

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE ENFERMAGEM**

**JULIA COSTA CURTA**

**PERCEPÇÕES E SENTIMENTOS SOBRE AS ALTERAÇÕES  
CORPORAIS DE MULHERES CLIMATÉRICAS**

**Porto Alegre  
2018**

**JULIA COSTA CURTA**

**PERCEPÇÕES E SENTIMENTOS SOBRE AS ALTERAÇÕES  
CORPORAIS DE MULHERES CLIMATÉRICAS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Escola de Enfermagem da Universidade Federal  
Rio Grande do Sul, como pré-requisito parcial  
para obtenção do grau de Enfermeiro.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Anne Marie Weissheimer

**Porto Alegre  
2018**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por todos os dias iluminar o meu caminho. A minha família por sempre estar ao meu lado e acreditar em mim, sempre me motivando e me apoiando em minhas escolhas.

Agradeço especialmente minha orientadora Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Anne Marie Weissheimer por toda paciência e manhãs de chimarrão compartilhadas. Obrigada por todo apoio, incentivo e conhecimento compartilhado.

A todos os enfermeiros, técnicos de enfermagem e pacientes que contribuíram para o meu crescimento profissional e pessoal, meu sincero agradecimento. E por fim, mas não menos importante, obrigada a todos que de alguma maneira contribuíram para a realização desse trabalho.

## RESUMO

Buscou-se conhecer as percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas em uma cidade do Rio Grande do Sul. Trata-se de uma pesquisa qualitativa exploratório-descritiva, cujas participantes foram 16 mulheres com idade média de 56,4 anos. A coleta de informações aconteceu por meio de entrevistas semiestruturadas e a análise dos dados seguiu a orientação de Minayo (2011). O projeto foi aprovado pela Comissão de Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (COMPESQ) e pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. A partir da análise das entrevistas 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”.

Descritores: Enfermagem, Climatério, Menopausa, Saúde da Mulher

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	6
<b>2 OBJETIVO</b> .....	8
<b>3 REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	9
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	12
<b>4.1 Tipo de estudo</b> .....	12
<b>4.2 Campo de estudo</b> .....	12
<b>4.3 População e amostra</b> .....	12
<b>4.4 Coleta de dados</b> .....	13
<b>4.5 Análise e interpretação dos dados</b> .....	13
<b>4.6 Aspectos éticos</b> .....	13
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	15
<b>5.1 Caracterização da amostra</b> .....	15
<b>5.2 Temas obtidos</b> .....	15
5.2.1 Conhecimento (ou não) sobre o climatério e a menopausa (e suas diferenças) .....	16
5.2.2 Alterações percebidas.....	18
5.2.2.1 Alterações menstruais.....	18
5.2.2.2 Sintomas vasomotores.....	18
5.2.2.3 Distúrbio do sono.....	20
5.2.2.4 Sintomas neuropsíquicos.....	20
5.2.2.5 Alterações urogenitais, disfunções sexuais e alterações anátomo-funcionais.....	20
5.2.2.6 Distúrbios metabólicos.....	21
5.2.2.7 Alterações dermatológicas.....	21
5.2.3 Alterações sentidas.....	22
5.2.4 Como lidar com o climatério e a menopausa.....	23
5.2.4.1 Terapia de reposição hormonal.....	23
5.2.4.2 Atividade física.....	23
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	25
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	27
<b>APÊNDICE A</b> .....	30
<b>APÊNDICE B</b> .....	31
<b>ANEXO A</b> .....	32
<b>ANEXO B</b> .....	33

## 1 INTRODUÇÃO

Assim como a puberdade é considerada uma fase natural da vida para as mulheres, em que ocorrem mudanças físicas, hormonais e emocionais, 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 e somente é reconhecida depois de passados doze meses da sua ocorrência e acontece geralmente entre os 48 e os 50 anos (BRASIL, 2008).

As mulheres nascem com dois ovários e neles existem diversos folículos, de número limitado, que serão os futuros óvulos. Esses folículos produzem hormônios, entre os quais o estrogênio e a progesterona. Por volta dos 40 anos da mulher a progesterona sofre um descenso e o primeiro sintoma é a irregularidade menstrual (os ciclos ficam inicialmente mais curtos e depois ocorrem atrasos menstruais), além de irritabilidade, nervosismo e insônia. Essa fase é a pré-menopausa (SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA, 2017).

O Ministério da Saúde estabelece o limite etário para o climatério, período entre 40 a 65 anos de idade, dividido em: pré-menopausa— inicia, em geral, após os 40 anos, com diminuição da fertilidade em mulheres 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) pós-menopausa— começa um ano após o último período menstrual (BERNI; LUZ; KOHLRAUSCH, 2009).

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, memória fraca, cefaleia, dores articulares, ansiedade, irritabilidade, insônia, depressão, dispareunia, urgência miccional, cistite, incontinência urinária, secura vaginal e os “fogachos” ou onda de calor (PEIXOTO et al., 2015). 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 (BRASIL, 2016a).

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, ao longo de 75 anos. Também há uma diferença marcante entre os sexos, sendo de 71,9 anos para os homens e 79,1 anos para mulheres (BRASIL, 2016b).

Antigamente a expectativa de vida da mulher não era alta e a maioria não chegava a vivenciar o climatério, mas com o avanço da saúde e conseqüentemente o aumento da idade, mais mulheres vivenciarão o climatério, correspondendo cerca de 1/3 de suas vidas. Atualmente as mulheres são a maioria da população brasileira e 25.977.502 mulheres encontram na faixa etária entre os 40 aos 65 anos segundo o CENSO do IBGE de 2010 e são as principais usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS), fazendo este tema ter muita importância para a saúde pública (IBGE, 2010).

Para poder compreender mais sobre o climatério este estudo teve a seguinte questão norteadora: “O que as mulheres entendem sobre climatério e como sentem e percebem as manifestações corporais dele decorrentes?”.

## **2 OBJETIVO**

Conhecer como as mulheres percebem e sentem as alterações que ocorrem em seus corpos devido ao climatério.



### 3 REVISÃO DA LITERATURA

O envelhecimento populacional é um fenômeno global. Essa mudança demográfica é consequência do aumento da expectativa de vida observado, principalmente, a partir de meados do século XX, fato que vem se projetando, rapidamente, a passos largos (BRITO et al., 2013). Como consequência, a expectativa de vida, ao nascer que era de apenas 33,7 anos em 1900 havia alcançado 43,2 anos em 1950, 55,0 em 1960, 57,1 em 1970 e 63,5 anos em 1980, devendo ultrapassar 72 no ano 2020 (KALACHE, 1987). O envelhecimento populacional é uma realidade demográfica brasileira. Portanto, espera-se, nos próximos anos, um aumento progressivo na procura dos serviços de saúde por mulheres com queixas relacionadas ao climatério (DE LORENZI et al., 2009).

O climatério é uma *fase* natural e biológica, caracterizada pela insuficiência ovariana e a diminuição dos hormônios sexuais femininos que levam a uma série de sinais e sintomas significativos. Esses sinais e sintomas caracterizam a *síndrome do climatério*, ou *síndrome climatérica* (SILVEIRA; BARTHOLOMEU; SILVA, 2014; grifos nossos).

As principais manifestações clínicas da síndrome climatérica, conforme Silveira, Bartholomeu e Silva (2014) e Lubianca e colegas (2016), incluem:

- alterações menstruais, caracterizadas por ciclos anovulatórios, gerando maior espaçamento entre as menstruações;

- sintomas vasomotores, caracterizados pelos fogachos, calafrios; muitas mulheres começam a apresentá-los nos últimos anos da vida reprodutiva, apesar de ser possível que ocorra em diversos episódios ao dia, são mais comuns à noite;

- distúrbios do sono, a insônia ou sono agitado é o segundo sintoma mais comum, chegando a 40% de prevalência; muitas vezes é relacionado com os fogachos, uma vez que são sintomas tipicamente noturnos, a mulher acorda com uma crise de fogachos e não consegue mais dormir;

- sintomas neuropsíquicos, caracterizados pela labilidade emocional, ansiedade, nervosismo, irritabilidade, melancolia, baixa autoestima, dificuldade para tomar decisões, tristeza, há um significativo aumento da depressão nesta época, sendo reduzido na pós-menopausa;

- disfunções sexuais, alterações anátomo-funcionais e alterações urogenitais, caracterizadas pela redução de lubrificação na vagina e vulva que agravam o ressecamento vaginal e causam dispareunia; fenômenos de hipotrofia ou atrofia no aparelho geniturinário,

causando também atrofia da vagina, tornando-a menor e mais estreita, diminuindo sua elasticidade, que geram diminuição da libido, podem também acarretar urgência miccional;

- distúrbios metabólicos, como a osteoporose, dislipidemia, aterosclerose, infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral;

- alterações cognitivas, muitas mulheres se queixam de dificuldade de memória e concentração durante a transição para a menopausa. Isso também é agravado pela depressão e ansiedade, mais incidentes nessa época.

Entretanto, apesar de sofrerem com 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 (VALENÇA; GERMANO, 2010a). De acordo com estes autores, é muito importante preservar o bem-estar e a qualidade de vida no climatério tendo em vista o aumento de mulheres climatéricas – frente à mudança do perfil populacional decorrente da elevação na expectativa de vida das brasileiras e da população mundial –, a carência de políticas públicas em saúde da mulher nessa fase e a variedade de morbidades que podem acometê-las na síndrome do climatério.

Segundo Valença e colaboradores (2010b) outros fatores podem agravar o estado físico e emocional dessas mulheres, tais como: condições de vida, história reprodutiva, carga de trabalho, hábitos alimentares, tendência a infecções, dificuldade de acesso aos serviços de saúde para obtenção de serviços e informações, assim como outros conflitos socioeconômicos, culturais e espirituais associados ao período da vida e às individualidades.

O climatério propicia à mulher refletir sobre sua trajetória de vida. Além disso, é uma fase que coincide com uma série de acontecimentos na sua vida, como aposentadoria, saída dos filhos de casa, problemas de saúde (ZANOTELLI, 2010). Segundo Freitas e colaboradores (2004), abrange um processo de mudanças físicas e emocionais para a mulher e ainda recebe a influência de múltiplos fatores como sua história de vida pessoal e familiar, seus costumes, cultura, dentre outros.

O climatério afeta cada uma de modo diferente, repercutindo nos seus sentimentos e na sua qualidade de vida (SANTOS et al., 2007). Segundo esses autores, para as mulheres conquistarem qualidade de vida nessa nova fase da vida é preciso que elas estejam bem consigo mesmas, com sua vida, saber balancear as frustrações e conquistas e, por isso, é importante manter um estilo de vida saudável, que promova equilíbrio emocional e assegure a qualidade de vida.

Como toda fase de transição, o climatério é um período crítico marcado por instabilidade hormonal e emocional, capaz de ocasionar impacto na vida da mulher. As reações emocionais da mulher no climatério são variáveis. Algumas vivenciam esse período de maneira saudável, constituindo-se numa oportunidade de construir experiências gratificantes, possibilitando o crescimento, a maturidade e a realização. Outras, no entanto, vivenciam essa fase de forma patológica, representando perdas e ameaças, com alterações comportamentais como alterações no humor, irritabilidade, insônia, que podem interferir na qualidade de vida da mulher (MARTINS et al.,2012).

Segundo Vidal (2012) e colegas, atualmente um dos maiores desejos das mulheres é viver a fase do climatério com melhor qualidade, sem preconceitos e opressão, desmitificando ideias preconcebidas e culturalmente impostas, que apresenta uma mulher climatérica sem outras perspectivas que vão além da fase reprodutiva, quando, na realidade, a menopausa significa apenas o fim do período de fecundidade.

## **4 METODOLOGIA**

### **4.1 Tipo de estudo**

Estudo qualitativo, com caráter exploratório-descritivo. Segundo Polit e Beck (2011), o estudo qualitativo é flexível, ajustando-se ao que é pretendido durante a coleta de informações e, holístico, pois busca a compreensão do todo. É indicado quando se deseja conhecer um fenômeno, opinião ou percepção. De acordo com as autoras, a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar familiaridade com um problema e busca desvendar a natureza complexa de experiências e interações e os diversos modos pelos quais um fenômeno se manifesta.

### **4.2 Campo de estudo**

As coletas foram realizadas em locais públicos, como praças, porque acredita-se 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, fase natural e fisiológica do ciclo vital feminino, sem necessariamente possuir alguma doença.

### **4.3 População e amostra**

A população foram mulheres que estão vivenciando o climatério. A amostra foi composta por 16 mulheres. Foi utilizado para definição do número de participantes o critério de saturação das informações, ou seja, o número está relacionado com o ponto em que não há mais informações novas e se alcançou a redundância (POLIT; BECK, 2011). 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 [CAVADAS, 2010]). A caracterização da amostra é abordada junto aos resultados.

#### **4.4 Coleta de dados**

A coleta dos dados foi feita por meio de uma entrevista semi-estruturada, conforme definido por Triviños (1987), com auxílio de roteiro disponível no Apêndice A. O instrumento em sua parte inicial procurou traçar um breve perfil da mulher, investigando com quem morava, se possuía ocupação, se realizava atividades físicas já que tais questões comportamentais/sociais podem ter influência sobre as repercussões do climatério na vida das mulheres. Na segunda parte, procurou-se responder o objetivo do estudo.

As mulheres foram abordadas em locais públicos de Porto Alegre (tais como Parque Farroupilha, Parque Moinhos de Vento, Praça Macedônia, Parque Germânia), inicialmente sendo 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 “velhas”. Tendo a participante aceitado o convite para fazer parte do estudo e confirmada sua idade, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – APÊNDICE B), 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. A entrevista foi gravada em meio digital (gravador digital portátil) e posteriormente transcrita pela pesquisadora, ouvindo as gravações à exaustão e até a completa compreensão das falas, e as apagando logo em seguida.

#### **4.5 Análise e interpretação dos dados**

Foi utilizada a análise temática segundo Minayo (2011). A análise proposta por Minayo (2011) compreende as fases de pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados obtidos e interpretação.

#### **4.6 Aspectos éticos**

O projeto de pesquisa em questão passou pela apreciação e aprovação da Comissão de Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (COMPESQ) (ANEXO A) e do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal

do Rio Grande do Sul (ANEXO B). Foram obedecidas as Resoluções CNS nº 466/2012 (BRASIL, 2012) e nº 510/2016 (BRASIL, 2016c).

A pesquisadora abordou as mulheres em locais públicos, devidamente identificada com seu crachá da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, sendo que se apresentou como aluna da Escola de Enfermagem/UFRGS, convidando-as a participar do estudo. As coletas somente foram realizadas após a leitura do TCLE, a assinatura de ambas as vias do mesmo, sendo uma fornecida à participante e outra mantida pelas pesquisadoras. A entrevista aconteceu em local que permitiu privacidade para conversar com a entrevistada; sendo a abordagem em um local público em que as pessoas conversam livremente, foram tomados cuidados para que terceiros não ouvissem a conversa.

Ao participar do estudo o nome da participante tem seu nome protegido, não sendo jamais divulgado ou vinculado dos resultados da pesquisa. Às participantes foi oferecida a possibilidade de desistir de participar do estudo a qualquer momento.

Considera-se que toda pesquisa envolvendo seres humanos envolve risco, o dano eventual poderá ser imediato ou tardio. O ato de responder um questionário ou ser abordado em uma entrevista possuem riscos aos sujeitos, uma vez que poderá causar constrangimentos ou trazer à memória experiências ou situações vividas que lhe causam sofrimento.

Este estudo possuiu como riscos o tempo (mais ou menos 30 minutos) que a participante despendeu ao conversar com a pesquisadora e também pode fazê-la pensar sobre essa fase, podendo, eventualmente, deixar-lhe triste. Se isso acontecesse, a pesquisadora tinha ciência de que deveria oferecer-se para conversar com a mesma de forma a fazê-la sentir-se melhor. Não houve benefícios diretos da pesquisa para as participantes, mas espera-se que as mesmas tenham podido refletir sobre o climatério, e no futuro espera-se poder ajudar outras mulheres.

Os áudios foram apagados do meio digital após a transcrição das entrevistas e estas cópias serão mantidas pela pesquisadora responsável por cinco anos para então serem destruídas. A fim de garantir o anonimato das participantes foram-lhes atribuídas a letra M (de mulher), seguido do número da ordem da coleta.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 5.1 Caracterização da amostra

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

**Quadro 1** - Caracterização da amostra.

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

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

### 5.2 Temas obtidos

Na busca para responder ao objetivo do estudo, pode-se conhecer, além do que exposto no próprio, qual o conhecimento que as mulheres têm, ou não, sobre o climatério e a menopausa, bem como se há 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 discorridos a seguir.

### 5.2.1 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 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 (DE LORENZI et al., 2005).

Notou-se um vago conhecimento a respeito da definição de climatério, pois as mulheres disseram que o climatério ‘antecede a menopausa’, ‘que é a mesma coisa’, ‘que o climatério sucede a menopausa’ e também que ‘são os sintomas’. Apresentam-se as falas que expõem seus conhecimentos:

*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)*

*(Climatério é) quando termina de menstruar. (M2)*

*Climatério é a pré-menopausa, antes de chegar na menopausa. (M3)*

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

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

*Para mim (o climatério) é o início do período pós-menstruação. (M11)*

*Climatério é quando a mulher para de menstruar e entra na menopausa, é uma pré-menopausa. (M13)*

*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)*

Percebe-se que o assunto não era algo de profundo conhecimento delas. A falta de esclarecimentos sobre esta fase é traduzida pelas falas das entrevistadas:

*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)*

*Não sei (o que é climatério). Eu tenho a impressão que é a mesma coisa (climatério e menopausa). (M9)*

*Não são os calorões? (M10)*

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

A perda da fertilidade também foi incluída na definição. Uma das entrevistadas definiu o climatério como o término da fertilidade:

*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 percebe-se que há um maior entendimento da definição. A maioria afirmou ser quando para a menstruação, no entanto duas disseram ser os sintomas.

*Menopausa é quando para de vez, tu não menstrua mais. (M1)*

*Quando termina de menstruar. (M2)*

*É quando a gente para de menstruar. (M3)*

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

*Tem que ter pelo menos dois anos da interrupção da menstruação pra dizer que é menopausa. A menopausa seria depois desses dois anos, seria o pós-*

*climatério, que tu tem sintomas, calorões, mau humor, mas isso depende de cada mulher. (M5)*

*A menopausa é a suspensão da menstruação. (M6)*

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

*Menopausa são todos aqueles sintomas decorrentes desse período que se encerra de reprodução. (M8)*

*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)*

*Menopausa é a última menstruação. (M11)*

*Menopausa é a pausa da menstruação total. (M12)*

*Um (climatério) é pré e o outro (menopausa) é a causa, (menopausa) é a para da menstruação. (M13)*

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

*Menopausa é o fim da menstruação. (M15)*

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

## 5.2.2 Alterações percebidas

### 5.2.2.1 Alterações menstruais

Ao iniciar-se a disfunção ovulatória ocorre a diminuição da capacidade reprodutiva e consequentemente as alterações menstruais (SOBRAC, 2003). Seguem as falas das mulheres:

*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)*

### 5.2.2.2 Sintomas vasomotores

Os sintomas vasomotores foram os mais percebidos pelas entrevistadas, apenas três mulheres não referiram nenhum. O sintoma mais prevalente foi o calorão, o famoso fogacho. Os fogachos, também chamados de “ondas de calor”, constituem o sintoma mais comum nas

mulheres ocidentais, podendo ocorrer em qualquer fase do climatério, podendo vir acompanhado na maioria das vezes de sudorese. Além disso a intensidade pode variar muito, desde muito leves a intensos (BRASIL, 2008). Apresentam-se as falas:

*...eu tive um pouco de sudorese, principalmente nas mãos, e teve um mês que eu sentia bastante calor... (M1)*

*... tu acorda no meio da madrugada, tu tava dormindo e de repente pah, aquele calor, primeiro começou no só 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)*

*...Eu tive assim um pouco de calorão, mas não chegava a ser aquele fogacho. (M5)*

*...senti calorões de vez em quando. (M6)*

*...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 calorão, mais a noite, porque tu te tapava, destapava, e daí ficava um frio, tapava de novo. (M9)*

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

*Aquele calor vem, iniciava nos pés e eu me destapava e destapava. Podia tá 0 graus, quando ele vinha ele vinha, queimando assim. (M12)*

*...poucos calorões, pouquíssimos mesmo. (M13)*

*O que me causava desconforto era um pouquinho de calor, fogacho né. (M14)*

*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)*

### 5.2.2.3 Distúrbio do sono

Estudos apontam que a qualidade do sono se deteriora durante o climatério, muitas vezes estando relacionado aos sintomas vasomotores (SOUZA; ALDRIGHI; FILHO, 2005).

Percebe-se pelas falas das mulheres:

*...e 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)*

### 5.2.2.4 Sintomas neuropsíquicos

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 (BRASIL, 2008). Seguem as falas das mulheres:

*Aí no dia seguinte em consequência tu tava irritada. (M2)*

*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)*

### 5.2.2.5 Alterações urogenitais, disfunções sexuais e alterações anátomo-funcionais

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 (SILVEIRA et al., 2007). A redução dos níveis de estrogênio provoca atrofia vaginal, disfunções sexuais e sintomas urinários (LEITE et al., 2013). Seguem as falas:

*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)*

*...em função da libido ter baixado... (M14)*

#### 5.2.2.6 Distúrbios metabólicos

Dentre 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 (HOFFMANN et al., 2015). Conforme exemplificado nas falas das mulheres:

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

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

*Percebi aumento de peso, dificuldade de perder o peso... (M8)*

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

*...o metabolismo tá lento... (M15)*

*...eu engordei... (M16)*

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

#### 5.2.2.7 Alterações dermatológicas

Em virtude da significativa diminuição dos níveis de estrogênio, é possível que o grau de afinamento e perda da elasticidade que ocorre na pele com a idade possa estar diretamente relacionado ao hipoestrogenismo, 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 esparsa (SOBRAC, 2003). Exemplifica-se pelas falas das mulheres:

*Mais flacidez. (M2)*

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

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

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

### 5.2.3 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 positivo ou indiferente essa fase e apenas cinco relataram sentimentos negativos em relação ao climatério. A seguir apresentam-se as falas das mulheres que acharam essa fase um período positivo:

*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. To 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)*

Apresentam-se as falas das mulheres que acham essa fase um período negativo:

*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 par sair de casa era muito ruim. (M9)*

*Foi muito ruim. (M2)*

*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)*

Deve ser levado em conta 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. Juntamente, a intensificação da sintomatologia decorrente do hipoestrogenismo, aliados 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 (DE LORENZI et al., 2009).

#### 5.2.4 Como lidar com o climatério e a menopausa

##### 5.2.4.1 Terapia de reposição hormonal

A principal vantagem da terapêutica hormonal é o alívio dos sintomas vasomotores, atrofia gênito-urinária e prevenção da osteoporose (GIACOMINI; MELLA, 2006). Percebe-se que as mulheres que fizeram uso da TRH obtiveram resultados positivos:

*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)*

##### 5.2.4.2 Atividade física

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 (TAIROVA; DE LORENZI, 2011).

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 (SILVEIRA et al., 2007).

*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 3 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 (DE LORENZI et al., 2009).



## 6 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 necessário 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 nesta pesquisa permitiram identificar que elas possuem poucas informações sobre o climatério. O que sabem explicar sobre esta fase é que climatério é atribuído, por elas, como pré/pós-menopausa, ou a própria menopausa em si, ou o que sentem ao relacionar as queixas que surgem com o fim da menstruação. Percebe-se também que sua individualidade, ou seja, 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, 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 percebeu-se 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, DM, 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 na área da enfermagem sobre o tema, pois majoritariamente a literatura trata de aspectos

fisiopatológicos do climatério e seu manejo. Pode-se considerar um viés do estudo a classe socioeconômica entrevistada, já que os locais públicos nos quais as mulheres foram entrevistadas são frequentados por mulheres de classes mais abastadas.

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

- BERNI, Neiva Iolanda de Oliveira; LUZ, Maria Hecker; KOHLRAUSCH, Sheila Cristina. Conhecimento, percepções e assistência à saúde da mulher no climatério. **Revista brasileira de enfermagem**, Brasília, v.60, n.03, p.299-306, 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003471672007000300010&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003471672007000300010&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 23 mar. 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa**. Brasília (DF), 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Protocolos da Atenção Básica Saúde das Mulheres**. Brasília (DF), 2016a.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2016b. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2013-agencia-denoticias/releases/9490-em-2015-esperanca-de-vida-ao-nascer-era-de-75-5-anos.html>>. Acesso em: 28 dez. 2017.
- BRASIL. **Resolução nº466**, de 12 de dezembro de 2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Ministério da Saúde/Conselho Nacional de Saúde, Brasília, 2012. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>>. Acesso em: 30 de nov. de 2017.
- BRASIL. **Resolução nº510**, de 07 de abril de 2016. Diretrizes e normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Ministério da Saúde/Conselho Nacional de Saúde, Brasília, 2016c. Disponível em <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>>. Acesso em: 30 de nov. de 2017.
- BRITO, Maria da Conceição Coelho et al. Envelhecimento Populacional e os Desafios para a Saúde Pública: Análise da Produção Científica. **Revista Kairós: Gerontologia**, [S.l.], v. 16, n. 2, p. 161-178, jun. 2013. ISSN 2176-901X. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/18552>>. Acesso em: 17 nov. 2017.
- CAVADAS, Luis Filipe et al. Abordagem da menopausa nos cuidados de saúde primários. **Acta Medica Portuguesa**, v. 23, n. 2. P.227-236, 2010. Disponível em: <[file:///C:/Users/anchi/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge\\_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/612-1162-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/anchi/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/612-1162-1-PB%20(2).pdf)> Acesso em: 17 nov. 2017.
- DE LORENZI, Dino Roberto Soares et al. Fatores indicadores da sintomatologia climatérica. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetria**, v. 27, n. 1, p. 7-11, 2005. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010072032005000100004&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010072032005000100004&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 14 nov. 2018.
- DE LORENZI, Dino Roberto Soares et al. Assistência à mulher climatérica: novos paradigmas. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 62, n. 2, p. 287-293, 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003471672009000200019&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003471672009000200019&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 17 nov. 2018.

- FREITAS, KermaMárcia de; SILVA, Ângela Regina de Vasconcelos; SILVA, Raimunda Magalhães. Mulheres vivenciando o climatério. **Acta Scientiarum Health Sciences**, v. 26, no. 1, p. 121-128, Maringá, 2004. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/view/1633>>. Acesso em: 14 nov. 2018. Acesso em: 10 out. 2018.
- GIACOMINI, Danieli Ribeiro, MELLA, Eliane Aparecida Campesatto. Reposição Hormonal: vantagens e desvantagens. **Semina: Ciências Biológicas e Saúde**, Londrina, v. 27, n. 1, p.71-92,2006. Disponível em: <<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/3530>>. Acesso em: 10 out. 2018.
- HOFFMANN, Maichelei et al. Padrões alimentares de mulheres no climatério em atendimento ambulatorial no Sul do Brasil. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 5, p. 1565-1574, 2015. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141381232015000501565&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232015000501565&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 10 out. 2018.
- KALACHE, Alexandre. Envelhecimento populacional no Brasil: uma realidade nova. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 3, p. 217-220, 1987. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102311X1987000300001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X1987000300001&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 07 nov. 2018.
- LEITE, Marinês Tambara et al. O homem também fala: o climatério feminino na ótica masculina. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, v. 15, n. 2, p. 344-51, jun. 2013. ISSN 1518-1944. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fen/article/view/15424>>. Acesso em: 07 nov. 2018.
- LUBIANCA, et al. **Introdução à ginecologia e obstetrícia**. Porto Alegre: wwlivros, 2016.
- MARTINS, Álissan Karine Lima et al. PERSPECTIVES ON WOMEN CLIMACTERIC: CONCEPTS AND IMPACTS ON HEALTH BASIC CARE. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 4, n. 4, p. 2942-2952, nov. 2012. ISSN 2175-5361. Disponível em: <<http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/1850>>. Acesso em: 20 maio 2018.
- MINAYO, Maria Cecília. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 11. ed. São Paulo: Hucitec, 2008.
- PEIXOTO, et al. Perfil e intensidade de sintomas de mulheres no climatério avaliadas em unidades básicas de saúde de presidente prudente. **Colloquium Vitae**, v.07, n.01, p85-93, 2015.
- POLIT, DF.; BECK, CT. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- SANTOS, et al. Síndrome do climatério e qualidade de vida: uma percepção das mulheres nessa fase da vida. **Revista APS**, v.10, n.1, p. 20-26, jan./jun. 2007.
- SILVEIRA, C.M., BARTHOLOMEU, M.C., SILVA, J.C. A mulher e o climatério: o conhecimento em questão. **Revista Científica de Enfermagem**, v.04, n.10, p.12-17, 2014.

SILVEIRA, Inavan Lopes da et al. Prevalência de sintomas do climatério em mulheres dos meios rural e urbano no Rio Grande do Norte, Brasil. **Revista Brasileira de Ginecologia w Obstetrícia**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 8, p. 415-422, ago. 2007. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010072032007000800006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010072032007000800006&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 07 nov. 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CLIMATÉRIO (SOBRAC). Consenso brasileiro multidisciplinar de assistência à saúde da mulher climatérica. 2003. Disponível em: <<http://www.sobrac.org.br>>. Acesso em: 03 nov. 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. **O que é climatério?** 2017. Disponível em: <<https://www.endocrino.org.br/o-que-e-climaterio/>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

SOUZA, Carmen Lucia, ALDRIGHI, José Mendes, FILHO, Geraldo Lorenzi. Qualidade do sono em mulheres paulistanas no climatério. **Revista Associação Médica Brasileira**, v. 51 n.3 p.170-6170, 2005.

TAIROVA, Olga Sergueevna, DE LORENZI, Dino Roberto Soares. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, rio de janeiro, v. 14, n.1, p. 135-145, 2011.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.s

VALENÇA, Cecília; GERMANO, Raimunda. Concepções de mulheres sobre menopausa e climatério. **Revista Rene**, v.19, n.2, p.273-285. Fortaleza, 2010a.

VALENÇA, Cecília; FILHO, José Medeiros do Nascimento; GERMANO, Raimunda. Mulher no Climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. **Revista Saúde e Sociedade**, v.11, n.1, p.161-171, 2010b.

VIDAL, Cláudia Rejane Pinheiro Maciel et al. Mulher climatérica: uma proposta de cuidado clínico de enfermagem baseada em ideias freireanas. **Revista brasileira de enfermagem**, Brasília, v. 65, n. 4, p. 680-684, 2012. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003471672012000400019&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003471672012000400019&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 20 maio 2018.

ZANOTELLI, Silvana dos Santos et al. EXPERIENCES OF WOMEN ABOUT CLIMACTERIC IN A UNIT OF FAMILY HEALTH. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, [S.l.], v. 4, n. 1, p. 2800-2811, fev. 2012. ISSN 2175-5361. Disponível em: <<http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/1632>>. Acesso em: 04 nov. 2018.

## APÊNDICE A

### Instrumento para coleta de informações

Entrevista nº: \_\_\_\_\_

Local da coleta: \_\_\_\_\_

Data da coleta: \_\_\_\_\_

1. Sobre a participante:

Idade: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

Com quem mora? \_\_\_\_\_

Ocupação: \_\_\_\_\_

Alguma atividade de lazer? sim ( ) não ( )

Qual? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Alguma atividade física? sim ( ) não ( )

Qual? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Filhos? Sim ( ) não ( )

Quantos? \_\_\_\_\_

Faz ou fez uso de reposição hormonal: sim ( ) não ( )

Qual? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tem alguma doença? sim ( ) não ( )

Qual? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Faz uso de alguma medicação? sim ( ) não ( )

Qual? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Entrevista semi-estruturada:

a- Você sabe o que é climatério? O que é para você?

b- E o que é menopausa? Há diferença entre os dois termos para você?

c- Você percebeu alguma mudança no seu corpo ao longo dos últimos anos? Quais?

d- Se sim, como você se sentiu em relação a essas mudanças? Alguma delas mais lhe causou desconforto? Qual delas? Por quê?

e- Você fez alguma coisa para diminuir esse desconforto? O quê? Houve melhora?

f- Gostaria de acrescentar mais algum comentário?

## **APÊNDICE B- Termo de consentimento livre e esclarecido**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE ENFERMAGEM**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

#### **Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas**

**Autoras:** Julia Costa Curta e Anne Marie Weissheimer

A senhora está sendo convidada a participar de um estudo que tem como objetivo conhecer como as mulheres percebem e sentem as alterações que ocorrem em seus corpos devido ao climatério. Para realização do estudo serão feitas algumas perguntas sobre alguns hábitos de vida seus, sobre os seus sentimentos e como percebeu as mudanças do seu corpo nessa fase.

Este estudo possui como riscos o tempo (mais ou menos 30 minutos) que a senhora despende ao conversar com a pesquisadora e também poderá lhe fazer pensar um pouco mais sobre essa fase, podendo, eventualmente, deixar-lhe triste. Se isso acontecer, esperamos poder conversar com a senhora de forma a fazê-la sentir-se melhor. Não há benefícios diretos da pesquisa para a senhora, mas esperamos que juntas possamos refletir sobre o climatério, e no futuro esperamos poder ajudar outras mulheres.

Ao participar do estudo, seu nome sempre estará protegido, não sendo jamais divulgado ou vinculado aos resultados da pesquisa. As informações que obtivermos por meio da entrevista serão usadas para elaborar o trabalho de conclusão de curso de enfermagem da autora Julia e poderão ser utilizadas em publicações científicas (artigos), porém, como dito, sem haver menção ao seu nome. Se a senhora não quiser mais participar do estudo, pode informar sua desistência a qualquer instante: durante a entrevista ou após a mesma, basta nos comunicar.

Este projeto de pesquisa foi analisado e aprovado pela Comissão de Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da mesma Universidade, e é de autoria da acadêmica de enfermagem Julia Costa Curta, com orientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Anne Marie Weissheimer, que é a pesquisadora responsável. Qualquer informação adicional poderá ser obtida com a pesquisadora principal pelo telefone (51) 3308 5422 ou com o CEP, através do telefone (51) 3308 3738 ou e-mail [ética@propesq.ufrgs.br](mailto:ética@propesq.ufrgs.br)

Ao assinar abaixo, a senhora confirmará que foi esclarecida do anonimato das informações, bem como que dos riscos e benefícios e que tem o direito de retirar a sua participação na presente pesquisa em qualquer momento, sem prejuízo algum. Este documento será assinado em duas vias, ficando uma em sua posse e outra com as pesquisadoras.

\_\_\_\_\_  
Assinatura da participante

\_\_\_\_\_  
Assinatura da pesquisadora responsável

\_\_\_\_\_  
Assinatura da pesquisadora Porto Alegre, ..... de ..... de 2018.

## ANEXO A

## Aprovação COMPEQS - Escola De Enfermagem

Chasque Webmail :: Escrever me | X +

www1.ufrgs.br/PortalServidor/Pesquisa/Pesquisador/forms/form\_index.php

**Sistema Pesquisa - Pesquisador: Anne Marie Weissheimer**

**Gerais:**

<b>Projeto Nº:</b>	34733	<b>Título:</b>	PERCEPÇÕES E SENTIMENTOS SOBRE AS ALTERAÇÕES COGNITIVAS EM MULHERES CLIMATÉRICAS
<b>Área de conhecimento:</b>	Enfermagem de Saúde Pública	<b>Início:</b>	01/06/2018
<b>Situação:</b>	Projeto em Andamento	<b>Previsão de conclusão:</b>	30/12/2018
<b>Origem:</b>	Escola de Enfermagem Departamento de Enfermagem Materno-Infantil	<b>Projeto Isolado com linha temática:</b>	Cuidado de enfermagem em saúde da mulher, criança, adolescente e família
<b>Local de Realização:</b>	não informado		

**Não apresenta relação com Patrimônio Genético ou Conhecimento Tradicional Associado.**

**Objetivo:**

Durante o período climatérico, cerca de 60 a 80% das mulheres referem algum tipo de sintomatologia, na sua maioria atribuída ao estado de hipostrogenismo, que ocorre pelo declínio da função ovariana. Os sinais e sintomas mais comuns são irregularidade menstrual, aparecimento ou agravamento do quadro de tensão pré-menstrual e cólica menstrual, palpitações, tonturas, cansaço, memória fraca, cefaleia, dores articulares, ansiedade, irritabilidade, insônia, depressão, dispauprenia, urgência miccional, cistite, incontinência urinária, secura vaginal e os ?fogachos? ou onda de

**Palavras-chave:**

CLIMATÉRIO; SAÚDE DA MULHER; ENFERMAGEM

**UFRRGS:**

**Nome:** ANNE MARIE WEISSHEIMER  
**Coordenador - Início:** 01/06/2018 **Previsão de término:** 30/12/2018  
**Nome:** JULIA COSTA CURTA  
**Técnico:** Assistente de Pesquisa - Início: 01/06/2018 **Previsão de término:** 30/12/2018

**Observações:**

**Comissão de Pesquisa de Enfermagem - Aprovado em 27/06/2018** [Clique aqui para visualizar o parecer](#)

## ANEXO B

## Aprovação Comitê de Ética em Pesquisa UFRGS





UFRGS - PRÓ-REITORIA DE  
PESQUISA DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO RIO GRANDE DO



## PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** PERCEPÇÕES E SENTIMENTOS SOBRE AS ALTERAÇÕES CORPORAIS DE MULHERES CLIMATÉRICAS

**Pesquisador:** Anne Marie Weissheimer

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 94124518.8.0000.5347

**Instituição Proponente:** Escola de Enfermagem

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 2.877.818

#### Apresentação do Projeto:

É um projeto que pretende conhecer, por meio de um estudo qualitativo, exploratório descritivo, o que as mulheres compreendem por climatério e como percebem as suas alterações físicas nesta fase da vida. Tem como hipótese: As mulheres apresentam diferentes percepções do climatério e das alterações causadas pelo mesmo em seus corpos. É um Projeto de pesquisa da Escola de Enfermagem da UFRGS. Tem como pesquisadoras a Profa. Anne Marie Weissheimer e a acadêmica em Enfermagem Julia Costa Curta. As coletas serão realizadas em locais públicos de Porto Alegre (tais como Parque Farroupilha, Parque Moinhos de Vento, Praça Macedônia, Parque Germânia, Praça da 'Encol'). A população será de mulheres que estão vivenciando o climatério. A amostra deverá conter de 15 a 20 pessoas ou até quando os dados estiverem se tornando repetitivos. Serão incluídas no estudo mulheres entre 40 e 65 anos de idade que tenham percepção de sinais e sintomas do climatério; serão excluídas aquelas mulheres com menopausa precoce. As mulheres serão abordadas inicialmente sendo considerado o aspecto físico que indique a faixa etária a qual pertence, ou seja, a aparência de ter acima de 40 anos. Procurar-se-á tomar cuidado nas abordagens de forma a não causar constrangimentos às participantes, tanto por considerá-las com aparência envelhecida, ou "velhas". Se a participante aceitar o convite para fazer parte do estudo, será apresentado TCLE, somente então se procedendo a entrevista em local de comum acordo, na própria praça ou parque, que ofereça condições mínimas de conforto e privacidade, como um banco, por exemplo. A entrevista será gravada em meio digital (gravador digital portátil)

**Endereço:** Av. Paulo Gama, 110 - Sala 317 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro  
**Bairro:** Farroupilha **CEP:** 90.040-060  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3308-3738 **Fax:** (51)3308-4085 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br



UFRGS - PRÓ-REITORIA DE  
PESQUISA DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO RIO GRANDE DO



Continuação do Parecer: 2.877.818

e posteriormente transcrita pela pesquisadora Julia, ouvindo as gravações à exaustão e até a completa compreensão das falas, e as apagando logo em seguida.

**Objetivo da Pesquisa:**

Conhecer como as mulheres percebem e sentem as alterações que ocorrem em seus corpos devido ao climatério.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:** Este estudo possui como riscos o tempo (mais ou menos 30 minutos) que a participante despenderá ao conversar com a pesquisadora e também poderá fazê-la pensar sobre essa fase, podendo, eventualmente, deixar-lhe triste. Se isso acontecer, espera-se conversar com a mesma de forma a fazê-la sentir-se melhor. Não há benefícios diretos da pesquisa para as participantes, mas espera-se que as mesmas possam refletir sobre o climatério, e no futuro espera-se poder ajudar outras mulheres. Os áudios serão apagados do meio digital após a transcrição das entrevistas e estas serão mantidas pela pesquisadora responsável por cinco anos para então serem destruídas.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Projeto adequado.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Todos os documentos e termos encontram-se adequados as resoluções.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O projeto está adequado e não apresenta pendências.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Aprovado.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1182124.pdf	23/07/2018 09:37:21		Aceito
Folha de Rosto	folha_rosto_CEP_ok.pdf	23/07/2018 09:38:53	Anne Marie Weissheimer	Aceito
Outros	instrumento.pdf	18/07/2018 15:40:31	Anne Marie Weissheimer	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA_CEP.pdf	18/07/2018 15:39:48	Anne Marie Weissheimer	Aceito

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 317 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro  
 Bairro: Farróupilha CEP: 90.040-060  
 UF: RS Município: PORTO ALEGRE  
 Telefone: (51)3308-3738 Fax: (51)3308-4085 E-mail: etica@propesq.ufrgs.br



UFRGS - PRÓ-REITORIA DE  
PESQUISA DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO RIO GRANDE DO



Continuação do Parecer: 2.877.818

TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_CEP.pdf	18/07/2018 15:39:31	Anne Marie Weissheimer	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_revisado_CEP.pdf	18/07/2018 15:39:03	Anne Marie Weissheimer	Aceito


**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PORTO ALEGRE, 06 de Setembro de 2018

  
Assinado por:  
MARIA DA GRAÇA CORSO DA MOTTA  
(Coordenador)

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 317 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro  
Bairro: Farroupilha CEP: 90.040-060  
UF: RS Município: PORTO ALEGRE  
Telefone: (51)3308-3738 Fax: (51)3308-4085 E-mail: etica@propesq.ufrgs.br