida (Lima et al., 2018).

Dentre as alterações neuropsíquicas, foram percebidas instabilidade emocional, elas relataram nervosismo, tristeza, depressão, irritabilidade, como exemplificado nas falas:

“O estresse aumentou muito, bastante, no período que é para você menstruar e não menstrua.” (Azaleia)

“Eu fico mais irritada, mas aí já tomo um chá de alecrim, coisas naturais porque se não irrita.” (Camélia)

“Eu senti que a irritabilidade aumentou nesse período, fiquei muito nervosa, muito estressada, muito ansiosa para fazer as coisas e evolui para uma crise de pânico. Comecei a ficar com medo de coisa nada haver, então eu sentia muito medo disso.” (Cravo)

“Tristeza eu sinto, estou bem, aí de repente estou de mal humor, não mal humor, mas aquela tristeza.” (Margarida)

“Nesse período até depressão eu tive sabia, que é uma época que você fica nervosa ataca a ansiedade e fica mais depressiva.” (Primavera)

As mulheres descreveram esse período como singular, desafiador, sofrido, difícil e que o aumento do nervosismo, estresse e os sintomas depressivos, foram claramente percebidos no período do climatério, trazendo grande sofrimento, melancolia e a irritabilidade pelas mulheres.

Muitas dessas mulheres vivenciam este período de forma assintomática, ou com sintomas inexpressivos, no entanto a ocorrência de sintomas depressivos, nervosismo, agitação, insônia, artralgia e deficiência de concentração tem aumentado, e isso influencia no estilo de vida da mulher (Pertesi et al., 2019).

Essas manifestações podem tornar a vivência da mulher angustiante, e afetar de forma considerável os aspectos pessoais e sociais, sendo notório que a deficiência estrogênica influencia nos aspectos psicoemocionais da mulher, interferindo de forma direta na relação familiar, na reintegração social e na adaptação sexual (Negreiros et al., 2021).

O estrogênio apresenta receptores em todos os órgãos e são responsáveis por mediar as funções cognitivas dependentes do hipocampo e córtex pré-frontal, o que pode de algum modo explicar a maior incidência de sintomas depressivos nas mulheres em pré e pós menopausa. Sendo estimado que cerca de 9% das mulheres no período do climatério

irão sofrer de depressão. A depressão é uma disfunção mental que afeta mais de 300 milhões de pessoas no mundo e em sua maioria resulta da interação de fatores sociais psicológicos e biológicos (OMS, 2017), além disso as mulheres que se encontram na transição da pré para pós menopausa estão mais suscetíveis a desenvolver esse transtorno (Dias, 2018).

Além de sintomas psicoemocionais, muitas mulheres relatam apresentar outras alterações. Dentre os sintomas genitais, os mais sentidos foram o ressecamento vaginal, diminuição da libido. As falas mostram como as mulheres perceberam essas alterações:

“A libido acaba, não sei se para todas as mulheres, mas aquela vontade, aquela coisa, você não tem isso não.”
(Azaleia)

“Você percebe que a libido diminui.” (Primavera)

“Eu percebi ressecamento vaginal, ficou tudo mais ressecado. E com o uso do remédio, perdi a libido, não tenho mais também.” (Cravo)

“O apetite sexual diminui né, não é mais aquela coisa.” (Hortênsia)

Quando as mulheres foram questionadas acerca da libido elas os caracterizou como: diminuição da vontade para o sexo, redução do desejo. Percebendo também, as alterações na região genital, e o descreveram principalmente como: região mais seca, ressecamento perceptível, alteração genital, e que essas mudanças dificultavam na relação sexual, pois com a região mais seca, vinha a dor na hora da relação íntima com o parceiro.

A chegada do climatério e da menopausa ocorrem várias mudanças histológicas e fisiológicas no trato genital, como o ressecamento vaginal, em que os grandes lábios perdem a elasticidade e conteúdo de gordura que, tornando-se enrugados e expondo os pequenos lábios, que ficam mais proeminentes, interferindo muito na sexualidade e perda da libido feminina (Camilo et al., 2019).

A inapetência é uma queixa na menopausa. O hipoestrogenismo atinge bruscamente a autoimagem da mulher, a beleza, a feminilidade, o que possuem extrema importância social e cultura na atração do parceiro e na sua autoestima e autoimagem. Na menopausa, as mudanças ocorridas, específicas nessa fase, como o envelhecimento, pele mais ressecada, cabelo frágil, não permite que a mulher se sinta desejada e atraente, conseqüentemente o medo aparece, inibindo o desejo sexual e a satisfação feminina (Selbac et al., 2018).

Dentre as falas as mulheres notaram algumas mudanças nas unhas como ressecamento, quebradiça, os cabelos mais frágeis e com tendência a cair mais. Elas referiram essas mudanças, expressando nas seguintes frases:

“Estou sentindo diferença nas minhas unhas, quebra bastante, não quebrava antes. A pele ficou mais seca, sempre tenho que ficar passando hidratante.” (Rosa)

“Eu senti que a pele, a unha e o cabelo estão mais ressecados.” (Azaleia)

“A pele ficou um pouco mais ressecada, e teve muito queda de cabelo.” (Margarida)

“Eu percebi que minha pele está bem mais ressecada, o cabelo também parece que está mais fraco e cai mais.”
(Primavera)

“A pele fica bem mais ressecada, e o cabelo (...)” (Camélia)

As mulheres sentiram e expressaram claramente as mudanças na pele, cabelo e unhas quando questionadas sua percepção de mudança nessa área. Relatando que essas alterações trouxeram maior cuidados a seu corpo, demandando uma dedicação e atenção maior.

Foram detectados receptores de estrogênio em vários elementos cutâneos como queratinócitos, melanócitos fibroblastos e glândulas sebáceas. Após a menopausa observou-se uma redução importante de colágeno tecidual. Que tem como resultado uma pele mais seca, fina, perca da elasticidade e viscosidade, unha mais enfraquecidas. Consequentemente a menopausa pode trazer maior envelhecimento da pele e aparecimento de rugas (Selbac et al., 2018).

A queda de cabelo na menopausa ocorre em consequência da queda da produção de estrogênio pelo ovário, provocando diminuição dos níveis de colágeno, que é o principal responsável por manter o cabelo saudável. Levando uma perda da qualidade dos fios, que poderão se mostrar menos saudáveis, secos, quebradiços e desnutridos. Em muitos casos, a Terapia Hormonal (TH) com estrogênios e progestagênios, é considerada eficaz para o alívio dessas manifestações no climatério (Pacello et al. 2018). Ademais, atua nos sintomas vasomotores, alterações gênito-urinárias, além de atuar na manutenção da massa óssea e prevenção de fraturas osteoporóticas nas pacientes de risco (Pinkerton, 2020).

Entre as principais disfunções orgânicas, foram percebidas as alterações no metabolismo, dificuldade na eliminação lipídico. As mulheres perceberam essas mudanças e expressaram nas seguintes falas:

“A gente vê que retém líquido nessa época [...] outros dias eu pareço que estou meia que inchada.” (Hortênsia)

“Eu vi que agora ficou mais difícil para emagrecer.” (Margarida)

“Não consigo emagrecer com facilidade.” (Primavera)

“A gente não emagrecer fácil, tem que comer menos e fazer dieta com coisas integrais.” (Camélia)

As mulheres identificaram principalmente uma dificuldade maior na redução de peso, e relataram que quando sentem o desejo de emagrecer tende a necessitar muito mais empenho e esforços se comparado com anos atrás.

As alterações no metabolismo se agravam na menopausa, pois muitos hormônios responsáveis pela regulação metabólica têm sua secreção alterada, seja pelo aumento ou a diminuição da atividade, em função da alteração do hormônio feminino. O estrogênio atua na ciclicidade da mulher, e com a chegada da menopausa, a carência desse hormônio tem como resultado mudanças fisiológicas e celulares, modificando a secreção da leptina, que pode ser definida como hormônio da saciedade e do equilíbrio energético (Coelho et al., 2018).

Em um estudo realizado por Souza (2018), participaram 300 mulheres, com idade de 40 a 65 anos, sendo observado circunferência de cintura alterada em (81,0%), nas usuárias de TRH (5,6%) apresentavam o valor acima do referencial. Na investigação ainda foi constatado alterações do comportamento da síndrome metabólica dessa população. Apresentando maior facilidade na retenção lipídica e sobrepeso.

Categoria 3: Percepção sobre o climatério/menopausa

Os sentimentos relatados, tiveram ligação com os sentimentos percebidos e de acordo com o olhar da mulher para esse momento da sua vida. A maioria delas inferiram estar passando pelo climatério como algo negativo, como pode-se observar nas manifestações dos enxertos:

“Eu não gostei, achei bem ruim, queria muito estar com minha menstruação em dia, porque é estranho, me sinto

velha.” (Cravo)

“Não gostei não, é bem mais gostoso quando a gente tem menstruação, bem mais animada, tem mais pique, quando a gente tem menstruação emagrece. Tem gente que fala que menstruação todo mês é ruim, mas quando chega a menopausa a gente tem outras complicações.” (Camélia)

“Eu não gostei que parou, porque é vários sintomas que vem através dessa parada.” (Azaleia)

“Eu não gostei de ter chegado na menopausa, pensei que seria mais tranquilo, quando a gente está no ciclo menstrual a gente acha ruim, mas quando sai também é, muda muita coisa, não achei bom não.” (Hortênsia)

Tais falas demonstram que para a maioria das mulheres essa fase não é algo agradável e tranquilo. Mas sim um momento singular, de adaptação. Sendo refletido certo descontentamento por estar nesse período. Descrito como: chegada da velhice, várias mudanças, difícil. E que tais alterações parecem estar retirando algo da sua identidade de ser mulher.

A beleza física, a juventude e a maternidade são elementos de valorização da mulher, cuja perda pode desenvolver sentimentos de desvalia, tristeza, até depressão. Os sintomas decorrentes do hipoestrogenismo, aliados com elementos comuns nessa fase, como crescimentos dos filhos, a aposentadoria ou a morte do companheiro necessita ajuste emocionais e mudanças no estilo de vida por vezes sendo difícil para a mulher (Gotter, 2017).

No estudo realizado por Lomônaco e Tomaz (2015) com 30 mulheres, foi evidenciado que 70% consideram que o corpo fica feio após a menopausa, sente-se mal por estar nesse período, velha ou com medo de envelhecer. Esse estudo também observou que as mulheres apresentavam sentimentos de perda da essência de ser mulher, mãe e cuidadora dos filhos. Apontando certa dificuldade em separá-lo das vivências da terceira idade e do processo de envelhecer. Permanecendo a ideia de que após a menopausa a juventude e o vigor se vão.

Já aquelas mulheres que acharam o climatério como um período positivo, expressaram assim:

“Eu gostei, porque parar de menstruar para mim foi a melhor coisa, eu tive que tirar o útero uma vez porque tinha muita cólica e quando parou para mim foi ótimo, mas o calorão estragou tudo, sofri muito.” (Primavera)

“Eu amei parar de menstruar, não usar aquele negócio no meio das pernas é uma maravilha, ainda mais porque dependendo do absorvente assa tudo, alergia, se não assa coça, então para mim foi uma benção.” (Girassol)

As mulheres demonstraram contentamento com a chegada da menopausa, descrevendo como: fim de uma etapa, boa sensação. E que tais mudanças lhe trouxeram benefícios, como o fim da menstruação, do anticoncepcional e dá preocupação com gravidez.

A relação da mulher com o climatério será marcada por múltiplos fatores de ordem social, cultural, psicológica e biológica. Nesse sentido, a mudança hormonal, a história de vida, as experiências afetivas, o espaço que ela ocupa socialmente, são todos aspectos indispensáveis que constituem como a mulher irá encarar esse momento de sua vida, contribuindo para uma percepção positiva ou negativa desse momento (Silva, 2019).

Nesse sentido, é papel do enfermeiro como educador de saúde, ter a capacidade de atuar com esse público, sendo necessário que estejam preparados para ajudar essas mulheres, por meio de orientações e informações, esclarecendo suas dúvidas, mitos e preconceito. Oferecendo-lhe um ambiente em que prevaleça o acolhimento e a valorização, proporcionando uma vida mais saudável, tranquila e possibilitando o bem-estar por meio de ferramentas eficazes para o enfrentamento (Melo; Silva; Giotto, 2019).

Categoria 4: Tratamentos alternativos utilizados pelas mulheres no climatério/menopausa

A maioria relatou estar fazendo uso de tratamentos naturais para alívio dos sintomas, e expressaram nas falas negatividade ao uso da terapia de reposição hormonais, as mulheres inferiram dessa forma:

“Eu tomei licor de amora e parou os calorões.” (Tulipa)

“Eu tomei alguns remédios naturais, mas não fiz reposição hormonal, e eles ajudaram muito.” (Primavera)

“Eu uso aquela coisa de soja, mas não é sempre não, e para tirar o calorão eu tomo extrato de amora branca.” (Camélia)

“[...] se fosse para tomar hormônio eu preferia ficar sem que diz que esses hormônios não são bons, comprei umas capsula de amora natural e tomei algumas vezes.” (Hortênsia)

“Hormônio eu não pretendo ficar ingerindo, gosto bastante de métodos naturais que podem aliviar, uso alguns quando tenho algum sintoma.” (Cravo)

As mulheres demonstraram maior aceitação com métodos naturais para alívio dos sintomas. Quando questionadas elas inferiram principalmente: a reposição hormonal é algo que eu não quero, só aceito métodos que sejam naturais. Sendo expresso receio pelos efeitos, causas e consequência dos hormônios.

As mulheres apresentam dúvidas sobre o uso ou não da terapia de Reposição Hormonal (TRH), as consequências destes no corpo, os problemas que podem levar com o término da menstruação. Sendo identificado que a melhor forma é promover ações educativas com as mulheres e seus familiares, que conduza a segurança, equilíbrio emocional e a tomada de decisão responsável e consciente (Bezerra et al., 2019).

Destaca-se que a medicalização do corpo das mulheres, com o uso sistemático de hormônios durante o climatério, tem sido ainda uma prática recorrente na medicina. Porém pensasse que a mulher no climatério deve ter como opção tratamentos naturais, que devam ser incentivados como método para alívios dos sintomas. No entanto as opções terapêuticas devem ser utilizadas em casos de uma indicação específica. Sendo necessário que os profissionais estejam informados e atualizados para proceder com uma abordagem menos agressiva e invasiva (Pilar; Mendes; Batista, 2020).

4. Conclusão

Os resultados desta pesquisa indicaram que o climatério e a menopausa são fases muito importante e percebida pelas mulheres. Porém, pode-se afirmar que esse período não é totalmente conhecido. Para elas o termo climatério e menopausa geram confusão, atribuindo os sintomas relacionados ao climatério a menopausa. Havendo dificuldade em associar as mudanças fisiológicas com a perda da função do ovário.

As percepções por elas relatadas quando questionadas sobre o climatério são: fogachos, mudança no ciclo menstrual, alterações neuropsíquicas, distúrbio do sono, alterações dermatológicas, irritabilidade, redução metabólica e disfunção sexual. As mulheres falam desse evento como algo que elas não podem conter e controlar e que não sabem quando acontecerá e quando terminará. A construção de saberes muitas vezes está relacionada a amizades e ciclo familiar, passando de gerações, muitas vezes são cercadas de tabus, mitos e medo. Do mesmo modo, foi observado que é uma fase singular para cada uma, algumas vezes sendo recebidas de forma positiva, outras de forma negativa. Evidenciando a complexidade que esse fenômeno pode trazer para cada mulher, revelando a individualidade, cultura e modo de pensar de cada uma.

Mesmo com a proporção crescente de mulher, e a expectativa de vida ser em torno de 79 anos, sendo que 1/3 dele se

passe no climatério, ainda parece haver poucas informações sólidas sobre os conhecimentos, percepções e alterações das mulheres que estão no climatério. Todas as mulheres apresentaram alguma queixa relacionada e esse novo período, e algumas delas por desconhecimento, não a relacionaram, ou apresentavam dúvidas em associar as mudanças ao climatério. Em conjunto com as mudanças, vem os fatores sociais e desconhecimento sobre o assunto, que muitas vezes se tornam uma barreira impedindo-as de compreender e entender as mudanças, associá-las e verbalizá-las.

Parte das dúvidas e temores das mulheres, estão associados ao medo do desconhecido, do futuro e do presente relacionados ao evento do climatério. Portanto, a partir desse estudo foi possível observar a importância e o significado trazido por essas mulheres nesse período, havendo além de alterações fisiológicas, mudanças culturais, sociais, familiares ou/extrafamiliar. Nesse contexto, o profissional enfermeiro, na condição de agente modificador, em especial por se ocupar na promoção e educação em saúde, é um profissional de grande valia quando tenta construir juntamente com as mulheres climatéricas, conhecimento dessa nova fase. Em conjunto com a equipe multidisciplinar, desempenhar um atendimento holístico voltado para as necessidades, angústias e preocupações dessas mulheres. Com objetivo de proporcionar melhor qualidade de vida e autonomia, para que elas possam entender e escolher o melhor recurso terapêutico, para alívios dos sintomas, de acordo com seu poder de decisão juntamente com a mediação profissional. Promovendo um elo entre os saberes científicos e a população climatérica, sendo transmitido de forma simples e clara para que as mulheres entendam, proporcionado um espaço para oportunidade de escuta e diálogo. Onde seja incentivado o autocuidado, autoestima, cuidado com o corpo a beleza, e as opções que ajudem para a melhora da qualidade de vida e do bem-estar.

Cabe ponderar a necessidade de novos estudos que relacione os sinais e sintomas percebidos durante o climatério com as formas de tratamento utilizadas para seu alívio, de forma a indicar precocemente orientações de acordo com suas queixas e cuidados de enfermagem de modo a ajudá-las no enfrentamento. Tornando conhecida, essa fase tão importante, mas pouco discutida mais próximo entre as mulheres, possibilitando que elas levem uma transição mais tranquila e agradável.

Referências

- Alcântara, L., Nascimento, L., & Oliveira, V. (2020). Conhecimento das mulheres e dos homens referente ao climatério e menopausa. *Enfermagem em Foco*, 11(1). <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2020.v11.n1.2450>
- Baleiro, C.G.B., Gomes, D. da M., Alves, C. dos R., Barbosa, G.P., Souza, M.S., & Teles, M.A.B. (2019). Percepção das mulheres cadastradas em uma estratégia saúde da família acerca do climatério. *Revista Uningá*, 56 (S2):100–106. <https://doi.org/10.46311/2318-0579.56.eUJ2289>.
- Bardin, L. *Análise de conteúdo: A visão de Laurence Bardin*. São Paulo: Edições 70; 2011.
- Bezerra, T. A., Lima, E. C. de S., Araújo, A. L., & Rosário, K. D. do. (2019). Terapia de reposição hormonal na menopausa. *Revista De Iniciação Científica E Extensão*, 2(4):247–249. <https://revistasfasesenaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/265>
- Brasil. Ministério da Saúde. (2008). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília, DF: Ministério da Saúde.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2016). Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres / Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa. Brasília, DF: Ministério da Saúde.
- Camilo, S. N., De Conto, C. L., Carneiro Nunes, E. F., & Latorre, G. F. S. (2019). Alterações sexuais no climatério do ponto de vista cinesiológico-funcional - revisão. *Revista Pesquisa Em Fisioterapia*, 9(4):532–538. <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v9i4.1757>
- Cavatti, M.M., Oliveira, C.B.R., Gonçalves, M.T., Moreira, J.V.A., Racim, L.M., Felix, C.S., Teixeira, K.A., & Aparecido, F.T. (2022). Análise do conhecimento de mulheres a respeito do período climatérico, em pacientes de uma Unidade de Saúde. *Brazilian Journal of Health Review*, 5(1):3051-3062. <https://doi.org/10.34119/bjhrv5n1-267>
- Coelho, L. C., César, R.C., Silva, V.M., Paixão, W.M.P., Reis, V.C.M., & Martinez, E.C.T (2018). Exercício resistido em mulheres com síndrome metabólica na pós-menopausa. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 17(2):119-129. <https://doi.org/10.33233/rbfe.v17i2.2126>
- Curta, J. C., & Weissheimer, A.M. (2020). Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. *Revista Gaúcha De Enfermagem*, 41. <https://www.seer.ufrgs.br/index.php/rngenf/article/view/99762>

- Dall'agnol, M. L., Ferreira, C.F., Santos, M.S., Borba, C.M., Silva, H.R.B., Perez, D., Vilaverde, A.P.L., Faustino, W., & Osório, M.C. (2017). Estilo de vida, sintomas climatéricos e fatores associados em uma amostra de mulheres climatéricas da região sul do Brasil. *Clinical and biomedical research*. <http://hdl.handle.net/10183/173466>
- Dias, P. A. (2018) Associação do nível de atividade física com os sintomas climatéricos, ansiedade e depressão em mulheres no climatério. 27 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ed. Física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018. <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/21984>
- Dhanoya, T., Leidy, L.S., Muttukrishna, S., Kasim, A., Chowdhury, Osul., & Bentley, G.R. (2016). Hotflashes and reproductive hormone levels during the menopausal transition. *Maturitas*, 89:43–51. <http://doi.org/10.1016/j.maturitas.2016.03.017>
- Gotter, E. (2017). A consciência do envelhecimento corporal no climatério. *Revista Portal de Divulgação*, 52. <http://www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova>
- Lima, A. M., Santos, J.B.R., Margereth, V.C.P.R., Fagundes, M. S., Prates, A.C., Ferreira, R.F. & Araújo, D.V.P. (2019). Perda de qualidade do sono e fatores associados em mulheres climatéricas. *Ciência & Saúde Coletiva* [online], 24(7):2667-2678. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018247.19522017>
- Lomônaco, C., Tomaz, RA., & Ramos, M.T. (2015). O impacto da menopausa nas relações e nos papéis sociais permaneceram na família e no trabalho. *Reprodução & Climatério*, 30:58-66. <https://doi.org/10.1016/j.recli.2015.08.001>
- Melo, A. de A. C., Silva, E. P. da C., & Giotto, A. C. (2019). Assistência da enfermagem à mulher no climatério na atenção básica de saúde. *Revista De Iniciação Científica E Extensão*, 2(4):213–218. <https://revistasfasesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/260>
- Negreiros, B. A., Feitosa, Y.P., Fernandes, Y.C.R., & Lopes, J.P.J. (2021). Transtornos psicóticos associados ao período climático. *Investigação, Sociedade e Desenvolvimento*, 10(10):e371101018061. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18061>
- Pacello, P., Baccaro, L. F., Pedro, A. O., & Costa-Paiva, L. (2018). Prevalência da hormonioterapia, fatores associados ao seu uso e conhecimento sobre a menopausa: inquérito domiciliar de base populacional. *Menopausa* (Nova York, NY), 25(6):683-690. 10.1097/gme.0000000000001066. PMID: 29381660
- Pertesi, S., Coughlan, G., Puthusseryppady, V., Morris, E., & Hornberger, M. (2019). Menopausa, cognição e demência. (2019) – Uma revisão. *Post Reproductive Health*, 25(4):200-206. <https://doi.org/10.1177/2053369119883485>
- Pilar, T. M. I. V., Mendes, V. B., & Batista, N. N. L. A. L. (2020). Percepção de usuárias no climatério sobre as práticas integrativas. *Research, Society and Development*, 9(10). <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i10.9213>
- Pinkerton, J. V. (2020). Hormone Therapy for Postmenopausal Women. *N Engl J Med.*, 382(5):446-455. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31995690/>
- Selbac, M. T., Garcia, C.C.F., Porcello, L.C.M., Guirland, A.V., Fraga, E.S., & Morgan, M.I.M. (2018). Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino: climatério à menopausa. *Aletheia*, 51(1-2), 177-190. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942018000100016&lng=pt&tlng=pt
- Silva, M. G., Dias, M. S., & Oliveira, M. P. (2019). O período climatério sob ótica da mulher. *Revista Saber Digital*, 12(1), 29–38. Recuperado de <https://revistas.faa.edu.br/SaberDigital/article/view/723>
- Soares, G. R. S., Sá, S.P.C., Silva, R.M.C.R.A., Souza, I.E.O., Penna, L.H.G., & Zveiter, M. (2018). O conhecimento produzido acerca de climatério, família e envelhecimento. *Rev. enferm. UERJ*, 26:e32588-e32588. <https://search.bvsalud.org/gim/resource/en/biblio-991141>
- Souza, R. G., Santos, J.C.B., Gama, R.V.F., Monteiro, L.G., & Gomes, A.L.O. (2018). Qualidade do sono em idosos. *Revista de Trabalhos Acadêmicos-Universo Campos dos Goytacazes*, 2(9). <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=1CAMPOSDOSGOYTACAZES2&page=article&op=view&path%5B%5D=6009>
- Sousa, J. C. (2018). Avaliações tireoidianas e lipídicas em mulheres no climatério. 54 f. Monografia (Graduação em Farmácia) - Escola de Farmácia, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto. <http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/1100>