



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM

TÍFANY FERNANDES DA CONCEIÇÃO

**VIVÊNCIAS DE MULHERES ACERCA DAS MUDANÇAS FÍSICAS E PSICOLÓGICAS
ASSOCIADAS À ATIVIDADE SEXUAL NO CLIMATÉRIO**

BRASÍLIA – DF
2023

TÍFANY FERNANDES DA CONCEIÇÃO

**VIVÊNCIAS DE MULHERES ACERCA DAS MUDANÇAS FÍSICAS E PSICOLÓGICAS
ASSOCIADAS À ATIVIDADE SEXUAL NO CLIMATÉRIO**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado
como requisito parcial para obtenção ao título de
bacharel em enfermagem pela Faculdade de Ciências da
Saúde da Universidade de Brasília.

Orientador: Prof^a Dra. Lara Mabelle Milfont
Boeckmann

BRASÍLIA – DF

2023

**VIVÊNCIAS DE MULHERES ACERCA DAS MUDANÇAS FÍSICAS E PSICOLÓGICAS
ASSOCIADAS À ATIVIDADE SEXUAL NO CLIMATÉRIO**

**EXPERIENCES OF WOMEN ABOUT THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL
CHANGES ASSOCIATED WITH SEXUAL ACTIVITY IN CLIMACTERIC**

**EXPERIENCIAS DE MUJERES SOBRE LOS CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS
ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD SEXUAL EN CLIMATERIO**

Tífany Fernandes da Conceição
Lara Mabelle Milfont Boeckmann

RESUMO:

Objetivo: conhecer as percepções, sentimentos e vivências de mulheres no climatério sobre suas mudanças psicológicas e corporais associadas à atividade sexual. **Metodologia:** Tratou-se de uma investigação qualitativa com 16 mulheres. Empregou-se a análise de conteúdo de Bardin. A coleta de dados se deu entre janeiro e março de 2023. **Resultados:** Formaram-se três categorias: Mudanças físicas e psicológicas do climatério; Impacto dos sinais e sintomas do climatério na atividade sexual e Desafios e medidas de superação das dificuldades do climatério. Verificaram-se diversos sintomas psicológicos e físicos com destaque para os sintomas geniturinários, Observou-se diminuição da libido, ressecamento vaginal e desconfortos na atividade sexual. Dentre as medidas de superação adotadas, observaram-se a prática de exercícios físicos, atividades de dispersão como croché e leitura, apego a fé e aos familiares, mudanças nos hábitos alimentares e uso de fármacos. **Considerações Finais:** Os achados evidenciaram aspectos importantes do climatério que necessitam ser conhecidos pelos profissionais e formuladores de políticas públicas para que ações de melhorias na assistência à saúde possam ser elaboradas e implementadas.

Descritores: Climatério; Sexualidade; Mulheres; Sinais e Sintomas; Qualidade de Vida.

ABSTRACT:

Objective: to know the perceptions, feelings and experiences of climacteric women about their psychological and bodily changes associated with sexual activity. **Methodology:** It was a qualitative investigation with 16 women. Bardin's content analysis was used. Data collection took place between January and March 2023. **Results:** Three categories were formed: Physical and psychological changes in the climacteric; Impact of climacteric signs and symptoms on sexual activity and Challenges and measures to overcome climacteric difficulties. There were several psychological and physical symptoms, with emphasis on genitourinary symptoms. There was a decrease in libido, vaginal dryness and discomfort in sexual activity. Among the overcoming measures adopted, the practice of physical exercises, dispersion activities such as crochet and reading, attachment to faith and family, changes in eating habits and use of drugs were observed. **Final Considerations:** The findings showed important aspects of the climacteric that need to be known by professionals and public policy makers so that actions to improve health care can be designed and implemented.

Descriptors: Climacteric; Sexuality; Women; Signs and Symptoms; Quality of Life.

RESUMEN:

Objetivo: conocer las percepciones, sentimientos y vivencias de mujeres climatéricas sobre sus cambios psicológicos y corporales asociados a la actividad sexual. **Metodología:** Fue una investigación cualitativa con 16 mujeres. Se utilizó el análisis de contenido de Bardin. La recolección de datos ocurrió entre enero y marzo de 2023. **Resultados:** Se formaron tres categorías: cambios físicos y psicológicos en el climaterio; Impacto de los signos y síntomas climatéricos en la actividad sexual y Desafíos y medidas para superar las dificultades climatéricas. Hubo varios síntomas psicológicos y físicos, con énfasis en los síntomas genitourinarios, hubo disminución de la libido, sequedad vaginal y molestias en la actividad sexual. Entre las medidas de superación adoptadas, se observaron la práctica de ejercicios físicos, actividades de dispersión como crochet y lectura, apego a la fe ya la familia, cambios en los hábitos alimentarios y uso de drogas. **Consideraciones finales:** Los hallazgos mostraron aspectos importantes del climaterio que necesitan ser conocidos por los profesionales y hacedores de políticas públicas para diseñar e implementar acciones para mejorar la atención en salud.

Descriptores: Climaterio; Sexualidad; Mujeres; Signos y Síntomas; Calidad de Vida.

INTRODUÇÃO

A mulher enfrenta uma série de desafios no período do climatério. Este corresponde ao período de transição em que a mulher passa da fase reprodutiva para a fase de pós-menopausa. A menopausa, última menstruação, é um evento que ocorre durante o climatério. No climatério há uma diminuição das funções ovarianas e é marcado por mudanças no padrão menstrual, fazendo com que os ciclos menstruais se tornem irregulares, até cessarem por completo. Tem início por volta dos 40 anos e se estende até os 65 anos, compreendendo as fases da pré-menopausa, perimenopausa e pós-menopausa.^(1,2)

Dentre os desafios, há o embate com a posição sociocultural dada à mulher de meia idade e a adaptação às mudanças corporais, sociais, familiares e amoroso-sexuais.⁽³⁾ As mulheres em sua maioria experimentam a menopausa entre as idades de 45 a 54 anos.⁽⁴⁾ Sobre as mudanças corporais, este fenômeno marca o início de uma fase não reprodutiva onde a mulher lida com diversos sintomas, como, ondas de calor, fadiga, dores musculares e nas articulações, dores de cabeça, problemas urinários, depressão e alterações de humor.⁽⁵⁾

Acerca das mudanças geniturinárias se encontra a Síndrome Geniturinária da Menopausa (SGM), cujos sinais e sintomas envolvem enfraquecimento/envelhecimento dos pelos pubianos, atrofia genital, estenose vaginal, elasticidade diminuída do tecido vaginal, ressecamento, excitação e libido diminuída, irritação e dispareunia, prolapso genital, infecções frequentes do trato urinário, incontinência de urgência e disúria entre outros.⁽⁶⁾

As mudanças na menopausa geram inseguranças nas mulheres em relação também a seus relacionamentos, isso pôde ser observado em um estudo onde metade das participantes referiu ter mais problemas em casa a partir do início do período climatérico, pois passaram a ter discussões com seus parceiros, sentiram-se incompreendidas, isoladas, com a sensação de ser um fardo, de que eram melhores parceiras antes da menopausa. Ademais, 52% delas relataram não sentirem o sexo mais satisfatório quanto antes, 42% não se sentiram tão atraentes e em 18% delas, isso gerou ansiedade e medo de que seus parceiros perdessem o interesse nelas.⁽⁷⁾

Em virtude das alterações fisiológicas e psicológicas, a mulher no climatério, encontra-se mais suscetível a apresentar disfunção sexual. Esta pode estar relacionada aos sinais e sintomas do climatério e afetar a qualidade de vida e a saúde dessas mulheres. Desse modo, cabe aos profissionais da saúde, conceder às mulheres informações para que as possa preparar melhor para essa fase.⁽⁸⁾

Justificou-se a realização desta pesquisa pela importância em investigar aspectos pouco elucidados sobre os sinais e sintomas do climatério e suas relações com a atividade sexual feminina. Não há muitos estudos atuais sobre o tema no Brasil e no mundo e a condução do estudo poderá fornecer resultados que auxiliem os profissionais de saúde no Brasil e mundialmente.

Dentro desse contexto, tem-se a lacuna do conhecimento, adicionando-se que a investigação da expressão dessas experiências constitui ainda um tabu social que necessita ser valorizada, uma vez que impacta na saúde e na qualidade de vida de mulheres. Diante disto, conduziu-se um estudo qualitativo a partir da seguinte questão norteadora: Quais as percepções, sentimentos e vivências de mulheres no climatério sobre suas mudanças psicológicas e corporais associados à atividade sexual? Objetivou-se conhecer as percepções, sentimentos e vivências de mulheres no climatério sobre suas mudanças psicológicas e corporais associadas à atividade sexual.

METODOLOGIA

Tratou-se de uma investigação qualitativa com análise de conteúdo de Bardin. A população foi de 16 mulheres no período do climatério. A investigação foi conduzida entre janeiro e março de 2023. A saturação dos discursos foi obtida com a referida amostra a partir das repetições dos relatos das mulheres participantes do estudo.⁽⁹⁾

Os critérios de inclusão consistiram em: mulheres de 40 a 65 anos de idade no período do climatério com vida sexual ativa e atendida exclusivamente na unidade de saúde. Os critérios de exclusão foram: mulheres que apresentavam distúrbio mental ou problemas de saúde que as impedissem de se comunicarem ou de compreenderem as instruções do estudo e/ou que se recusassem a participar da pesquisa.

O projeto de pesquisa foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade de Ciências da Saúde da UnB (CEP/FS) da Universidade de Brasília (UnB) e foi aprovado com número do CAAE nº 57277422.3.0000.0030.

O projeto foi desenvolvido em uma unidade pública de saúde referência para atendimentos de mulheres no climatério na região administrativa de Taguatinga da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal, Brasília, Brasil. Os aspectos éticos e as implicações legais foram respeitados conforme Resolução nº 466/2012 do Ministério da Saúde, que versa sobre ética em pesquisa envolvendo seres humanos, visando assegurar os direitos e deveres dos participantes da pesquisa, pesquisador e Estado.

Após aprovação do projeto de pesquisa, foi aplicado um roteiro semiestruturado com duas partes: a primeira se referiu aos dados do perfil sociodemográfico e incluíram as seguintes variáveis: idade, escolaridade, renda salarial, estado civil e período do climatério em que se encontravam: pré-menopausa ou pós-menopausa, frequência sexual e se utilizavam terapia de reposição hormonal.

A parte qualitativa envolveu cinco questões subjetivas e não estruturadas acerca das alterações corporais e psicológicas do climatério, as dificuldades e os desafios no campo da sexualidade e o impacto dos sinais e sintomas do climatério na atividade sexual das mulheres.

Os dados foram coletados após o aceite e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e do Termo de Autorização para Utilização de Som de Voz para fins de pesquisa. As entrevistas foram gravadas em um único momento pela pesquisadora de campo e teve duração de 30 a 60 minutos. As mulheres foram convidadas a participarem do estudo e captadas antes ou após a consulta médica ginecológica. As entrevistas ocorreram de forma individual em consultório as portas fechadas para maior conforto na discussão das questões.

Para manter o anonimato das participantes foi utilizada a letra “M” seguida da numeração em algarismos numéricos. Os dados qualitativos obtidos foram transcritos na íntegra e tratados mediante a análise de conteúdo de Bardin⁽⁹⁾ que prevê a interpretação e categorização da análise da subjetividade das narrativas dos(as) participantes. As entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra. Utilizou-se diário de campo a fim de captar impressões acerca do cenário e sobre as participantes. Para o tratamento dos achados referente ao perfil sociodemográfico das mulheres foi empregada à estatística descritiva simples.

Seguindo as recomendações para o rigor metodológico, optou-se pela utilização da lista de critérios consolidados para pesquisas qualitativas.⁽¹⁰⁾

RESULTADOS

Com relação ao perfil sociodemográfico, das 16 mulheres climatéricas entrevistadas, três (n=3) se encontravam na faixa etária dos 40 anos de idade, as quais: uma com 45, uma com 48 e outra com 49 anos. Seis mulheres (n=6) possuíam idade entre 50 e 55, cinco (n=5) entre 56 e 60 e duas (n=2) com 61 e 63 anos de idade respectivamente. Média de idade de 54,1 (± 4.9).

Quanto ao nível de escolaridade, seis (n=6) possuíam ensino fundamental incompleto, duas (n=2) tinham ensino fundamental completo, sete (n=7) possuíam segundo grau completo e uma (n=1) possuía ensino superior. Relativo à renda salarial, três (n=3) delas tinham renda de até um salário mínimo, nove (n=9) possuíam renda de até dois salários mínimos, três (n=3) tinham renda de até três salários mínimos e uma (n=1) de até quatro salários mínimos. Com relação ao estado civil, doze (n=12) eram casadas ou tinham união estável, três (n=3) eram solteiras e uma (n=1) divorciada.

Todas possuíam vida sexual ativa. Oito (n=8) delas relataram uma frequência sexual de uma vez por semana, duas (n=2) relatou duas vezes na semana, duas (n=2) uma vez a cada 15 dias e três (n=3) eram solteiras, dentre elas, duas estavam namorando e tinham uma frequência sexual maior que 2 vezes na semana. Uma delas (n=1), divorciada havia tido a última relação sexual há 6 semanas.

Das 16 mulheres, onze (n=11) nunca realizaram reposição hormonal. Doze (n=12) se encontravam na pós-menopausa, ou seja, pararam de menstruar há pelo menos 1 ano. Quatro (n=4)

estavam na fase de transição, considerada como pré-menopausa. Cinco delas realizaram reposição hormonal em algum momento.

Referente à categorização metodológica e analítica dos dados, a partir dos relatos das mulheres, formaram-se três categorias analíticas: 1. Mudanças físicas e psicológicas do climatério; 2. Impacto dos sinais e sintomas do climatério na atividade sexual e 3. Desafios e medidas de superação das dificuldades do climatério.

1. Mudanças físicas e psicológicas do climatério

Nesta categoria, identificaram-se as mudanças corporais e psicológicas das mulheres climatéricas sob a perspectiva das participantes do estudo. Com relação aos sinais e sintomas psicológicos, verificaram-se: irritação, ansiedade, nervosismo, choro fácil, labilidade emocional, estresse e dificuldades de memória. Referente aos aspectos físicos, foram relatados: insônia, sintomas geniturinários, os quais, ressecamento vaginal, incontinência urinária, dor na relação sexual, baixa de libido, ganho de peso, calores ou distúrbios vasomotores, fadiga, alteração da pressão, dores nas articulações, dor em baixo ventre, dispareunia, e cefaleia, com destaque de maior prevalência, aos sintomas geniturinários. Conforme pode ser observado nos relatos a seguir:

“...Eu sinto calor e me sinto seca. Tive ganho de peso e mudança psicológica, comecei a ficar nervosa, ansiosa e tomo até remédio para ansiedade...”(M3)

“...A irritação assim a gente não consegue controlar...a sensibilidade também, esse negócio de você chorar por qualquer coisa é chato né, porque as vezes a pessoa fala torto com você ou fala alto e você já chora, então é muito ruim de controlar esses sentimentos...”(M9).

“...A mente é esquecimento, porque depois que entrei na menopausa eu tenho uma mente muito ruim...” (M10).

“...Mudança de humor, do nada eu fico estressada por uma coisa mais simples que seja. Meus filhos e meu esposo as vezes me chamam até de bipolar, porque do nada eu tô calma e do nada nervosa sabe. Tive também ressecamento vaginal, bexiga baixa, incontinência...” (M16).

“...Muito calor, muito mesmo, pra todo lugar que eu vou da casa preciso de um ventilador. Ressecamento vaginal, dor no pé da barriga, estresse, falta de vontade de ter relação, ganho de peso...”(M13).

“...Baixa da libido, dor nas articulações, dor de cabeça, tudo, tudo que você imaginar. Fadiga, alteração da pressão, ansiedade, tudo. Irritação e nervosismo, que diminuiu depois da cirurgia, mas antes eu tinha muita irritação, e tenho agonia né, por causa do calor. Tive insônia, ganhei peso, minha barriga ficava inchada...” (M15)

2. Impacto dos sinais e sintomas do climatério na atividade sexual

Observou-se que em todas as mulheres, os relatos apontaram para a diminuição da libido sexual e desconfortos na atividade sexual. Consideraram que os sinais e sintomas psicológicos e físicos da menopausa tinha relação direta com aspectos vivenciados pelas mulheres e que impactavam negativamente no desempenho sexual delas, como podem ser verificados nas falas a seguir:

“...Igual falei né, as vezes eu faço (sexo) mais assim por causa do meu marido né, acabo tendo relação com ele pra satisfazer mais ele e pra mim hoje não é tanto né, aí às vezes você faz mais como obrigação da gente esposa né... acho que os maridos não entendem essa fase que a gente passa né?...eu acho que tinha o marido que vim com a gente pra entender né, essa parte da gente ficar desse jeito, pra não achar que é coisa que a gente inventa...”(M1)

“...Eu fico com vergonha do meu marido (vida sexual), porque dá impressão de que a gente não tá com vontade, entendeu. Porque o certo quanto a gente tem vontade, a gente fica úmida, molha né. Ai pra mim, mulher, é constrangedor, eu fico com vergonha do meu marido...dá ressecamento...”(M3).

“...Sim, a vontade de fazer sexo diminuiu, não sei explicar, acho que porque fico com medo, não sei se é porque criei trauma, se eu sinto algo doendo eu já fico assim...(M5)

“...afeta (a vida sexual), assim tem hora que eu tô assim dá aquela tristeza, tudo, uma tontura e o pessoal fala que é por causa da menopausa, e um calor, tem hora que eu tô com calor, tem hora que eu tô com frio...” (M4)

“...Não tenho mais orgasmos, não tenho mais nada, acabou a mulher. Na reposição hormonal não ajudava, eu até passava um cremezinho que o doutor passou, mas não ajudava em nada...”(M8)

“...Sim, a baixa da libido né, tenho interesse nenhum, é a dor também atrapalhava, mas como tô fazendo o tratamento tá melhorando...” (M15)

“...Afeta, porque como eu falei né. A noite que tenho mais dor de cabeça e quando meu marido vem querer alguma coisa comigo eu fico sem clima por causa da dor, e também porque dói as vezes né por causa do ressecamento, ai eu tipo associo a dor e perco a vontade total...” (M16)

3. Desafios e medidas de superação das dificuldades do climatério

A seguinte categoria revelou desafios enfrentados pelas mulheres climatéricas, juntamente com as atividades e medidas de superação que elas utilizaram para obter redução e/ou alívio desses

sintomas que muitas vezes prejudicavam seu dia a dia. Dentre as medidas de superação, observaram-se a prática de exercícios físicos, atividades de dispersão como croché e leitura, apego a fé e aos familiares, mudanças nos hábitos alimentares e uso de fármacos, como pode ser verificados nos relatos abaixo:

“...Eu vou pra igreja, a gente sai em família...” (M3)

“...Eu uso lubrificante, porque se for sem eu não dou conta, porque machuca né...” (M3)

“...Voltei a estudar pra ver se eu me acalmo, se eu interajo com outras pessoas, se eu ocupo minha cabeça com outras coisas, porque meus filhos já estão tudo 18, 23 e 28 (anos)...” (M6)

“...O que me alivia mais é fazer croché, eu começo a fazer croché assim ai a mente vai espairecendo, ai eu pego a bíblia vou ler...” (M9)

“...Exercício físico é excelente né, eu tava querendo um personal pra me ajudar nos exercícios físicos porque você fica morto, não consegue fazer muita coisa... tenho dormido melhor sabe, a mente tá melhor, eu tô menos estressada, não tô dependendo de remédio pra dormir, tenho me esforçado pra ficar melhor através da atividade física, a alimentação também melhorei...” (M10)

“...Caminhada, leitura, tento fazer leitura por causa da memória né... mudei minha alimentação...”

“...Olha, quando dá, eu saio pra fazer uma caminhada pra ver se ajuda no estresse, eu vi na internet vídeos de exercício de fisioterapia para quem tem incontinência urinária e bexiga baixa né, eu vi que ajuda ai quando dá eu tento fazer também pra me ajudar...” (M16)

DISCUSSÃO

Referente ao perfil sociodemográfico, pesquisa realizada com 60 mulheres no Peru na faixa etária entre os 40 e 65 anos revelou que a maioria delas possuía média de idade de 49 anos (± 5.6) e tinham união estável⁽¹¹⁾, semelhante ao verificado nesta pesquisa para união estável, contudo, verificou-se maior média de idade para os resultados encontrados.

Com base em um estudo transversal realizado no Brasil, com 283 mulheres no período do climatério, 36,8% da amostra de mulheres climatéricas se encontravam na pré-menopausa, 24,0% na perimenopausa e 39,2% na pós-menopausa⁽¹²⁾, diferente da atual pesquisa onde 75% das mulheres entrevistadas se encontram na pós-menopausa e as demais na pré-menopausa. Já em outra pesquisa envolvendo 594 mulheres na menopausa, conduzida na Colômbia, os achados vão de encontro ao verificado neste estudo, em que a maioria (84,5%) das participantes, encontravam-se na pós menopausa.⁽¹³⁾

No mesmo estudo⁽¹²⁾, o nível de escolaridade das participantes do estudo era de 16 mulheres com ensino fundamental completo, 46 com ensino médio e 184 com ensino superior cursado. Do mesmo modo 62 possuíam renda salarial de até 1 salário mínimo, 136 mulheres com renda entre 1 e 3 salários mínimos e 85 com renda salarial maior que 3. Diferente da atual pesquisa em que o nível de escolaridade é relativamente menor, visto que apenas 1 mulher de toda amostra possuía nível superior. Porém, assemelhando-se a renda salarial, onde a maioria das mulheres possuíam renda de até 2 salários mínimos. Em outro estudo, conduzido na Colômbia envolvendo 105 mulheres, o nível de escolaridade é semelhante visto que a maioria da amostra possui nível médio completo.⁽¹⁴⁾

Quanto à frequência sexual, um estudo qualiquantitativo brasileiro com 100 mulheres na menopausa, demonstrou um maior percentual de mulheres com frequência sexual de uma a duas vezes por semana.⁽¹⁵⁾ Assemelhando-se ao verificado nesta pesquisa onde 10 das 16 mulheres, possuíam frequência sexual similar ao citado.

Uma pesquisa realizada no Brasil com 2.138 mulheres na menopausa, revelou que 69,8% nunca usaram a Terapia de Reposição Hormonal (TRH), enquanto 21,4% usaram no passado e 8,8% referiram uso atual⁽¹⁶⁾, assim como no presente estudo onde a maioria das mulheres (68,75%) nunca realizaram, 18,75% fazem uso e 12,5% já fizeram.

Com relação à primeira e segunda categorias acerca dos sinais e sintomas psicológicos, físicos e sexuais, pesquisa realizada no Peru⁽¹¹⁾, encontrou achados similares relacionados à problemas de sono, esgotamento físico e mental, cansaço, fadiga, ressecamento vaginal, fogachos, ansiedade, humor depressivo, irritabilidade, choro, desconfortos articulares e musculares, problemas urinários, e sexuais, os quais, dor na penetração, perda do interesse sexual.

Ratificando os mesmos achados científicos, a pesquisa conduzida no Brasil⁽¹⁷⁾, com 385 mulheres na menopausa, os sinais e sintomas mais comuns foram: calores, alterações de humor, distúrbio no padrão de sono e dispareunia.

Sobre a segunda categoria acerca do impacto dos sinais e sintomas do climatério na atividade sexual, uma revisão integrativa⁽¹⁸⁾ revelou a importância do apoio familiar para o enfrentamento do climatério pela mulher, e apoio do cônjuge voltado para a compreensão dos medos e inseguranças como medidas que possam ampliar a satisfação no relacionamento e a vivência da sexualidade de forma prazerosa para ambos.

Muitas vezes o climatério agrava a disfunção sexual que a mulher já enfrentava anteriormente, com isso mostra-se a importância da mulher ser compreendida em sua totalidade no contexto familiar, social e particular.⁽¹⁸⁾ Corroborando a atual pesquisa, onde os sinais e sintomas tanto físicos quanto psicológicos se relacionam diretamente com as experiências reveladas pelas mulheres, impactando negativamente em sua vida sexual.

Para a terceira categoria acerca das medidas e intervenções utilizadas pelas mulheres climatéricas, um estudo de abordagem qualitativa no Brasil, composto por 43 participantes, revelou que as mulheres não conhecem e não realizam medidas alternativas como forma de minimizar os sintomas do climatério e muitas procuram atendimento com médico ginecologista como forma de esclarecer suas dúvidas sobre essa fase que passam a enfrentar. Revela também a falta de conhecimento do homem sobre esse período, dificultando o auxílio a mulher no enfrentamento do climatério.⁽¹⁹⁾

Na mesma categoria, outro estudo qualitativo conduzido no Brasil⁽²⁰⁾, obteve os seguintes métodos de alívio e tratamento dos sinais e sintomas do climatério: TRH, uso de medicações, atividade física, acompanhamento médico, alimentação saudável, banho gelado, chás medicinais, terapias, atividades relaxantes e descanso, do mesmo modo, ao verificado neste estudo.

Em um estudo realizado em Portugal com 13 mulheres na menopausa, face aos sintomas desse período, as participantes elencaram as seguintes estratégias que utilizaram como forma de lidar com os constrangimentos causados pelos mesmos: procurar ajuda profissional, fazer uso de lubrificantes, realizar terapia hormonal, evitar uso de fármacos, abanar-se, molhar os pés em água fria, hidratar-se, trocar de roupa quando transpirada, dormir com os pés descobertos, higienizar a vagina com tisanas (infusão de ervas medicinais), realizar respirações profundas, evitar ambientes barulhentos e se ocupar com atividades rotineiras.⁽²¹⁾

Baseado nos achados bibliográficos e na pesquisa atual, é possível concluir que cada mulher em sua singularidade lida com suas crenças e conhecimentos com os sinais e sintomas que as acometem no climatério, em sua maioria usando intervenções similares aos achados deste estudo.

CONTRIBUIÇÕES PARA A PRÁTICA

As contribuições dos resultados deste estudo pautam-se no conhecimento do quadro psicológico, físico e do impacto que as alterações do climatério exercem sobre a atividade sexual e qualidade de vida da mulher sob à ótica das participantes do estudo. Tais descobertas disponibilizam achados importantes para a sociedade, especialmente, para os profissionais de saúde e formuladores de políticas públicas, servindo de subsídios para melhorias na assistência às mulheres no climatério.

LIMITAÇÕES DO ESTUDO

As limitações deste estudo são próprias da metodologia escolhida que não permite generalização dos dados e possui uma amostra pequena obtida pela saturação dos discursos das mulheres participantes. No entanto, tais evidências são relevantes e, portanto, devem ser valorizadas

pela comunidade científica, uma vez que por meio da pesquisa qualitativa, é possível verificar com amplitude e profundidade os aspectos subjetivos que permeiam as experiências humanas e como elas podem influenciar no cuidado em saúde.

O assunto sexualidade ainda é considerado um tabu social pelas mulheres, visto que é um tema delicado a ser tratado, principalmente nesse período do climatério. Com isso, se tornou uma limitação no estudo a dificuldade de captação de mulheres, pelo fato de muitas recusarem a entrevista por vergonha e medo de se sentir constrangida ao relatar sobre sua saúde sexual.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste estudo foi alcançado a partir das análises dos relatos das mulheres climatéricas participantes do estudo. Sintomas físicos e psicológicos, especialmente os sintomas geniturinários revelaram interferir negativamente na saúde e qualidade de vida sob a ótica das mulheres. No entanto, foi possível conhecer as medidas utilizadas por elas para minimizar os sinais e sintomas característicos do processo do climatério.

Os achados evidenciaram aspectos importantes do climatério que precisam ser conhecidos pelos profissionais e formuladores de políticas públicas para que ações de melhorias na assistência à saúde possam ser elaboradas e implementadas. Adicionalmente, pesquisas similares embasaram e corroboraram os resultados científicos deste estudo. Tendo em vista as repercussões na saúde que o climatério provoca, recomenda-se que mais estudos sejam realizados sobre o tema a fim de promover maior conhecimento e visibilidade para este grupo populacional que necessita de um atendimento seguro, de qualidade e direcionado em saúde.

REFERÊNCIAS

1. Ministério da Saúde (BR). Biblioteca Virtual em Saúde. Climatério. 2020. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/climaterio/>
2. Santoro N, Roeca C, Peters BA, Neal-Perry G. The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. *J Clin Endocrinol Metab.* 2021;106(1):1-15.
3. Selbac MT, Fernandes CGC, Marrone LCP, Vieira AG, Silveira EF, Morgan-Martins MI. Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino: climatério à menopausa. *Aletheia.* 2018; 51(1-2): 177-190.

4. Namazi M, Sadeghi R, Behboodi Moghadam Z. Social Determinants of Health in Menopause: An Integrative Review. *Int J Womens Health*. 2019;11:637-647.
5. Mohamad Ishak NN, Jamani NA, Mohd Arifin SR, Abdul Hadi A, Abd Aziz KH. Exploring women's perceptions and experiences of menopause among East Coast Malaysian women. *Malays Fam Physician*. 2021;16(1):84-92.
6. Marino JM. Genitourinary Syndrome of Menopause. *J Midwifery Womens Health*. 2021;66(6):729-739.
7. Currie H, Moger S J. Menopause - Understanding the impact on women and their partners. *Post Reprod Health*. 2019;25(4):183-190.
8. Santos E, Coutinho E, Chaves C, Nelas P. Vivências de mulheres na menopausa: contributos à compreensão do cuidar em enfermagem. *INFAD*. 2021; v.1 n.1, 503-514.
9. Bardin, L. *Análise de conteúdo*. Trad. Luis Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70; 2011.
10. Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *Int J Qual Health Care* 2007;19(6):349-57.
11. Liñan-Bermudez A, Chafloque-Chavesta J, Pastuso PL, Pinedo KH, Barja-Ore J. Severity of climacteric symptomatology related to depression and sexual function in women from a private clinic. *Prz Menopauzalny*. 2022;21(3):165-169.
12. Santos A de S, Moreira AB, Souza MLR de. Prevalência e severidade de sintomas em mulheres na menopausa: um estudo descritivo. *Demetra*. 2023;18:e72182
13. Espitia-De La Hoz FJ. Prevalência e caracterização dos sintomas da menopausa em mulheres climatéricas da Região Cafeeira, Colômbia, 2018-2020. *Univ. Med*. 2022;63(3).
14. Espitia De La Hoz, FJ. Terapia de reemplazo hormonal combinada con testosterona para el tratamiento del trastorno del deseo sexual hipoactivo en mujeres en climaterio. *Archivos De Medicina (Manizales)*, 2020; 20(1), 71-85.

15. Antunes EMG. Correlatos da psicologia humanista: o uso de tribullus terrestres na disfunção sexual feminina. *Rev Bras Sex Hum.* 2023;34:1088.
16. Ferreira-Campos L, Gabrielli L, Almeida M da CC, Aquino EML, Matos SMA, Griep RH, et al.. Terapia Hormonal e Hipertensão em Mulheres na Pós-Menopausa: Resultados do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil). *Arq Bras Cardiol.* 2022;118(5):905–13.
17. Santos MA dos, Vilerá NA, Wysocki AD, Pereira FH, Oliveira DM de, Santos VB. Sleep quality and its association with menopausal and climateric symptoms. *Rev Bras Enferm.* 2021; 74; e20201150.
18. Silva GRR da, Acácio JS da S, Silva AMP da, Santos LF de M dos, Ferreira D de C. Aspectos que influenciam a vivência da sexualidade pela mulher climatérica. *Rev Rede Cuid Saúde.* 2021;n.2 (15).
19. Alcântara LL, Nascimento LC, Oliveira VAC. Conhecimento das mulheres e dos homens referente ao climatério e menopausa. *Enferm Foco.* 2020;11(1): 44-49.
20. Cavatti MM, Rosa COB, Tavares MG, Munhoz LR, Soares CF, Andrade KT et al. Análise do conhecimento de mulheres a respeito do período climatérico, em pacientes de uma Unidade de Saúde. *BJRH.* 2022;5(1),3051-3062.
21. Santos E, Coutinho E, Chaves C, Nelas P. Vivências de mulheres na menopausa: contributos a compreensão do cuidar em enfermagem. *Revista INFAD de Psicología.* 2021;1(1):503-14.