Revista COOPEX (ISSN:2177-5052)

Climatério e menopausa: conhecimentos, vivências e percepções de usuárias da estratégia saúde da família

Menopause and menopause: knowledge, experiences and perceptions of users of the family health strategy

***Maria Taís da Silva Santos*[1]**
***Ana Yasmim Gomes de Lima*[2]**
***Erlaine da Silva Andrade*[3]**
***David Adley Macêdo de Holanda*[4]**
***Mércia de França Nóbrega Cavalcanti*[5]**

RESUMO: Objetivo: Avaliar o nível de conhecimento, as vivências e percepções acerca do climatério e menopausa das mulheres usuárias da estratégia saúde da família. Método: Trata-se de uma pesquisa de campo quantitativa-descritiva realizada na Unidade Saúde da Família Francisco Valiomar Rolim. Para a coleta, organizou-se um encontro com as mulheres que adentraram nos critérios estabelecidos. Este estudo foi realizado em duas etapas, a primeira contou com a colaboração dos ACSs para a entrega de convites às mulheres da comunidade. Além do levantamento dos dados, executou-se uma ação de educação em saúde a fim de estimular a participação do público na pesquisa e reuni-las para facilitar a coleta de dados. Resultados: A partir das respostas de 17 mulheres, as quais expressaram seu nível de informação a respeito da temática, os principais sintomas climatéricos apresentados e suas percepções acerca das mudanças corporais e processo de envelhecimento. Verificou-se o déficit de conhecimentos sobre alguns aspectos, as principais manifestações climatéricas apresentadas e suas percepções acerca do declínio hormonal e processo de envelhecimento. Conclusão: A maioria das participantes apresenta manifestações clínicas condizentes com o período na qual se encontram, demonstrando a importância de trabalhar a temática, acolher e oferecer uma assistência integralizada a esse público.

Palavras-chaves: Atenção Primária à Saúde; Climatério; Menopausa; Saúde da Mulher.

ABSTRACT: Objective: To evaluate the level of knowledge, experiences and perceptions about climacteric and menopause among women using the family health strategy. Method: This is a quantitative-descriptive field research carried out at the Francisco Valiomar Rolim Family Health Unit. For collection, a meeting was organized with women who met the established criteria. This study was carried out in two stages, the first involving the collaboration of the ACSs to deliver invitations to women in the community. In addition to collecting data, a health education action was carried out in order to encourage public participation in the research and bring them together to facilitate data collection. Results: Based on the responses of 17 women, who expressed their level of information regarding the topic, the main climacteric symptoms presented and their perceptions regarding body changes and the aging process. There was a lack of knowledge about some aspects, the main climacteric manifestations presented and their perceptions regarding hormonal decline and the aging process. Conclusion: The majority of participants present clinical manifestations consistent with the period in which they find themselves, demonstrating the importance of working on the issue, welcoming and offering comprehensive assistance to this population.

Keywords: Primary Health Care; Climacteric; Menopause; Women's Health.

DOI: 10.61223/coopex.v15i02.709

[1]Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) – Centro de Formação de Professores (CFP). E-mail: tais0674@gmail.com.
[2]Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) – Centro de Formação de Professores (CFP). E-mail: anayasmim240@gmail.com.
[3]Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) – Centro de Formação de Professores (CFP). E-mail: erlaine.andrade22@gmail.com.
[4]Graduando em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) – Centro de Formação de Professores (CFP). E-mail: davidadley1574@gmail.com.
[5] Enfermeira. Doutora em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina da Santa Casa de Misericórdia (FMSCMSP) E-mail: merciaufcg@gmail.com.

INTRODUÇÃO

Durante a vida a mulher vivencia diferentes ciclos hormonais que se iniciam na puberdade com a menarca e tem como marco final a menopausa. No período que antecede a menopausa até o pós-menopausa, há uma transição denominada climatério, que é definido por Rocha, Pereira e Carneiro (2018) como a fase compreendida entre o período fértil e o não reprodutivo da vida da mulher em decorrência da redução dos hormônios sexuais produzidos pelos ovários. Nesse viés, relembrando a antiga hierarquia materna, Chaves (2019) destaca a importância que esse público vem ganhando com o passar dos anos, já que antes era comum o menosprezo social para com as mulheres na fase de menopausa por não poderem mais gerar filhos, perdendo o que era considerado a principal função feminina.

Com essa falência ovariana e declínio hormonal relacionados ao envelhecimento reprodutivo, alguns sintomas desconfortáveis podem surgir. Castro (2018) menciona as ondas de calor, insônia, atrofia vaginal, depressão e ansiedade como exemplos destes. Corroborando com isso, Rocha, Pereira e Carneiro (2019) afirmam que, apesar de fisiologicamente natural, a redução hormonal reflete em várias repercussões negativas sobre o organismo feminino, uma vez que para muitas mulheres o fim da fase reprodutiva significa o princípio da decadência e envelhecimento. Além disso, é válido salientar que todos os estigmas associados a esse ciclo da vida se dão pelo fato de muitos valores serem sedimentados na beleza e juventude, e pelo processo de senescência ser temido por remeter à proximidade com a morte, influenciando assim na intensificação da sintomatologia climatérica.

No Brasil, conforme divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2019, houve um aumento da expectativa de vida da população brasileira, vivendo aproximadamente até os 76,6 anos, enquanto que para o público feminino, essa idade média aumenta para 80,1 anos (Brasil, 2019). Em virtude disso, torna-se evidente a necessidade de ampliar a atenção e acompanhamento integral dessas mulheres, envolvendo não somente aquelas na idade fértil, mas também as que estão no fim da fase reprodutiva, uma vez que implicará na intensificação de demandas de saúde específicas, englobando tanto sintomas objetivos como subjetivos (Santos; Costa; Santos, 2023).

Nesse contexto, sabe-se que o climatério e a menopausa são eventos naturais, como já mencionados, porém é muito importante o acompanhamento multiprofissional para essas

mulheres, para que seja possível identificar precocemente e prevenir doenças que podem surgir nesta fase da vida (Costa; Gonçalves, 2019). Outro fator importantíssimo é a ocorrência de alterações não somente físicas na vida da mulher, o que destaca a necessidade de um olhar holístico, voltado às individualidades de cada uma, de forma a garantir atenção física, mental, social e espiritual (Bear; Offer, 2023).

Com a compreensão de que o cuidado é essencial para as mulheres climatéricas, verifica-se a necessidade de investigar as demandas e assistir esse público, uma vez que se trata de uma etapa, muitas vezes, negligenciada até mesmo pelos profissionais de saúde, pois é notório que as ações e serviços de saúde são constantemente voltadas às demais fases da vida da mulher, anulando os sintomas e sofrimentos vivenciados pelas mulheres no climatério e menopausa. Através do levantamento das queixas objetivas e subjetivas, bem como das percepções acerca das mudanças corporais e processo de envelhecimento é possível amenizar os desconfortos decorrentes das manifestações clínicas e promover a melhora da qualidade de vida desse público.

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo avaliar o nível de conhecimento, as vivências e percepções acerca do climatério e menopausa das mulheres usuárias da estratégia saúde da família.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo quantitativa-descritiva, cuja finalidade é observar e descrever uma determinada realidade. Para um estudo descritivo é preciso conhecer, bem como recolher dados, fazendo associações entre os achados, mas sem modificar a realidade. Enquanto que o quantitativo tem como aplicação a análise e tradução dos resultados de maneira numérica, obtendo respostas objetivas (Oliveira Júnior, 2017).

A população selecionada para o estudo foram mulheres na faixa etária dos 40 aos 65 anos, que se enquadram na definição dada pelo Ministério da Saúde acerca da idade em que inicia a fase do climatério; cadastradas na Unidade Saúde da Família Francisco Valiomar Rolim; aquelas que estavam dispostas a participar da pesquisa, e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Exclui-se mulheres com distúrbios cognitivos e

outras características incapacitantes, uma vez que foi proposto o deslocamento delas até a unidade de saúde escolhida para a realização do estudo.

Para a coleta de dados, organizou-se um encontro com as mulheres que adentraram nos critérios estabelecidos. A coleta de dados ocorreu na Unidade Saúde da Família Francisco Valiomar Rolim, no município de Cajazeiras, Paraíba. Este estudo consistiu em duas etapas, a primeira contou com a colaboração dos Agentes Comunitários de Saúde (ACSs) para a entrega de convites às mulheres da comunidade da área de abrangência da unidade de saúde referida. Neste convite foi descrito o local e horário do encontro, seus objetivos, além de ter sido organizada uma ação de educação em saúde para o compartilhamento de informações a respeito da temática e sanar as dúvidas dessas mulheres, visando reuni-las para a coleta de dados.

Este estudo contou com a participação de 17 mulheres, das quais expressaram seu nível de informação a respeito da temática, os principais sintomas climatéricos apresentados e suas percepções acerca das mudanças corporais e processo de envelhecimento. Em relação a análise dos dados, os desfechos obtidos foram catalogados no programa Microsoft Office Excel, em que as perguntas de respostas objetivas foram dispostas em gráficos, sendo posteriormente descritas a fim de complementar as informações contidas nas representações ilustrativas.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro de Formação de Professores, da Universidade Federal de Campina Grande (CFP/UFCG) em novembro de 2022. Além disso, a mesma respeitou as resoluções N° 466/2012 e 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, das quais se tratam da ética que precisa haver na realização de uma pesquisa, atestando respeito à integridade humana e proteção adequada aos que aceitam se voluntariar para estudos científicos. Para mais, essas resoluções reconhecem que o sujeito tem direito de desistir de participar da pesquisa, caso assim deseje, e que o pesquisador deve garantir confidência e resguardar os dados dos indivíduos, além de não se envolver nas respostas dos próprios, assentindo assim que eles se manifestem conscientemente e livremente.

RESULTADOS

Os resultados obtidos através da aplicação do questionário foram elaborados a partir das respostas de 17 participantes. A seguir, destaca-se os resultados obtidos com enfoque em algumas respostas através de gráficos.

Participaram dessa pesquisa mulheres com idades entre 45 e 63 anos, com idade média de 52,4 ± 4,8. E destas, 64,7% já estavam na menopausa (11). A média de idade da menopausa foi 49,3 ± 6,0, e a maioria, 36,6%, parou definitivamente de menstruar com 45 anos (4), 18,1% com 50 (2); enquanto as demais relataram que foi aos 46, 49, 53, 55 e 60 anos respectivamente (5).

Quanto ao nível de escolaridade, 5,8% possuía ensino superior incompleto (1); 17,6% têm ensino superior completo (3); 29,4% ensino médio completo (5); 5,8% apresentava ensino médio incompleto (1) e a maioria, 41,1% tinha ensino fundamental incompleto (7).

No quesito renda familiar, 47% viviam com um salário mínimo (8), 35,2% com menos de um salário mínimo (6), e 17,6% com dois ou mais salários mínimos (3).

Em relação à situação conjugal, grande parte das mulheres, 58,8%, estavam casadas (10); 35,2% estavam em união estável (6); e 5,8% era viúva (1). Quanto à ocupação, 47% era dona de casa (8); 23,5% já eram aposentadas (4); 23,5% trabalhavam meio período (4) e 5,8% o dia inteiro (1).

No que tange a história sexual e reprodutiva dessas mulheres, a maioria da amostra, 52,9%, respondeu que a menarca foi entre 13 e 17 anos (9), e a outra parte, 47%, que foi entre 8 e 12 anos de idade (8).

Quanto ao número de gestações, incluindo abortos, 76,4% responderam entre 3 e 4 gestações (13), enquanto a minoria, 23,5%, respondeu que teve entre 1 e 2 gestações (4). Com o avançar da idade observou-se que a vida sexual se tornou menos ativa, visto que um maior número de mulheres, 58,8%, responderam que tinham relação sexual até 1 vez na semana (10), outras 23,5% relataram que era de 2 a 3 vezes na semana (4); apenas 11,5% declarou que tinha relação sexual mais de 6 vezes na semana (2) e 5,8% enfatizou que não possuía mais uma vida sexual ativa (1). Já no que diz respeito à satisfação sexual e com seus atuais relacionamentos, 35,2% alegaram que somente às vezes sentiam-se satisfeitas (6); 47% expressaram que estavam realizadas (8), e 17,6% que não estavam satisfeitas (3).

No que concerne as implicações na vida sexual desencadeadas pela sintomatologia climatérica, 58,8% das mulheres responderam que não sentiam dor/desconforto nas relações (10); já 17,6% das participantes disseram que sentiam toda vez que faziam sexo (3); e 23,5% expressaram que sentiam dor às vezes (4).

A respeito da lubrificação vaginal, 52,9% notaram que com o passar dos anos houve uma diminuição da lubrificação natural (9); 11,7% não sabiam informar se perceberam essa redução (2); e 35,2% explicitaram que não notaram nenhuma alteração (6);

Outrossim, o desejo sexual foi outro questionamento analisado, explicado no gráfico 1, 64,7% das mulheres referiram diminuição da libido (11), enquanto 35,2% alegaram não haver redução do desejo sexual (6).

Gráfico 1 - Percepção das mulheres acerca da diminuição da libido. Cajazeiras, PB, Brasil, 2024.

Fonte: elaborado pelos autores, 2024.

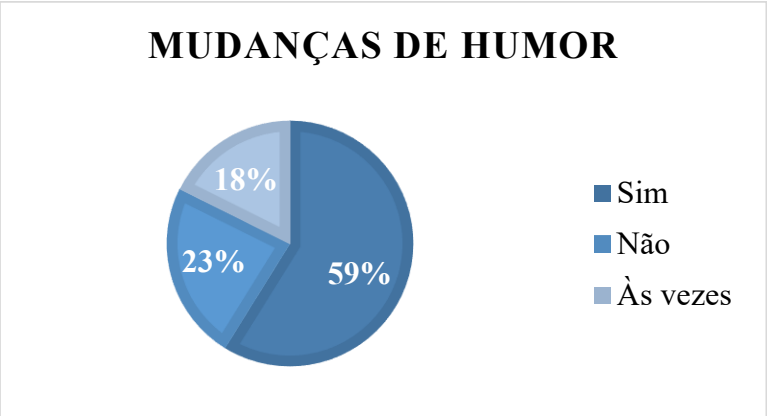
E se tratando do levantamento dos dados acerca do nível de conhecimento sobre as manifestações gerais do climatério e da fase menopausa, bem como suas interferências na qualidade de vida, 47% das participantes revelaram que já ouviram falar tanto sobre climatério como menopausa (8), enquanto a maioria, 52,9%, conheciam apenas o que era menopausa (9).

Também foi questionado se acreditavam que o climatério e/ou menopausa provocavam sinais e sintomas, todas as participantes afirmaram que sim (17). Quando pedido para especificarem se as manifestações eram físicas, psicológicas, ambas ou nenhuma das alternativas, predominou-se, em 64,7%, a resposta na alternativa de sintomas físicos e psicológicos (11); 11,7% marcaram que os sintomas eram somente psicológicos (2); 11,7% em somente físicos; e 11,7% marcou nenhuma das alternativas (2).

Quanto às principais manifestações nesta fase da vida da mulher, através do questionário procurou-se saber quais as mais comuns entre as mulheres da amostra, 41,1% relataram que às vezes acordam antes do horário previsto e/ou dorme mal à noite (7), e as outras 58,8% apresentavam essa dificuldade (10). Ademais, questionou-se acerca da irritação/enfurecimento, se houve intensificação nos últimos anos, explícito no gráfico 2, 58,8% das mulheres disseram que sim (10); 23,5% afirmaram que não (4); e 17,6% responderam às vezes (3). Sobre o aumento da sensação de cansaço, 76,4% falaram que se sentem mais exaustas (13); 17,6% que não (3); e 5,8% disseram que às vezes (1). No tocante ao surgimento de dores

nas costas e membros superiores e inferiores depois dos 40 anos de idade, 82,3% manifestaram que sim (14); enquanto as demais, 17,6%, responderam que somente às vezes (3).

Gráfico 2 - Intensificação das mudanças de humor depois dos 40 anos. Cajazeiras, PB, Brasil, 2024.

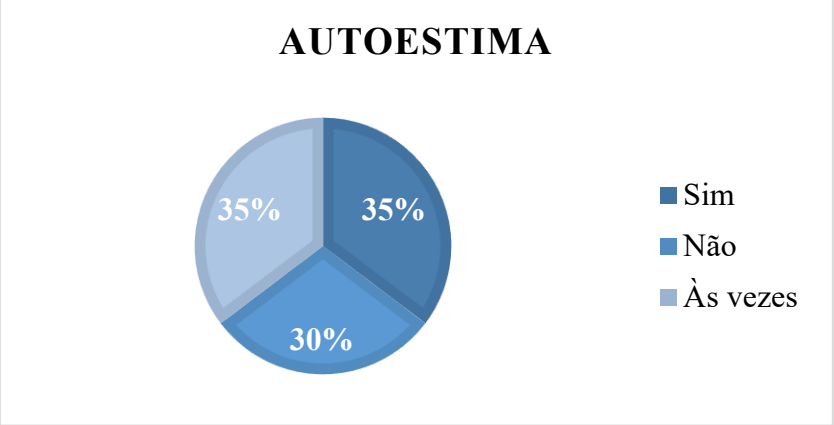


Fonte: elaborado pelos autores, 2024.

Quanto às ondas de calor e suores noturnos, 41,1% das mulheres revelaram que enfrentam essas manifestações (7); 11,7% disseram que às vezes têm ondas de calor, mas não apresentam sudorese noturna (2); 11,7% não têm ondas de calor, somente sudorese noturna (2); 5,8% tem ondas de calor às vezes e sudorese noturna (1); e 11,7% não referem esses sintomas (2). No quesito mostrar-se menos entusiasmada, 52,9% manifestaram que às vezes se sentem assim (9); 23,5% relataram que continuam entusiasmadas com a vida (4); e 23,5% declararam que não se sentem mais empolgadas (4). Em relação ao medo de envelhecer, 82,3% assumiram não ter medo do processo de envelhecimento (14); 11,7% devolveram que às vezes surge o sentimento de medo (2); e somente 5,8% confirmou ter medo do processo de senescência (1).

Buscou-se avaliar também a autoestima dessas mulheres, gráfico 3, 35,2% responderam que se sentem fisicamente atraentes (6); 35,2% disseram que apenas às vezes se consideram atraentes (6); e 29,4% relataram não se sentirem bonitas (5).

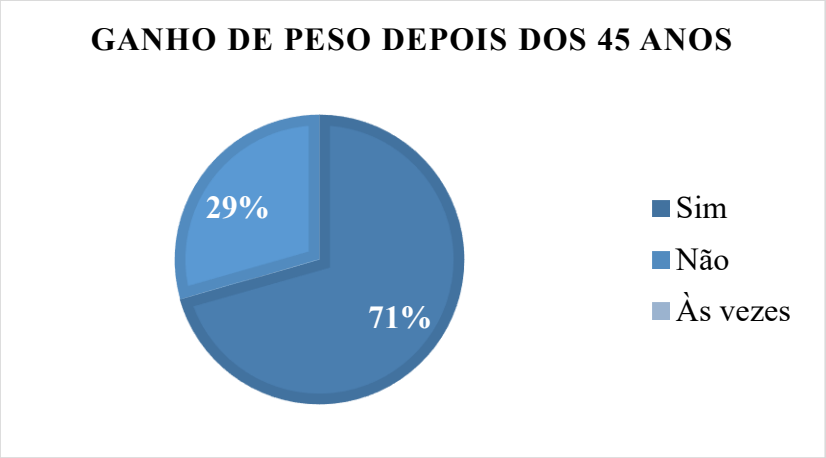
Gráfico 3 - Autoestima no climatério e menopausa. Cajazeiras, PB, Brasil, 2024.



Fonte: elaborado pelos autores, 2024.

Acerca da necessidade de urinar mais frequente depois dos 40 anos de idade, 58,8% afirmaram que estão urinando com maior frequência (10); 23,5% não possuem essa necessidade (4); e 17,6% disseram que somente às vezes possuem essa vontade aumentada de urinar (3). A maioria, 70,5%, concluiu que depois dos 40 anos de idade começou a engordar com facilidade (12), enquanto 29,4% das participantes não acreditam que com o avançar da idade ficou mais fácil ganhar peso (5), como mostrado no gráfico 4.

Gráfico 4 - Facilidade para ganhar peso depois dos 40 anos de idade. Cajazeiras, PB, Brasil, 2024.



Fonte: elaborado pelos autores, 2024.

A frequência com que as mulheres passaram a ter cefaleia depois dos 40 anos também foi investigada, 70,5% alegaram o aumento dessa frequência (12); 17,6% relataram não haver uma maior periodicidade (3); e 11,7% responderam que às vezes sentem mais de dor de cabeça do que o de costume (2).

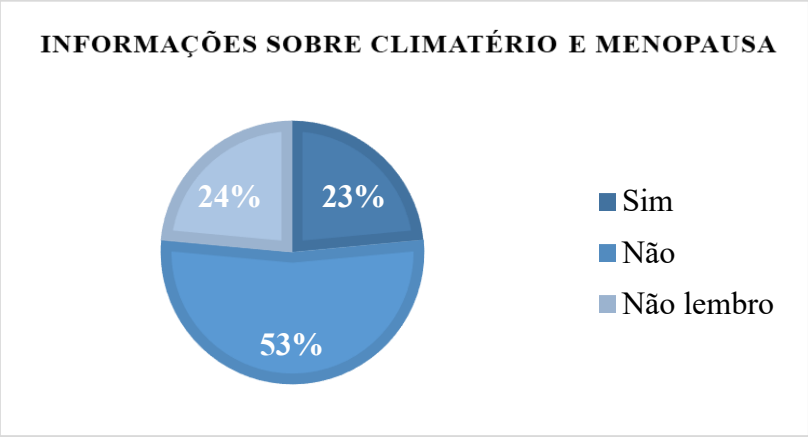
As modificações na genitália depois dos 40 anos de idade foram relatadas por 58,8% da amostra (10), enquanto as outras 41,1% das mulheres não notaram essas mudanças (7). Outra manifestação climatérica questionada foi a palpitação depois dos 40 anos, 58,8% afirmaram notar um aumento das palpitações (10), enquanto 41,1% disseram não apresentar esse sintoma (7).

Devido ao declínio hormonal, é comum o ressecamento não só da vagina, como também de outras partes do corpo, e em decorrência disso, pode haver o aumento da sensação de prurido. Com isso, 58,8% das mulheres revelaram que depois dos 40 anos começaram a sentir mais prurido em diferentes partes do corpo (10); 23,5% disseram não sentir (4); e 17,6% que costumam ter prurido às vezes (3).

Para mais, questionou-se a realização de exames para avaliação dos níveis hormonais (estrogênio e progesterona), 52,9% responderam já ter feito (9); e 47% relataram nunca ter passado por essa avaliação (8).

No que tange ao recebimento de informações dos profissionais de saúde acerca do climatério e menopausa, dispostas no gráfico 5, 52,9% disseram que nunca tinham sido informadas (9); 23,5% responderam que sim (4); e outras 23,5% afirmaram não lembrar (4). Questionou-se ainda se já tinham participado de alguma ação de educação em saúde referente a essa temática, percebeu-se que a maioria, 88,2%, nunca havia participado de nenhuma palestra sobre esse assunto (15); 5,8% não lembrava (1); e somente 5,8% já tinha assistido uma palestra sobre climatério e menopausa (1).

Gráfico 5 - Recebimento de informações sobre climatério e menopausa. Cajazeiras, PB, Brasil, 2024.



Fonte: elaborado pelos autores, 2024.

Notou-se ainda que os estigmas associados ao processo de envelhecimento são especialmente intensificados quando se trata da mulher e as diferentes etapas de sua vida, como

a menopausa. As percepções acerca da última menstruação são substancialmente limitadas e negativas, o que muitas vezes provoca a intensificação das manifestações clínicas comuns desta fase, além de desencadear sentimentos de desvalorização e baixa autoestima, ocasionando danos emocionais e o não aproveitamento desta etapa.

DISCUSSÃO

Diante do exposto, ficou evidente o déficit de informações sobre alguns aspectos referentes ao climatério e menopausa, a frequência com que essas manifestações atingem esse público, o quanto essa etapa da vida pode interferir na qualidade de vida, autoestima e autoimagem, assim como a necessidade dessa temática ser trabalhada nos serviços de saúde, sanar as dúvidas das mulheres e acompanhar os avanços no nível de conhecimento e aprimoramento das habilidades de autocuidado para garantia da qualidade de vida nesse período.

Em decorrência do aumento da expectativa de vida, especialmente entre as mulheres, nota-se uma sobrecarga nos serviços de saúde e a necessidade de cuidados centrados nos desconfortos decorrentes da sintomatologia climatérica. Além disso, é fundamental ofertar uma assistência integralizada, atuando desde a prevenção dos quadros incapacitantes, na manutenção da saúde e promoção do bem-estar e qualidade de vida no climatério e menopausa (Grazioli *et al*., 2023).

Em consonância com este estudo, Freitas *et al*. (2016) observou que mesmo diante dos avanços no que se refere às crendices e preconceitos, das possibilidades para obter melhores informações sobre a temática e liberdade adquirida pelas mulheres para falarem sobre determinados assuntos, a menopausa ainda é entendida de maneira equivocada ou até mesmo como uma doença a ser medicada, pois ao longo da história o sexo feminino era somente visto como seres cujo propósito principal é o de reproduzir, e como a menopausa marca o início da fase não reprodutiva da mulher, muitas delas passam a se sentir incapazes e de certa forma insuficientes para continuarem exercendo seu papel de mulher.

Nesse viés, evidencia-se que essa fase da vida da mulher transcende os sintomas clínicos comumente apresentados como os fogachos, diminuição da libido, cansaço e dores musculares, visto que coincide também com a saída dos filhos de casa, processo de envelhecimento e suas

repercussões, mudanças nos relacionamentos pessoais e sociais, o que acaba agravando a problemática e desencadeando também distúrbios emocionais. Com isso, por ser um período que representa cerca de ⅓ de suas vidas, torna-se fundamental trabalhar as diversas mudanças biopsicossociais, além de desconstruir o raciocínio tecnicista no qual é centrado apenas na sintomatologia (Oliveira *et al*., 2020).

Quanto aos sintomas físicos do climatério, Alcântara, Nascimento e Costa (2020) demonstraram que de todas as participantes de seu estudo, 99% apresentaram três ou mais sintomas do climatério/menopausa. Destas, 66,6% manifestaram fogachos, 23,3% dores musculares ou articulares, 20% diminuição da libido e 13,3% alterações na genitália. Além disso, descreveu que as mulheres entrevistadas se mostraram interessadas em saber mais sobre essa fase. Ademais, em concordância com o presente estudo, Caldas *et al* (2015) relatou em sua pesquisa que dentre as mudanças físicas manifestadas pelas participantes entrevistadas, 46,2% sentiam dor de cabeça, 40% sofre com suores noturnos, 37,5% com palpitações, 36,2% de tontura, 33,7% com cansaço, 31,2% com irregularidade do ciclo menstrual, 28,7% ressecamento vaginal e 8,7% disseram não apresentar nenhum desses sintomas.

Com base nos dados levantados, percebeu-se que tal período afeta além dos aspectos físicos, pois interfere também na vida social da mulher. Em consonância com esta pesquisa, Mota, Matos e Amorim (2021) trazem que 87,5% das mulheres entrevistadas apresentavam algum sintoma vasomotor, com ênfase para os fogachos. Em relação aos sintomas emocionais, foi observado a instabilidade de humor e perda de memória em 69% das entrevistadas e alterações no sono com percentual de 61,9%. Outras informações que corroboram com os achados deste estudo foram apresentadas por Caldas *et al* (2015), no qual evidenciou manifestações que contribuem para o surgimento de fragilidades, prejudicando a melhor vivência e aceitação dessa fase, onde 50% das mulheres relataram depressão e 43,7% o nervosismo.

Para mais, é importante salientar que se trata de uma temática complexa que envolve muitas particularidades, sendo assim crucial ser trabalhada constantemente nos serviços de saúde. Dentre as limitações deste estudo destaca-se a indisponibidade e desinteresse de alguns ACSs para ajudar na entrega dos convites às mulheres climatéricas, a baixa adesão desse público em ações de educação em saúde, além do fato de que esta fase é de certa forma negligenciada e pouco abordada até mesmo pelos profissionais de saúde, como também é atribuída, a todas as mulheres, a função de cuidar do outro primordialmente, esquecendo do fato de que também precisam zelar de si mesmas. Outrossim, é provado que esta conformação clássica na cultura contemporânea de que a mulher é multitarefa acaba gerando sobrecarga, e

essa exorbitância disfarçada de equilibrismo vem convencendo cada vez menos, posto que findam exaustas demais para praticarem autocuidado e notarem alterações na própria saúde.

Por fim, acredita-se que os resultados revelam a importância de se trabalhar com o público feminino durante o climatério uma vez que este, nos últimos anos, vem sendo considerado mais do que somente o fim da vida fértil de uma mulher, reconhecendo-se o quão imprescindível é garantir a qualidade de vida e o bem-estar nessa fase. Além disso, é crucial identificar as demandas dessas mulheres pois muitas delas experienciam esta etapa da vida em silêncio, recusando procurar orientações dos profissionais de saúde, revelar suas dúvidas e anseios, além de acreditar que esses aborrecimentos não podem ser amenizados. Outrossim, visa contribuir para conscientização dos profissionais de saúde acerca da importância da adequação dos cuidados às particularidades de cada mulher, priorizando também, além dos fatores físicos, as queixas subjetivas, para então ofertar um acompanhamento holístico que possa contribuir para diminuição dos efeitos provocados pelo processo de senescência.

CONCLUSÃO

A pesquisa evidenciou que a maioria das participantes apresentaram manifestações clínicas condizentes com o período na qual se encontram, demonstrando a importância de trabalhar a temática e oferecer uma assistência integralizada a esse público. Observou-se ainda que os sintomas mais comuns entre as participantes eram fogachos, insônia, ansiedade, palpitações, diminuição da libido, alterações de humor frequentes, facilidade para engordar, entre outros, além do fato de que a ausência de informações precisas gera anseios e dúvidas de como viver bem esse período repleto de transformações.

Outrossim, pode-se constatar o quanto esta etapa na vida das mulheres é de certa forma negligenciada e pouco abordada até mesmo pelos profissionais de saúde, sendo atribuída, a todas as mulheres, a função de cuidar do outro primordialmente, esquecendo do fato de que também precisam zelar de si mesmas.

Dessa forma, sugere-se a discussão do tema no meio acadêmico e a implantação de programas para a socialização com outras mulheres na mesma faixa etária para a troca de experiências, bem como o incentivo para o desenvolvimento de pesquisas científicas e políticas

públicas com foco de atuação na fase não reprodutiva da mulher e atenção primária à saúde uma vez que possuem subsídios para um cuidado individualizado e holístico, conduzindo-as à segurança, participação social, decisões mais conscientes e ao equilíbrio emocional.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, L. L.; DO NASCIMENTO, L. C.; COSTA, V. A. O. Conhecimento das mulheres e dos homens referente ao climatério e menopausa. **Enfermagem em Foco**, v. 11, n. 1, 2020. Disponível em: http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2450. Acesso em: 28 dez. 2023.

BEAR, L.; OFFER, S. Single by chance or by choice? The social meanings of singlehood and narratives of choice among unpartnered adults in Israel. **Journal of Family Studies**, p. 1-21, 2023. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13229400.2023.2186798. Acesso em: 17 dez. 2023.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Esperança de vida ao nascer era de 73,17 anos. **Expectativa de vida da População Brasileira**. Brasília: IBGE; 2019. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/29502-em-2019-expectativa-de-vida-era-de-76-6-anos#:~:text=Uma%20pessoa%20nascida%20no%20Brasil,9%20para%2080%2C1%20anos. Acesso em: 14 jan. 2024.

CASTRO, F. L. C. **Acupuntura como Tratamento Complementar e Alternativo na Síndrome Climatérica: revisão integrativa da literatura**. Tese de dissertação. Belo Horizonte (MG): Escola de Saúde Pública do Estado de Minas Gerais; 2018. Disponível em: http://repositorio.esp.mg.gov.br:8080/xmlui/handle/123456789/68. Acesso em: 4 jan. 2024.

CHAVES, A. S. C. **Mulheres na menopausa: percepções e sentimentos a respeito de não ter gerado filhos**. Tese de dissertação. Palmas (TO): Universidade Federal do Tocantins; 2019. Disponível em: http://repositorio.uft.edu.br/handle/11612/1554. Acesso em: 4 jan. 2024.

COSTA, R. C.; GONÇALVES, J. R. O direito à saúde, à efetividade do serviço e à qualidade no acesso às políticas públicas de atenção à saúde da mulher. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 2, n. 4, p. 119-142, 2019. doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.4458722.

FREITAS, E. R.; BARBOSA, A. J. G.; REIS, G. A.; RAMADA, R. F.; MOREIRA, L. C.; GOMES, L. B.; TEIXEIRA, J. M. S. Educação em saúde para mulheres no climatério:

impactos na qualidade de vida. **Reprodução & Climatério**, v. 31, n. 1, p. 37-43, 2016. doi: https://doi.org/10.1016/j.recli.2016.01.005.

GRAZIOLI, E.; CERULLI, C.; TRANCHITA, E.; MORETTI, E.; MAURI, C.; BROCCATELLI, M.; PARISI, A. Dropout and compliance to physical exercise in menopausal osteopenic women: the European "happy bones" Project. **Fronteiras no Esporte e na Vida Ativa**, v. 5, 2023. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13697137.2023.2259793?casa_token=2iSFJ7wDISMAAAAA:j09ZHl3Nzb5w-6thGzUnirP8NsWDdNqiejmnzSjtSGVEpL5Bq_4RewvrtaKOSaW_3MbpuABNppM98UVI. Acesso em: 24 dez. 2023.

MOTA, L. J.; MATOS, G. V.; AMORIM, A. T. Climacteric impact on woman in southwestern of Bahia, Brazil. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, p. e22710716563, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i7.16563. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16563. Acesso em: 25 jan. 2024.

OLIVEIRA, E. L. J. **Pesquisa científica na graduação: um estudo das vertentes temáticas e metodológicas dos TCCs**. Orientador: Vilela, Marcus Sérgio Satto.Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Contábeis) - Faculdade de Ciências Integradas do Pontal, Universidade Federal de Uberlândia, Ituiutaba, 2017. Disponível em: https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/20939. Acesso em: 25 Dez. 2023.

OLIVEIRA, R. S. P. JUNIOR, O. C. R.; FEREIRA, S. M. S.; ARAÚJO, T. S. Ações de enfermagem na promoção da saúde e qualidade de vida de mulheres no climatério. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 4, p. e4782-e4782, 2020. doi: https://doi.org/10.25248/reaenf.e4782.2020.

ROCHA, B. M. A.; PEREIRA, M. S. V.; CARNEIRO, J. Q. Terapias complementares: fitoterapia como opção terapêutica no climatério e menopausa. **Rev. Ciências da Saúde Nova Esperança**, v. 16, n. 1, p. 16-25, 2018. Disponível em: http://www.revistanovaesperanca.com.br/index.php/revistane/article/view/26. Acesso em: 27 dez. 2023.

SANTOS, J. S.; DA COSTA, A. M.; SANTOS, L. B. P. Qualidade de vida de mulheres no climatério usuárias da atenção primária à saúde. **Revista Destaques Acadêmicos**, v. 15, n. 3, 2023. Disponível em: http://www.univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/3494. Acesso em: 08 jan. 2024.

SOUSA, R. F. Vivenciando o climatério: aspectos socioeconômicos, físicos e emocionais. **Enfermagem Brasil**, v. 14, n. 1, p. 5-12, 2015. Disponível em: https://scholar.archive.org/work/v3in7t6vmrccrpjckfu3ervxlm/access/wayback/http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/enfermagembrasil/article/download/3702/pdf. Acesso em: 27 Dez. 2023.

STUENKEL, C. A. Reproductive milestones across the lifespan and cardiovascular disease risk in women. **Climacteric**, p. 1-11, 2023. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13697137.2023.2259793. Acesso em: 25 dez. 2023.