

Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas



Perceptions and feelings about physical changes in climacteric women

Percepciones y sentimientos sobre los cambios corporales de mujeres climatéricas

Julia Costa Curta^a 
Anne Marie Weissheimer^b 

Como citar este artigo:

Curta JC, Weissheimer AM. Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. Rev Gaúcha Enferm. 2020;41(esp):e20190198. doi: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190198>

RESUMO

Objetivo: Conhecer as percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas em uma cidade do Rio Grande do Sul.

Método: pesquisa qualitativa exploratório-descritiva realizada com 16 mulheres, em setembro e outubro de 2018, em espaços públicos de Porto Alegre/RS, por meio de entrevistas semiestruturadas e cujas informações passaram por análise temática.

Resultados: Foram obtidos quatro temas: “Conhecimento (ou não) sobre o climatério e a menopausa (e suas diferenças)”, “Alterações percebidas”, “Alterações sentidas” e “Como lidar com o climatério e a menopausa”.

Conclusão: As mulheres têm poucas informações sobre o climatério; à enfermeira cabe esclarecer sobre suas fases, oferecer suporte emocional e indicar atividades físicas que podem amenizar seus sinais e sintomas.

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

ABSTRACT

Objective: To know the perceptions and feelings about the physical changes of climacteric women in a city of Rio Grande do Sul.

Method: Qualitative exploratory descriptive study developed with 16 women on public spaces of Porto Alegre/RS/Brazil, in September and October of 2018; data gathered through semi-structured interviews and submitted to thematic analysis.

Results: Four themes were found: “Knowledge (or not) on climacteric and menopause (and their differences)”, “Changes perceived”, “Changes felt”, and “How to deal with climacteric and menopause”.

Conclusion: Women have little information on climacteric; it is the nurses’ responsibility to clarify about these phases, offer emotional support and indicate physical activities that may ease their signs and symptoms.

Keywords: Nursing. Climacteric. Menopause. Women’s health.

RESUMEN

Objetivo: Conocer las percepciones y sentimientos acerca de las alteraciones corporales de mujeres climatéricas en una ciudad de Rio Grande do Sul.

Método: Investigación cualitativa exploratoria-descriptiva realizada con 16 mujeres en espacios públicos de Porto Alegre/RS/Brasil, en septiembre y octubre de 2018, a través de entrevistas semiestruturadas y cuyas informaciones pasaron por análisis temático.

Resultados: Se han obtenido cuatro temas: “Conocimiento (o no) sobre el climatério y la menopausa (y sus diferencias)”, “Alteraciones observadas”, “Cambios sentidos” y “Cómo lidiar con el climatério y la menopausa”.

Conclusión: Las mujeres poseen poca información sobre el climatério; es responsabilidad de la enfermera aclarar sobre los pasos, ofrecer ayuda emocional e indicar actividades físicas que pueden aligerar sus señales y síntomas.

Palabras clave: Enfermería. Climatério. Menopausa. Salud de la mujer

^a Grupo Hospitalar Conceição (GHC), Residência Multiprofissional com Ênfase em Saúde da Família e Comunidade. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

^b Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Escola de Enfermagem, Departamento de Enfermagem Materno-Infantil. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

■ INTRODUÇÃO

Assim como a puberdade é considerada uma fase natural da vida para as mulheres, em que ocorrem mudanças físicas, hormonais e emocionais, e tendo como marco a menarca, o climatério também deve ser tratado como uma fase natural, tendo a menopausa como principal evento.

O climatério, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é definido como uma fase biológica da vida, e não como um processo patológico, que compreende a transição entre

o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher, ou seja, da menarca a senectude. É determinado pela queda de produção dos hormônios estrogênio e progesterona pelos ovários. A menopausa, marco desta fase, corresponde ao último ciclo menstrual, somente é reconhecida depois de passados doze meses da sua ocorrência e acontece, geralmente, entre os 48 e os 50 anos⁽¹⁾.

O Ministério da Saúde estabelece como limite etário para o climatério o período entre os 40 e os 65 anos de idade, dividido em: pré-menopausa – inicia, em geral, após os 40 anos, com descenso dos níveis de progesterona, diminuição da fertilidade em mulheres ainda com ciclos menstruais regulares ou com padrão menstrual similar ao ocorrido durante a vida reprodutiva; perimenopausa - inicia dois anos antes da última menstruação e vai até um ano após (com ciclos menstruais irregulares e alterações endócrinas) e pós-menopausa – começa um ano após o último período menstrual⁽¹⁻²⁾.

Durante o período climatérico, cerca de 60 a 80% das mulheres referem algum tipo de sintomatologia, na sua maioria atribuída ao estado de hipoestrogenismo que ocorre pelo declínio da função ovariana, sendo os sinais e sintomas mais comuns irregularidade menstrual, aparecimento ou agravamento do quadro de tensão pré-menstrual e cólica menstrual, palpitações, tonturas, cansaço, diminuição da memória, cefaleia, dores articulares, ansiedade, irritabilidade, insônia, depressão, dispareunia, urgência miccional, cistite, incontinência urinária, secura vaginal e os “fogachos” ou ondas de calor⁽³⁾. É importante enfatizar que as queixas que mais interferem na qualidade de vida da mulher no climatério são as de ordem psicossocial e afetiva, como tristeza, desânimo, cansaço, falta de energia, humor depressivo, ansiedade, irritabilidade, insônia, déficit de atenção, concentração e memória, anedonia e diminuição da libido⁽⁴⁾.

Apesar de vivenciarem os vários sinais e sintomas climatéricos, as mulheres nesta fase desconhecem ou não identificam a maior parte das alterações hormonais, fisiológicas e emocionais envolvidas no processo de decréscimo da produção hormonal e cessação de ciclos menstruais. É sabida a importância de se preservar o bem-estar e a qualidade de

vida em todo o ciclo vital feminino, porém, tendo em vista o aumento de mulheres climatéricas devido à mudança do perfil populacional decorrente da elevação na expectativa de vida das brasileiras e da população mundial, verifica-se a carência de políticas públicas em saúde da mulher nessa fase e o desconhecimento, também, da variedade de morbidades que pode acometê-las⁽⁵⁾.

A expectativa de vida do brasileiro aumentou drasticamente de 1940 a 2015: a esperança de vida ao nascer, para ambos os sexos, passou de 45,5 anos para 75,5 anos, um incremento de 30 anos nesse período. Há, também, uma diferença marcante entre os sexos, sendo de 71,9 anos para os homens e 79,1 anos para mulheres⁽⁴⁾. Atualmente, as mulheres são a maioria da população brasileira; 25.977.502 mulheres se encontram na faixa etária entre os 40 aos 65 anos, segundo o censo de 2010 do IBGE⁽⁶⁾, conseqüentemente, são elas as principais usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS), tornando-se este um tema relevante para a saúde pública.

O climatério propicia à mulher refletir sobre sua trajetória de vida. É uma fase que coincide com uma série de eventos como aposentadoria, saída dos filhos de casa, problemas de saúde decorrentes da idade⁽⁷⁾. Entretanto, afeta cada uma de modo diferente, repercutindo nos seus sentimentos e na sua qualidade de vida; é preciso que elas estejam bem consigo mesmas e que procurem balancear as frustrações e conquistas⁽⁸⁾.

Em decorrência das afirmações acima, surgiu a questão norteadora deste estudo: “O quê as mulheres entendem sobre climatério e como sentem e percebem as manifestações corporais dele decorrentes?” que levou ao objetivo de conhecer as percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas em uma cidade do Rio Grande do Sul.

■ MÉTODO

Estudo qualitativo, com caráter exploratório-descritivo, que é aquele indicado para quando se deseja conhecer um fenômeno, opinião ou percepção⁽⁹⁾. É oriundo do trabalho de conclusão de curso de graduação em enfermagem da autora principal.

As coletas foram realizadas em locais públicos, como praças, porque se acredita que as Unidades de Saúde são locais que as pessoas buscam para se curar de alguma doença, assim, ao invés de serem unidades nas quais as mulheres poderiam buscar promoção à saúde ou prevenção da doença, elas já chegam com alguma patologia ou algum tratamento. Ao ir para as praças ou parques, houve possibilidade de encontrar as mulheres “comuns” que estão passando pelo climatério.

Assim, a população foi de mulheres que estavam vivenciando o climatério, sendo a amostra de 16 delas, utilizando-se para definição do número de participantes o critério de saturação das informações, ou seja, o ponto em que não havia mais informações novas e se alcançou a redundância⁽⁹⁾. Foram incluídas no estudo mulheres entre 40 e 65 anos de idade que tinham percepção de sinais e sintomas do climatério; foram excluídas aquelas mulheres com menopausa precoce (quando a última menstruação ocorreu antes da idade prevista, ou seja, mulheres que deixaram de menstruar antes dos 40 anos, fato que pode ocorrer espontaneamente, como manifestação de doença autoimune, ou induzida por patologia médica, alterações genéticas, medicação, irradiação ou cirurgia⁽¹⁰⁾), uma vez que as mesmas não vivenciaram o climatério dentro da faixa etária considerada 'padrão', deixando, assim, de experienciar outras questões inerentes à idade e ao envelhecimento.

A coleta dos dados aconteceu nos meses de setembro e outubro de 2018 e foi feita por meio de entrevista semiestruturada, com auxílio de um instrumento que permitiu traçar um breve perfil das mulheres e que fazia perguntas abertas sobre o tema. As mulheres foram abordadas em locais públicos de Porto Alegre, pela pesquisadora (então acadêmica de enfermagem), identificada com crachá da universidade; inicialmente foi considerado o aspecto físico

que indicasse a faixa etária a qual pertencia, ou seja, a aparência de estar acima de 40 anos. Procurou-se tomar cuidado nas abordagens de forma a não causar constrangimentos às participantes, tanto por considerá-las com "aparência envelhecida" ou de "velhas". Tendo a participante aceitado o convite para fazer parte do estudo e confirmada sua idade, foi apresentado e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, somente então se procedendo a entrevista em local de comum acordo, na própria praça ou parque, oferecendo condições mínimas de conforto e privacidade, como sentar-se em um banco, por exemplo. As entrevistas foram gravadas em meio digital e posteriormente transcritas pela pesquisadora.

Foi utilizada a análise temática segundo Minayo⁽¹¹⁾ que compreende as fases de pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados obtidos e interpretação.

Foram obedecidos os preceitos éticos contidos nas resoluções CNS nº 466/2012⁽¹²⁾. O projeto de pesquisa em questão foi apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, sob registro CAAE 94124518.8.0000 5347.

■ RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Quadro 1 apresenta a caracterização das 16 mulheres que compuseram a amostra.

Idade	47 a 65 anos (média de 56,4 anos)				
Situação conjugal	Casada	Divorciada	Viúva		
	12	03	01		
Número de filhos	Nenhum	Um	Dois	Três	Quatro
	03	05	06	01	01
Ocupação	Trabalham	Aposentadas/do lar			
	09	07			
Atividade física	Sim	Não			
	10	06			
Doenças	Sim	Não			
	11	05			
Uso de medicações	Sim	Não			
	09	07			

Quadro 1 - Caracterização da amostra

Fonte: Dados de pesquisa, 2018.

As atividades físicas realizadas eram caminhadas, Pilates, musculação, dança ou hidroginástica. As 11 mulheres que referiram ter doenças, informaram ser diabetes, hipertensão, asma, osteoporose ou doença cardiovascular. Não foram questionadas quais as medicações usadas.

Na busca para responder ao objetivo do estudo, pode-se conhecer, além do que exposto no próprio, qual o conhecimento que as mulheres tinham, ou não, sobre o climatério e a menopausa, bem como se havia ou não, para elas, diferença entre estes conceitos. Também foi possível conhecer como as mulheres entrevistadas lidaram com as alterações percebidas ou sentidas nessa fase da vida.

Assim, a análise das entrevistas permitiu obter quatro temas: "Conhecimento (ou não) sobre o climatério e a menopausa (e suas diferenças)", "Alterações percebidas", "Alterações sentidas" e "Como lidar com o climatério e a menopausa", que serão discutidos a seguir.

Conhecimento (ou não) sobre o climatério e a menopausa (e suas diferenças)

O climatério representa a transição entre a fase reprodutiva e a não reprodutiva da mulher. É um fenômeno fisiológico decorrente do esgotamento dos folículos ovarianos que ocorre em todas as mulheres de meia idade, seguido da queda progressiva da secreção de estradiol, culminando com a interrupção definitiva dos ciclos menstruais (menopausa) e o surgimento de sintomas característicos⁽¹³⁾.

Mesmo que algumas soubessem do que se trata, notou-se um vago conhecimento a respeito da definição de climatério como exemplificado nas seguintes falas:

Climatério é aquele período pré-menopausa, que não é nem uma coisa nem outra. Tipo adolescência, sabe? Para de menstruar, mas de vez em quando ainda vem. Passa meses, não vem nada, depois vem de novo. (M1)

[...] é quando termina de menstruar. (M2)

Climatério é aquela fase onde começa a perder os ciclos menstruais, que vem antes da menopausa, tem que ter pelo menos dois anos da interrupção da menstruação pra dizer que é menopausa. Essa é a fase do climatério. (M5)

Climatério? Essa palavra eu já ouvi, mas não me lembro agora, mas acho que tem a ver com os hormônios. Climatério deve ser a temperatura. (M6)

[...] são os sintomas que dão antes da menopausa. Que são os calorões. (M7)

Climatério pra mim é a última menstruação da mulher. (M8)

Não são os calorões? (M10)

Bom, eu acho que climatério é a pré-menopausa, ou não? Mas eu acho que é. Pré-menopausa, que é aquilo que antecede, aqueles sintomas assim, que tu tá fora da casinha e tu não sabe o porquê, não tá entendendo o que tá acontecendo contigo. (M14)

Climatério é o período onde surgem os sintomas que antecede a menopausa. (M15)

Climatério se não me engano é o período que antecipa a menopausa. (M16)

Verificou-se que o assunto não era algo de profundo conhecimento delas. A falta de esclarecimentos sobre esta fase foi traduzida pelas falas das entrevistadas, por vezes associando-a com a infertilidade:

Eu não tenho bem certeza se o climatério é pós-parada ou é o começo, mas eu sei que é por aí. (M12)

O climatério é aquela fase da mulher que encerra a reprodução, né? É o término da tua fertilidade. (M4)

Sobre a menopausa, todas entrevistadas afirmaram saber o que é e inferiu-se que há um maior entendimento da definição. A maioria afirmou ser quando cessa a menstruação, porém ainda houve confusão com os sintomas.

É quando a gente para de menstruar. (M3)

A menopausa daí é o encerramento do ciclo menstrual né. (M4)

A menopausa é a suspensão da menstruação. (M6)

É o término da menstruação. Na menopausa eu não engravidado mais. (M7)

Menopausa eu sei, são os calores que dão na pessoa depois que para a menstruação. (M9)

Menopausa é quando a gente para de ficar menstruada e aí dá os calorões. (M10)

Acho que a menopausa já é o final, quando ficou um ano inteirinho sem menstruar nada, está caracterizada a menopausa. (M14)

Menopausa é quando para a menstruação e começa aqueles calores horríveis e a diminuição hormonal dos hormônios. (M16)

Alterações percebidas

Em relação às alterações corporais percebidas, foram mencionadas as alterações menstruais, os sintomas vasomotores, os distúrbios do sono, os sintomas neuropsíquicos, as alterações urogenitais e disfunções sexuais, as alterações metabólicas e as mudanças dermatológicas.

Ao iniciar-se a disfunção ovulatória ocorre a diminuição da capacidade reprodutiva e consequentemente as alterações menstruais⁽¹⁴⁾.

Eu vi que começou a espaçar, aí eu me dei por conta que tava intervalando. Eu ficava um mês e não ficava outro. (M4)

...menstruação às vezes falha no mês... (M15)

Os sintomas vasomotores foram os mais percebidos pelas entrevistadas, apenas três mulheres não referiram nenhum. O sintoma mais prevalente foi o calorão, popularmente conhecido como “fogacho” ou também “ondas de calor”, que se constitui no sintoma mais comum nas mulheres ocidentais, podendo ocorrer em qualquer fase do climatério, sendo acompanhado, na maioria das vezes, de sudorese; sua intensidade pode variar muito, desde muito leves a muito intensos⁽¹⁾. As mulheres relataram assim suas experiências com os calorões:

... tu acorda no meio da madrugada, tu tava dormindo e de repente pá, aquele calor, primeiro começou só no pescoço, depois começava lá embaixo no pé e ia subindo, subindo, aí parava, depois tu dormia... (M2)

...só tenho às vezes uns calorões assim de noite. Chutava as cobertas. Bota, tira, tira, bota (M4)

...do nada vinha aquele calor no rosto, na nuca, ficava suada, às vezes no inverno eu tava em casa e tinha que tirar o blusão. (M7)

Tive muito calorão, é uma coisa que daqui a pouco começa a subir um calor, vem pra cabeça e tu fica pingando de calor e depois que passa tu fica gelada. (M8)

O principal que causa mais desconforto no início são os calorões. (M11)

Às vezes estou na rua ou lugar com muita gente aí dá aquele calor, o rosto fica vermelho e o calor chega a dar um mal-estar. E a noite tem que ficar tirando as cobertas e depois volta o friozinho. (M16)

Estudos apontam que a qualidade do sono se deteriora durante o climatério, muitas vezes estando relacionado aos sintomas vasomotores⁽¹⁵⁾. Esta piora se confirma pelas falas de algumas mulheres:

...a insônia, a falta de sono. Dormir, acordar. Não tinha um sono reparador. (M2)

Percebi insônia... (M8)

O que me causava desconforto era [...] e insônia. (M14)

As alterações neuropsíquicas compreendem a labilidade emocional, ansiedade, nervosismo, irritabilidade, dificuldade para tomar decisões, tristeza, depressão, entre outros, podendo apresentar-se isoladamente ou em conjunto, em algum período do climatério em intensidade variável⁽¹⁾. Como exemplificado:

E tive um pouco de irritação sim, eu sinto sabe. Menos tolerante com as coisas. (M5)

Percebi irritabilidade... (M8)

Mais esquecimento... (M11)

...era muito horrível, uma ansiedade, uma falta de ar, pensava que ia morrer, um sufocamento. (M12)

... tu fica irritada, mal-humorada... (M14)

Dentre os sintomas genitais, os mais frequentes são aqueles decorrentes da atrofia urogenital, como ressecamento vaginal, dispareunia e urgência miccional, com importante repercussão na esfera sexual e na qualidade de vida das mulheres, causados pela redução dos níveis de estrogênio⁽¹⁶⁾. Seguem-se as falas que demonstram como algumas participantes perceberam essas manifestações:

Ah, mais uma coisa. A falta de libido que dá com a menopausa. (M2)

...e sem contar outras coisas, o ressecamento vaginal e a atrofia vaginal são coisas que atrapalham bastante. (M8)

... e o libido sexual diminuiu. (M12)

Entre as principais disfunções orgânicas que podem ocorrer durante o período de climatério estão as alterações do metabolismo ósseo, facilitando a ocorrência da osteoporose; no metabolismo lipídico, tornando maior o risco de doenças cardiovasculares; e a substituição de musculatura por tecido adiposo acarretando em maior propensão ao ganho de peso⁽¹⁷⁾. As mulheres perceberam essas alterações, manifestando que:

Bom, acho que tô mais cheinha do que eu era. (M1)

...em compensação teve uma perda de cálcio muito grande no meu organismo. (M7)

...a perda de peso ficou bem mais difícil e o ganho de peso bem mais fácil. (M13)

...o metabolismo tá lento... (M15)

...menos músculo, mais gordura... (M11)

É muito provável que o grau de afinamento e perda da elasticidade que ocorre na pele com a idade esteja diretamente relacionado ao hipostrogenismo, já que existem receptores para este hormônio na pele. As unhas podem apresentar-se ressecadas, com aspecto frágil, quebradiço e sem brilho. Os cabelos ficam mais finos e com distribuição mais esparsa⁽¹⁴⁾. As mulheres sentiram essas mudanças e as verbalizaram assim:

[me sinto] mais flácida... (M2)

... os cabelos ficaram mais finos... (M8)

...a pele envelhece mais... (M11)

...queda de cabelo, unhas fracas... (M15)

Alterações sentidas

Os sentimentos evidenciados nas mulheres em relação ao climatério tiveram ligação com a intensidade das alterações

percebidas e também como a própria mulher vive a vida. A maioria das mulheres achou positiva ou indiferente essa fase e apenas cinco relataram sentimentos negativos em relação ao climatério. Primeiramente, alguns exemplos daquelas que consideraram o climatério uma fase boa de suas vidas:

Na verdade, a menopausa foi a melhor coisa que aconteceu na minha vida. Eu hoje em dia dou graças a Deus, eu tinha que usar absorvente interno e externo para poder passar três horas confortavelmente, hoje em dia eu não tenho mais nada disso, eu não tenho essa preocupação, graças a Deus parou. (M1)

...pra mim foi muito bom, eu não tive preocupação nenhuma, não tive estresse nenhum, não tive problemas assim de fazer reposição hormonal. (M3)

Vou dizer que fiquei feliz da vida porque acabou a função de ficar menstruada e cólica. Encerrou isso na minha vida e eu estou adorando, achando tudo o máximo. Não vi diferença nenhuma no meu corpo. Tô me sentindo tri bem. E pelo contrário, estou me sentindo forte e plena. Em nenhum momento me tirou o apetite sexual, o desejo. Pelo contrário, me deixou mais sexualmente ativa e poderosa. Tu não te preocupa, tu não precisa te cuidar, tu não vai ficar grávida. (M4)

...eu senti que tava chegando lá naquela fase, então aceitei assim né! (M5)

...parei de menstruar, graças a Deus. (M6)

Já aquelas mulheres que acharam o climatério um período negativo, manifestaram-se assim:

Me senti muito mal, é tudo coisa ruim, não tem uma coisa boa. Eu acho horrível isso, acho uma injustiça pra mulher. (M8)

Me senti muito ruim, até para sair de casa era muito ruim. (M9)

A gente não se sente bem, mas sabe que elas são inevitáveis pra quem chega nessa idade. (M11)

Em relação à aparência eu me senti mal, porque engordei e caiu bastante cabelo. (M15)

É importante ressaltar que nas culturas ocidentais a beleza física, a juventude e a maternidade são elementos de

valorização da mulher, cuja perda pode favorecer sentimentos de desvalia, tristeza e até depressão. A intensificação da sintomatologia decorrente do hipoestrogenismo, aliada a eventos comuns nessa fase, como o crescimento dos filhos, a aposentadoria ou a morte do cônjuge demandam ajustes emocionais e mudanças de estilo de vida por vezes difíceis para a mulher⁽¹⁸⁾.

Como lidar com o climatério e a menopausa

A terapia de reposição hormonal (TRH) é indicada para o alívio dos sintomas vasomotores, atrofia gênito-urinária e prevenção da osteoporose⁽¹⁴⁾. Foi constatado que as mulheres que fizeram uso da TRH obtiveram resultados positivos, como elas mesmas indicaram:

Fiz uso da reposição hormonal. Houve melhora. (M2)

Fui no médico e comecei a fazer reposição hormonal. Se houve melhora? Sim, parou os calores. (M7)

Porque a TRH que eu comecei agora aos 60 anos foi em função da libido ter baixado, tá? E melhorou muito inclusive com essa medicação. (M14)

A atividade física é um recurso terapêutico valioso que deveria ser mais explorado nos anos do climatério. No que tange à qualidade de vida, nas mulheres fisicamente ativas os sintomas climatéricos se mostram significativamente menos severos, o que reforça o papel positivo do exercício físico no climatério⁽¹⁹⁾.

Estudos mostram que mulheres sedentárias têm maior chance de apresentar sintomas quando comparadas àquelas com relato de prática de exercícios físicos numa frequência superior a três vezes por semana, o que enfatiza a importância da adoção de uma prática de atividade física regular na fase após a menopausa⁽²⁰⁾.

Acho que sempre é o exercício. Academia ajuda muito. Circulação sanguínea. Tu te sentir forte, ativa. Disposição sabe? (M4)

Com o exercício assim foi passando, foi melhorando, eu associei a isso. (M5)

Fiz exercício físico, alterei um pouco a dieta... Houve melhora pra irritação. (M8)

Mas eu atribuo tudo isso (pouco desconforto) à atividade física, porque todas assim que tem essas coisas que eu

conheço não fazem nada, são sedentárias e aí é que tá o erro, pelo menos é o que acho. (M14)

Sim, entrei na academia para queimar as calorias. Houve (melhora), eu já emagreci, mas vou na academia três vezes por semana. (M15)

A atividade física regular deveria ser visto pelas mulheres climatéricas como um poderoso aliado, pois aumenta a densidade mineral óssea, melhora o perfil lipídico, a gordura corporal, além de normalizar a pressão arterial, contribuindo assim para uma menor incidência de comorbidades ósseas e cardiovasculares. Além disso, melhora a imagem corporal da mulher, aumentando a sua autoestima e, como consequência, a disponibilidade para o exercício afetivo-sexual⁽¹⁸⁾.

■ CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que o climatério é uma fase que corresponde a cerca de um terço da vida da mulher, permeada de desconhecimentos, e que pode trazer às mulheres desconfortos e sintomas desagradáveis, é necessária melhor compreensão delas sobre esta fase e, também, dos profissionais de saúde, em especial da enfermagem, para poder ajudá-las a viver e entender melhor esta fase.

As falas das mulheres entrevistadas permitiram responder ao objetivo de conhecer as percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas em uma cidade do Rio Grande do Sul. Foi possível identificar que elas possuem poucas informações ou conhecimentos sobre o climatério, identificado, por elas, como a pré ou pós-menopausa, ou a própria menopausa em si; e foi possível saber o que sentem relatar as queixas ou benefícios que vivenciaram com o final das menstruações. Percebe-se, também, que a sua individualidade, ou seja, a sua personalidade, contribui para como cada mulher vive esta fase, seja de um jeito positivo ou negativo.

Quanto às mudanças do climatério, todas as mulheres apresentaram alguma queixa, porém algumas com maior intensidade que outras. 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.

O principal papel da enfermagem deveria ser criar um espaço para que a mulher climatérica expresse seus sentimentos acerca do momento que está vivendo, oferecendo o suporte emocional necessário e informações sobre as mudanças que o corpo feminino está passando, como forma de prevenir as alterações desagradáveis e as implicações negativas para a saúde. Um cuidado fundamental

de enfermagem deveria ser recomendar a atividade física, pois se percebeu nas mulheres entrevistadas que a atividade física constitui um grande aliado, aliviando os sintomas e melhorando a qualidade de vida destas.

Além de abrir espaço para as mulheres que estão no climatério, a enfermagem deveria associar consultas a todas as mulheres em idade aproximada ao climatério, sejam consultas de hipertensão, diabetes melito, dor crônica, para dar orientações sobre sinais e sintomas, além das definições do climatério e menopausa, para que estas entrem no climatério mais preparadas.

Podem ser consideradas limitações para este estudo o pequeno número de publicações a área da enfermagem no Brasil sobre o tema, especialmente literatura recente, pois majoritariamente a mesma trata de aspectos fisiopatológicos do climatério e seu manejo. Procurou-se relacionar os resultados do estudo com publicações nacionais, devido às características culturais inerentes. Pode-se, também, considerar um viés do estudo a classe socioeconômica entrevistada, já que os locais públicos nos quais as mulheres foram entrevistadas localizam-se em bairros de classe média-alta de Porto Alegre.

Também há a necessidade de novos estudos que associem a avaliação da qualidade de vida das mulheres aos sinais e sintomas do climatério que elas percebem e sentem, de forma a indicar precocemente orientações específicas de enfrentamento e cuidados de enfermagem sobre essa fase tão importante, mas pouco discutida entre as mulheres, levando a uma transição mais suave e agradável, “sem traumas”.

REFERÊNCIAS

1. 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 [citado 2018 dez 05]. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf
2. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia [Internet]. Rio de Janeiro: SBEM; c2009-2018 [citado 2018 dez 05]. O que é climatério?; [aprox. 1 tela]. Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/o-que-e-climaterio/>
3. Peixoto LN, Araujo MS, Egydio CA, Ribeiro FE, Fregonesi CEPT, Carmo EM. Perfil e intensidade de sintomas de mulheres no climatério avaliadas em unidades básicas de saúde de Presidente Prudente. *Colloquium Vitae*. 2015;7(1):85-3. doi: <https://doi.org/10.5747/cv.2015.v07.n1>
4. Brasil. Ministério da Saúde (BR), Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa. Protocolos da atenção básica: saúde das mulheres. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2016 [citado 2018 dez 05]. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf
5. Valença CN, Germano RM. Concepções de mulheres sobre menopausa e climatério. *Rev. Rene*. 2010 [citado 2018 dez 10];11(1):161-71. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/4498/3398>
6. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [Internet]. Agência de Notícias IBGE. Rio de Janeiro: IBGE; c2017-2018 [citado 2018 dez 10]. Em 2016, expectativa de vida era de 75,8 anos [aprox. 1 tela]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/18470-em-2016-expectativa-de-vida-era-de-75-8-anos>
7. Zanotelli SS, Ressel LB, Borges ZN, Junges CF, Sanfelice C. Vivências de mulheres acerca do climatério em uma unidade de saúde da família. *Rev Pesq Cuid Fundam*. Online. 2012 [citado 2018 dez 12];4(1):2800-11. Disponível em: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/1632/pdf_492
8. Santos LM, Eserian PV, Rachid LP, Cacciatore A, Bourget IMM, Rojas AC, et al. Síndrome do climatério e qualidade de vida: uma percepção das mulheres nessa fase da vida. *Rev APS*. 2007 [citado 2019 mar 10];10(1):20-6. Disponível em: <http://www.ufff.br/nates/files/2009/12/Climaterio.pdf>
9. Polit DF, Beck CT. Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem. 7. ed. Porto Alegre: Artmed; 2011.
10. Cavadas LF, Nunes A, Pinheiro M, Silva PT. Abordagem da menopausa nos cuidados de saúde primários. *Acta Med Port*. 2010 [citado 2019 jan 10];23(2):227-36. Disponível em: <https://www.actamedicportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/612/296>
11. Minayo MC. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 11. ed. São Paulo: Hucitec; 2008.
12. Ministério da Saúde (BR), Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União*. 2013 jun 13;150(112 Seção 1):59-62.
13. De Lorenzi DRS, Danelon C, Saciloto B, Júnior IP. Fatores indicadores da sintomatologia climatérica. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2005;27(1):12-9. doi: <https://doi.org/10.1590/S0100-72032005000100004>
14. Sociedade Brasileira de Climatério (BR). Consenso brasileiro multidisciplinar de assistência à saúde da mulher climatérica. São Paulo: SOBRAC; 2003.
15. Souza CL, Aldrighi JM, Lorenzi Filho G. Qualidade do sono em mulheres paulistanas no climatério. *Rev Assoc Med Bras*. 2005;51(3):170-6. doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-42302005000300019>
16. Leite MT, Taschetto A, Hildebrandt LM, Van der Sand ICP. O homem também fala: o climatério feminino na ótica masculina. *REE*. 2013;15(2):344-51. doi: <https://doi.org/10.5216/ree.v15i2.15424>
17. Hoffmann M, Mendes KG, Canuto R, Garcez AS, Theodoro H, Rodrigues AD, et al. Padrões alimentares de mulheres no climatério em atendimento ambulatorial no Sul do Brasil. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2015;20(5):1565-74. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015205.07942014>
18. De Lorenzi DRS, Catan LB, Moreira K, Ártico GR. Assistência à mulher climatérica: novos paradigmas. *Rev Bras Enferm*. 2009;62(2):287-93. doi: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672009000200019>
19. Tairoua OS, De Lorenzi DRS. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2011;14(1):135-45. doi: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232011000100014>

20. Silveira IL, Petronilo PA, Souza MO, Costa e Silva TDN, Duarte JMBP, Maranhão TMO. Prevalência de sintomas do climatério em mulheres dos meios rural e urbano no Rio Grande do Norte, Brasil. Rev Bras Ginecol Obstet. 2007;29(8):415-22. doi: <https://doi.org/10.1590/S0100-72032007000800006>

■ **Autor correspondente:**

Julia Costa Curta

E-mail: juliacc0511@gmail.com

Recebido: 31.05.2019

Aprovado: 27.08.2019

Editor associado:

Ana Karina Silva da Rocha Tanaka

Editor-chefe:

Maria da Graça Oliveira Crossetti