

Sentimentos vivenciados pela mulher acerca da sexualidade no período do climatério

Feelings experienced by women about sexuality in the climacteric period

Sentimientos experimentados por las mujeres sobre la sexualidad en el período climatérico

Yanne Gonçalves Bruno Silveira¹, Leila Batista Ribeiro², Pâmella Thais de Paiva Nunes³, Natália Coelho da Silva⁴, Jaqueline Kennedy Paiva da Silva⁵, Marcus Vinicius Ribeiro Ferreira⁶, Wanderlan Cabral Neves⁷, Karina Brito da Costa Oglhari⁸

Como citar: Silveira YGB, Ribeiro LB, Nunes PTP, Silva NC, Silva JKP, Ferreira MVR, et al. Sentimentos vivenciados pela mulher acerca da sexualidade no período do climatério. 2023; 12(1): 158-72. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v12.n1.p158a172>

REVISA

1. Centro Universitário Planalto do Distrito Federal. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-0115-715X>

2. Centro Universitário Planalto do Distrito Federal. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-6399-6966>

3. Centro Universitário Planalto do Distrito Federal. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-9835-3450>

4. Centro Universitário Planalto do Distrito Federal. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-7976-1587>

5. Centro Universitário Planalto do Distrito Federal. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-8947-8294>

6. Universidade de São Paulo. São Paulo, São Paulo, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-1417-0871>

7. Universidade Católica de Brasília. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-8124-0262>

8. Universidade de Brasília. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-0203-7061>

Recebido: 21/10/2022
Aprovado: 18/12/2022

RESUMO

Objetivo: descrever os sentimentos vivenciados pela mulher acerca da sexualidade no período do climatério. **Método:** O percurso metodológico deu-se por abordagem qualitativa e método de história oral conforme pressupostos de Halbwachs. **Resultados:** Foram entrevistadas 6 mulheres com idade acima de 45 anos e que receberam nomes fictícios de flores como forma de manter o anonimato das mesmas. **Resultados:** Os relatos deram origem a 3 categorias e 4 subcategorias conforme a seguir: Mudanças fisiológicas, Mudanças na sexualidade, Desejo sexual, Desempenho sexual, Prazer sexual, Vivência da sexualidade e Necessidade da sexualidade. **Conclusão:** As dificuldades em lidar com os sintomas do climatério sinaliza a necessidade de criar políticas públicas de saúde, onde profissionais da saúde possam disponibilizar conhecimento em forma de vivências, materiais e divulgação do que pode ser feito para acompanhar mulheres nesse período. Os profissionais da saúde precisam estar mais atentos para atuar junto às mulheres em crise e desenvolver ações que visem à apropriação do conhecimento e do bem-estar, bem como o desenvolvimento pessoal, para que possam usar mecanismos de enfrentamento eficazes a fim de superar as modificações e os conflitos causados pelo climatério.

Descritores: Climatério; Sexualidade; Saúde Da Mulher.

ABSTRACT

Objective: to describe the feelings experienced by women about sexuality in the climacteric period. **Method:** The methodological course took place through a qualitative approach and oral history method according to Halbwachs assumptions. **Results:** Six women over 45 years of age were interviewed who received fictitious names of flowers as a way of maintaining their anonymity. **Discussion:** The reports originated 3 categories and 4 subcategories as follows: Physiological changes, Changes in sexuality, Sexual desire, Sexual performance, Sexual pleasure, Experience of sexuality and Need for sexuality. **Conclusion:** Difficulties in dealing with climacteric symptoms indicate the need to create public health policies, where health professionals can provide knowledge in the form of experiences, materials and dissemination of what can be done to accompany women in this period. Health professionals need to be more attentive to work with women in crisis and develop actions aimed at appropriating knowledge and well-being, as well as personal development, so that they can use effective coping mechanisms in order to overcome the changes and the conflicts caused by the climacteric.

Descriptors: Climacteric; Sexuality; Women's Health.

RESUMEN

Objetivo: describir los sentimientos experimentados por las mujeres acerca de la sexualidad en el período climatérico. **Método:** El curso metodológico se llevó a cabo a través de un enfoque cualitativo y método de historia oral según los presupuestos de Halbwachs. **Resultados:** Se entrevistaron seis mujeres mayores de 45 años que recibieron nombres ficticios de flores como forma de mantener su anonimato. **Resultados:** Los relatos originaron 3 categorías y 4 subcategorías así: Alteraciones fisiológicas, Alteraciones en la sexualidad, Deseo sexual, Desempeño sexual, Placer sexual, Experiencia de la sexualidad y Necesidad de la sexualidad. **Conclusión:** Las dificultades en el enfrentamiento de los síntomas del climaterio indican la necesidad de crear políticas públicas de salud, donde los profesionales de la salud puedan aportar conocimientos en forma de experiencias, materiales y difusión de lo que se puede hacer para acompañar a las mujeres en este período. Los profesionales de la salud necesitan estar más atentos para trabajar con mujeres en crisis y desarrollar acciones encaminadas a la apropiación del conocimiento y del bienestar, así como del desarrollo personal, de manera que puedan utilizar mecanismos de afrontamiento efectivos para superar los cambios y los conflictos provocados por el climaterio.

Descritores: Climaterio; Sexualidad; La salud de la mujer.

Introdução

Na vida da mulher, a transição entre o estágio reprodutivo e o não reprodutivo é denominada climatério. Nessa fase, as mulheres apresentam inúmeras necessidades de prevenção de doenças e de promoção de saúde, e os médicos devem estar atentos a uma série de condutas direcionadas à otimização da qualidade de vida.¹

Essa transição é vivenciada por 1,5 milhão de mulheres a cada ano e muitas vezes envolve sintomas problemáticos, incluindo sintomas vasomotores, secura vaginal, diminuição da libido, insônia, fadiga e dor nas articulações.²

Tal alteração acontece geralmente por volta dos 40 anos, com término estimado aos 60 anos de idade.³

O climatério faz com que a mulher sofra várias transformações, atingindo o âmbito psicológico também. Como consequência, essas alterações podem atingir outros aspectos de suas vidas, como relacionamentos sociais, vida conjugal, influenciando assim sua qualidade de vida.⁴

As interferências vivenciadas no período do climatério na sexualidade envolvem aspectos psicossociais e biológicos, trazendo prejuízo e fragilidade para a mulher. Naturalmente, o envelhecimento traz consigo dificuldades sexuais, como a diminuição da libido, isso não é apenas um resultado fisiológico, mas também pelo fato da mulher, nessa fase de sua vida, se dedicar mais a família, deixando de lado o desejo, o afeto, a cumplicidade, levando a perda de intimidade entre o casal.⁵ Diante disso surgiu a seguinte indagação: que sentimentos acerca da sexualidade são descritos pelas mulheres durante o climatério?

Esta pesquisa torna-se relevante aos discentes e docentes em enfermagem, tendo em vista que auxiliará a compreensão dos mesmos em relação à assistência à saúde da mulher no climatério. O estudo também poderá estimular novas pesquisas acerca do tema, já que o climatério é um momento vivenciado pelas mulheres, que estão com a expectativa de vida cada vez mais aumentada.

O objetivo desta pesquisa foi descrever os sentimentos vivenciados por mulheres em relação à sexualidade no período do climatério a partir de literatura científica dos últimos dez anos.

Método

A metodologia para este estudo foi de abordagem qualitativa e método de História Oral seguindo os pressupostos de Halbwachs.⁶

A metodologia histórica e sempre fundamentada em alguma narrativa.

A coleta dos dados deu-se por meio de uma entrevista gravada com um equipamento adequado por meio de um smartphone e, posteriormente, foi transcrito pelos pesquisadores, seguindo os princípios éticos e de anonimato, fidedignidade e sigilo dos dados. Para

manter o anonimato das participantes, foram modificados os seus nomes e identificadas com nomes de flores.

O local da entrevista escolhido pela participante foi na Unidade de Saúde da Mulher em Anápolis-Go. Foi realizado no período de 20 de setembro a 20 de dezembro de 2022. Foram escolhidas aleatoriamente 6 (seis) mulheres que aceitaram participar da pesquisa com os seguintes critérios de inclusão: Para serem consideradas como tal, as mulheres que aceitaram participar da pesquisa atenderam aos seguintes critérios de inclusão: autorização assinada, idade igual ou acima de 45 anos, encontra-se em uma boa saúde mental, esteve disposta a participar da pesquisa e assinar o TCLE e cadastrada na Unidade de Saúde da Mulher. Não foram fatores de exclusão das participantes: raça, credos e culturas diferentes, opções sexuais e fatores socioeconômicos diversos.

Resultados e Discussão

As participantes deste estudo receberam nomes fictícios de flores como forma de manter o anonimato das mesmas conforme quadro a seguir:

Tabela 1 - Perfil das participantes do estudo

Identificação	Idade	Grau De Escolaridade	Estado Civil	Tempo De Climatério
ROSA	59	Ensino Básico	Divorciada	10 anos
MARGARIDA	47	Ensino Médio	Casada	2 anos
ALFAZEMA	51	Ensino Superior	Solteira	5 anos
HORTÊNCIA	48	Ensino Superior	Casada	6 anos
BEGÔNIA	55	Ensino Médio	Divorciada	5 anos
LAVANDA	66	Ensino Superior	Casada	20 anos

Assim, unidos os resultados por similaridade de conteúdo, construiu-se as categorias para análise, como apresentadas a seguir:

Para discussão dos resultados encontrados, este estudo apresenta três categorias e quatro subcategorias, conforme a seguir:

Mudanças Fisiológicas

Durante o climatério podem ocorrer mudanças que desencadeiam grandes repercussões no bem-estar e na autoestima da mulher, tornando-a mais vulnerável a várias sintomatologias, bem como as alterações na sua sexualidade.⁷

As participantes do estudo relataram sobre as mudanças fisiológicas ocorridas após o climatério, conforme a seguir:

Foi horrível, porque ganhei 20 quilos, tive problemas com queda de cabelos, unhas

quebradiças, além das mudanças de humor (HORTÊNCIA)

Eu não gosto nem de lembrar, foi muito difícil encarar isso tudo. Foi aparecendo doenças e doenças, além da flacidez e perda muscular (LAVANDA).

A lembrança horrível que eu tenho é aquele calorão, eu vivia suando. Agora não tenho mais, mas o que ganhei de rugas, não está escrito (MARGARIDA).

Olha, eu só queria mesmo era dormir porque eu passei a ter insônia, foi péssimo (ROSA).

Apesar de sofrerem com os vários sinais e sintomas climatéricos, é notável que as mulheres nesta transição entre a fase reprodutiva e a não reprodutiva 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. Esse desconhecimento pode estar associado a outros conflitos socioeconômicos, culturais e espirituais que, somados ao período da vida e à individualidade dessas mulheres, agravam seu estado físico e emocional. A visão das mulheres sobre si mesmas e no seu relacionamento com as pessoas e com o mundo podem ser influenciados pela forma negativa e pela forma que a sociedade interpreta o papel da mulher.⁸

Alterações de ordem biológica que culminam em alguns sintomas e sinais da síndrome do climatério estes exigem da mulher uma readaptação no sentido de compreender a dinâmica de seu corpo nessa fase da vida. Alterações da mucosa vaginal, a amenorreia, as cefaleias e os fogachos são exemplos de alterações, variáveis de organismo para organismo, existentes em menor ou maior grau por uma singularidade biológica, interferindo na vida da mulher e em sua qualidade de vida.⁸

Embora as mulheres não referissem diretamente a responsabilidade do parceiro na redução do interesse nas relações sexuais, a diminuição da libido, por parte das mulheres, é uma mudança observada pelos companheiros, sendo aceita por aqueles que possuem informações sobre as alterações que ocorrem no período climatério.⁹

Em pesquisa realizada sobre o tema as mudanças sexuais apontadas foram o ressecamento vaginal causado pela diminuição do estrogênio, desconforto no momento da relação, e a diminuição da libido que coloca a mulher em uma situação também desconfortável com relação ao companheiro, muitas vezes gerando repulsa do parceiro.¹⁰

Durante o climatério a mulher sofre alterações físicas, biológicas e psicológicas que podem repercutir em mudanças na sua

vida sexual, destacando a importância dessas mulheres serem bem informadas e educadas a respeito desse período. O enfermeiro pode assumir um papel fundamental no processo de educação, contribuindo para que estas mulheres desagreguem os medos e os tabus existentes na sociedade quando se retrata a sexualidade no climatério.^{7,11}

Uma abordagem integrativa é fundamental no tratamento da diminuição do libido, da dispareunia ou do vaginismo, que poderão decorrer das alterações hormonais advindas desta fase. É de suma importância que haja todos os tipos de esclarecimentos com a ajuda de uma equipe multiprofissional para garantir condições para viver tranquilamente sob os efeitos dessa mudança crítica.¹¹

Em outro estudo os resultados apontam que as mulheres que vivenciam o climatério não dissociam esse momento da questão do envelhecimento, sendo esse período ora encarado como ameaça e perda da capacidade reprodutiva, da juventude e feminilidade, ora compreendido como oportunidade e possibilidade de renovação e realização.¹²

Portanto, o ideal da eterna juventude é buscado pela maioria das mulheres, não em função de um olhar sobre si mesmas de autocuidado e de respeito ao próprio corpo, mas num olhar de perfeição física construído por valores culturais e socioeconômicos. A perda da beleza ou do vigor resultante do processo fisiológico de envelhecimento é encarada como vergonhosa e degradante. Assim, toda mulher exerceria sua feminilidade na luta desenfreada contra o relógio em detrimento da compreensão de seu corpo como instrumento de amor e prazer em qualquer momento da vida.⁸

Mudanças na Sexualidade

Nesta categoria o estudo apresenta quatro subcategorias, onde a presença do climatério evidencia disfunções significativas na sexualidade conforme a seguir:

Desejo sexual

As participantes do estudo relataram nesta categoria dentro das mudanças na sexualidade a perda do desejo sexual por ocasião do climatério, conforme a seguir.

Foi tão ruim que até perdi o marido (risos), porque eu não tinha mesmo nenhum desejo sexual (ROSA).

Eu de fato, perdi toda a vontade de sexo. É horrível porque a gente não sabe bem como fazer (ALFAZEMA).

A pior coisa que eu achei foi perder a lubrificação vaginal e eu não entendia a dificuldade que eu tinha na hora da relação (LAVANDA).

O pior é quando o marido não entende isso, sabe? (MARGARIDA).

A mulher climatérica é martirizada diante de um forte mito: o da perda indubitável de seu desejo sexual, secundário ao seu processo de envelhecimento e da ressignificação de sua sexualidade num período pós-reprodutivo. Assim outros fatores também são tidos como constituintes do desejo sexual nesse período da vida, como: a vida conjugal, o tipo de companheiro, relações de poder, as manifestações e papéis culturais são apenas alguns fatores a serem considerados na tríade casal, sexualidade e climatério.²

De semelhante forma há descrições sobre a fragilidades resultantes Relações da falta de desejo e do prazer que conseqüentemente diminuem a qualidade da relação e aumentando a distância para uma vivência plena da sexualidade.¹⁰

É muito grande a baixa autoestima da mulher nessa fase. Onde o delineamento de uma cultura ocidental que exulta a juventude repercute na percepção corporal da mulher climatérica e, na vivência da sua sexualidade. Ela sevê, muitas vezes, à margem do padrão de beleza bem aceito pela sociedade e, desta forma, não se percebe enquanto objeto de desejo, capaz de despertar o interesse do outro.¹⁰

Percebe-se, então, que a questão do desejo sexual no climatério não segue uma linearidade fácil de ser mensurada. É, contudo, um intrincado emaranhadode fatores: biológicos, psicológicos, sociais e espirituais, tudo isso encarado numa perspectiva histórica. Faz-se necessária, no manejo das mulheres que estão sentindo os efeitos dessa síndrome, uma abordagem que permita a expressão de todas essas dimensões, com uma terapêutica capaz de responder a todas elas.⁸

Desempenho sexual

Nesta subcategoria as participantes relatam sobre o desempenho sexual antes de fazer atividades físicas e as mudanças ocorridas.

Na verdade, era bem ruim meu desempenho sexual antes de ter atividade física regular (MARGARIDA).

Eu não sei direito, mas depois que comecei a fazer exercícios físicos, melhorei um pouquinho no desempenho sexual (ROSA).

Eu caminho todos os dias, mas depois da musculação eu melhorei muito para essa questão de sexo (HORTÊNCIA).

Eu só melhorei um pouco para o sexo depois que os sintomas daquele calorão foram embora. Mas eu pratico atividade física tem uns 4 anos somente (LAVANDA).

A respeito da atividade física em relação ao desempenho sexual é descrito pelos autores a constatação de melhora dos sintomas do climatério. Assim os resultados apresentados em estudo possibilitam levantar hipóteses de que a prática da atividade física pode estar associada com uma menor intensidade dos sintomas do climatério e padrões de desempenho sexuais mais elevados podendo variar de regular a bom/excelente.⁷

O estudo ainda traz que os sintomas do climatério classificados como de intensidade leve estiveram associados a um melhor padrão de desempenho sexual considerado bom/excelente, presumindo-se que as alterações no padrão de desempenho sexual das mulheres no climatério têm uma forte relação com a intensidade destes sintomas.⁷

Sendo assim a farmacoterapia para disfunção sexual feminina é bastante restrita. A reposição estrogênica local melhora as queixas genitais em mulheres climatéricas, com impacto positivo na resposta sexual, e a racionalidade da terapia androgênica ainda não está estabelecida.¹³

Prazer sexual

Nesta subcategoria o prazer sexual é descrito pelas participantes como sendo o prazer sexual inexistente e que a vida passou a ter um outro sentido.

Na verdade, eu perdi mesmo o prazer nas relações sexuais, mas eu entendi que é mulher, né? (ROSA).

Aqui em casa, o que ficou mesmo foi o companheirismo. E as vezes aquele sexo sem graça, e a gente as vezes tem até que fingir que teve prazer (LAVANDA).

Difícil mesmo é você ter que inventar uma coisa diferente todos os dias. Porque prazer mesmo a gente não tem não (BEGÔNIA).

Como sendo uma imbricação do outro em nós, de nós no outro, pode-se configurar vínculo que vai além do relacionar-se usual e que se caracteriza pela necessidade de satisfação do prazer sexual. Necessidade latente em todos os indivíduos e em alguns momentos

da vida, diante das fragilidades do corpo físico e das relações interpessoais que ao se encontrar limitada, o indivíduo pode desejar esquivar do relacionamento afetivo/sexual.¹⁴

O exercício do prazer se vincula à relação que se tem com o próprio corpo, com o outro e com o mundo. Assim, exercitar a sexualidade não é ter vida sexual ativa somente, é se encontrar consigo mesmo, é se sentir acompanhado, é ter o outro como presença viva, atuante, como ser-com-o-outro num ambiente afetivo. Se assim for, as limitações físicas não serão entraves para o prazer de estar junto com o outro. E ainda, o autor descreve em seu estudo o relato de uma participante da pesquisa onde sua fala desvela que o corpo é objeto de prazer e que, no exercício do prazer, também é possível que o Ser sinta a importância do outro para si. Mas o que o difere dos outros animais é que a satisfação desse prazer não se encerra com o orgasmo. A vida sexual não pode ser circunscrita a um aparelho orgânico, não é pela vida sexual que se compreende a existência. O que dá sentido à vida é a possibilidade de compartilhar vivências, emoções, prazeres, alegrias e tristezas.¹⁴ Compreende-se que a mulher climatérica continua a sentir prazer, seu corpo continua erótico e erotizável, não devendo deixar de manifestar seu amor e sexualidade.⁸

Por outro lado, quanto à realização do prazer sexual, no caso da mulher climatérica, é importante lembrar que não é só no seu corpo que as limitações se fazem sentir. No que se refere ao seu parceiro sexual, não se pode desconsiderar suas condições físicas, pois, em geral, o homem encontra-se numa faixa etária em que os distúrbios da virilidade também são incidentes e, muitas vezes, justificados por algumas doenças crônico-degenerativas das quais é portador. Outro fato é que a sexualidade feminina sempre esteve envolvida em mitos e tabus que ficam registrados no inconsciente coletivo, e por manter-se envolta em mistérios, pecados e preconceitos, dificulta o vivenciar da mesma.¹⁴

Vivência da sexualidade

Esta subcategoria trata a vivência da sexualidade sendo esta possível de ser vivida de forma saudável pela mulher após o climatério.

Aqui em casa encontramos um jeito melhor de viver. Somos companheiros de tudo, inclusive nessas dificuldades. E a gente consegue viver bem, basta querer (MARGARIDA).

Tem outras formas de se satisfazer, né? (HORTÊNCIA).

Chega a hora que a idade da gente não permite mais. Então já criei os filhos mesmo (ROSA).

Uma vida de satisfação e vivência do prazer mútuo estiver vinculado ao afeto e ao desejo de estar com o outro, pode sim ser possível no climatério.¹⁴

A sexualidade feminina sempre esteve envolvida em mitos e tabus que ficam registrados no inconsciente coletivo, e por manter-se envolta em mistérios, pecados e preconceitos, dificulta o vivenciar da mesma além de que influencia na compreensão das múltiplas possibilidades do relacionamento.¹⁴

A humanização no cuidado de enfermagem às mulheres que vivenciam dificuldades relacionadas à sua sexualidade, como essência do “ser” mulher, e da prática sexual pelas alterações características da fisiologia específica da fase vivida, requer o acolhimento dessa mulher para que haja resolutividade nas respostas às suas necessidades. E esse é um campo onde é necessário mais avanço, visto que a sexualidade no climatério ainda não é uma área muito confortável aos enfermeiros que trabalham diretamente com a atenção primária. Estudos mostram que o despreparo na formação acadêmica requer reformulação da grade curricular e melhor embasamento dos enfermeiros na assistência à sexualidade.¹⁵

A análise dos dados de determinado estudo revelou que não há diferenças significativas nos relatos que indiquem um padrão de respostas distinto a partir do perfil da mulher. Esse dado indica que a vivência da sexualidade está relacionada a fatores que ultrapassam os aspectos geracionais e sociodemográficos, estando mais relacionados aos aspectos culturais.⁹

Entretanto, há que se pensar que alguns fatores podem ser condicionantes desse comportamento de aversão, principalmente aqueles que se concentram no imaginário e no psiquismo feminino. Isso resulta em uma situação de bloqueio psicológico para a vivência da relação sexual, com possibilidades de evolução, se forem alimentados.¹⁰

Mudanças na vivência da sexualidade conforme relatos das mulheres em outros estudos, houve menção de modificações significativas nesse âmbito. Estas alterações sexuais são consideradas incômodas, visto que repercutem na sua relação com o parceiro e consigo mesma.¹⁰

Outra pesquisa relevante, foi onde os resultados apontaram para a vida sexual da mulher no climatério, ancorada nos estereótipos femininos de uma formação cultural conservadora, em que o sexo e o amor devem caminhar juntos, como algo indissociável e dependente um do outro.¹⁶

Necessidade de Qualidade De Vida

Nesta categoria as participantes falam da necessidade de manter uma qualidade de vida e para isso precisam diminuir os sintomas.

Eu fiquei tão ruim que tive de optar pelo hormônio. Não dava pra viver com aqueles sintomas (LAVANDA).

O médico até me falou que a saída era usar hormônio, mas eu não quero, porque tenho medo de desenvolver câncer (HORTÊNCIA).

Se eu quisesse ter uma vida normal eu teria que partir para o tratamento, então fui lá e falei para o médico, não dava mais para aguentar (ROSA).

Eu venho aqui porque a enfermeira faz a palestra e ensina muita coisa boa pra gente poder viver uma vida mais normal. Mas a verdade é que a minha vida mudou demais, viu? (MARGARIDA).

Que contribui para uma redução na intensidade dos sintomas, conferindo às mulheres satisfação e bem-estar conforme a seguir:

De semelhante forma, relacionando os dados encontrados a outros estudos, observa-se como perspectiva a melhoria na qualidade de vida e o fortalecimento para a senilidade nessa fase da vida, pois a assistência à mulher climatérica é algo diferencial e imprescindível para o cuidado com a saúde feminina mundial, que envelhece continuamente. Entender os multifatores que rodeiam essa população e a realidade em que vivem é fundamental. Diante da escassez de estudos sobre o tema desta pesquisa na literatura nacional e internacional, os resultados deste estudo permitirão antever subsídios para as políticas públicas voltadas para a saúde da população aqui retratada, no sentido de minimizar a sintomatologia.¹⁷

No ciclo biológico das mulheres, tudo o que elas reconhecem sobre si é desvelado por meio da experiência no mundo, mediante os vários estudos atribuídos a sexualidade e a qualidade de vida no climatério.¹⁴

A intensidade dos sintomas do climatério pode afetar a sexualidade, a resposta sexual ou o padrão de desempenho sexual da mulher neste período. A prática de atividade física pode estar associada à menor intensidade dos sintomas do climatério e maior padrão de desempenho sexual.⁷

O aumento da expectativa de vida e seu impacto sobre a saúde da população feminina tornam imperiosa a necessidade de adoção de medidas com vistas à obtenção de melhor qualidade de vida durante e após o climatério. Portanto, é imprescindível que essas mulheres tenham

acesso à informação em saúde, para uma melhor compreensão das mudanças do período de climatério e menopausa, e sejam capazes de contemplar tais fases como integrantes de seus ciclos de vida não como sinônimos de velhice, improdutividade e fim da sexualidade.⁸

O diálogo entre os profissionais da área de saúde e as mulheres pode contribuir bastante para a melhoria da qualidade de vida e saúde no climatério, por permitir a troca de conhecimentos, saberes e experiências na busca de uma assistência integral, individualizada e humanizada.⁸

Vale lembrar que a sexualidade é um dos pilares da qualidade de vida e fator indispensável para manutenção da interação social e criação de vínculos. Portanto, é preciso ajudá-las, fortalecê-las, empoderando-as para que passem por essa fase de suas vidas com a maior naturalidade possível.¹⁵

É reconhecido que os sintomas climatéricos influenciam a qualidade de vida das mulheres e, sendo a satisfação sexual um importante marcador de bem-estar, ao afetar a sexualidade, comprometem indiretamente a qualidade de vida das mulheres, sendo necessário enfatizar ações educativas, e o incentivo a atividades físicas para que tenham uma vida mais saudável.^{18,19}

Ao longo de seu processo de viver, as mulheres buscam fortalecer sua autoestima e suas singularidades, afirmando-se como mulheres. Na interação com outros em seu cotidiano, se revelam, amam, sofrem, são felizes e se transformam. O relacionamento conjugal revelou-se um fator importante para o viver saudável, sendo essencial para o processo de socialização da mulher, formação de sua identidade e sentimento de pertença a um grupo social. Para as mulheres, a busca da autonomia e dos direitos tem sido primordial para fortalecer o papel social da mulher, a vivência plena da cidadania e a visibilidade da mulher na sociedade.¹²

É importante destacar que a intensidade da sintomatologia é diretamente relacionada as suas condições de vida prévias, o meio social em que estão inseridas, a renda familiar e as relações familiares e afetivas, já que essas situações estão vinculadas ao sofrimento psíquico nesta fase.²⁰

Considerações finais

A proposta de realizar uma pesquisa com mulheres no climatério e buscar evidências na literatura e na pesquisa de campo afim de conhecer sentimentos vivenciados por mulheres em relação a sexualidade no período do climatério, objetivou promover um maior conhecimento sobre o assunto, visando proporcionar por meio da informação, melhorias nos serviços de saúde prestados a essa

clientela.

As considerações desses estudos apontam para a necessidade de compreensão do climatério em uma dimensão ampliada e enquanto estado natural do ciclo vital feminino, havendo urgência na reorganização dos serviços de saúde para a atenção dessas mulheres, no sentido da implementação de estratégias diferenciadas, que atendem não somente na expressão de alguma sintomatologia vivenciada. Essa atuação pode ser oferecida por ações educativas, individuais e coletiva.

Entende-se que as mulheres vivenciam, no climatério, mudanças biológicas associadas a fatores psicológicos e sociais, sem identificarem que esses transtornos decorrem da falência ovariana e da desestabilização hormonal que leva à menopausa. A desinformação e o desconhecimento destes aspectos podem levar as mulheres a não tomarem os cuidados necessários com sua saúde nesta fase da vida, seja no que se refere ao acompanhamento ginecológico sistemático, a prática de hábitos de vida saudáveis, como também diminui a possibilidade que elas tenham concepções mais positivas sobre o climatério e a menopausa.

Os profissionais da saúde precisam estar mais atentos para atuar junto às mulheres em crise e desenvolver ações que visem à apropriação do conhecimento e do bem-estar, bem como o desenvolvimento pessoal, para que possam usar mecanismos de enfrentamento eficazes a fim de superar as modificações e os conflitos causados pelo climatério. Promover a saúde implica conhecer como as famílias podem ajudá-las através de ações educativas que conduzem à segurança, ao equilíbrio emocional, à participação social e à tomada de decisão responsável e consciente.

O processo de envelhecer não é um evento pontual, mas sequencial e contínuo, a partir do nascimento, que, como as demais fases da vida, precisam ser compreendidas existencialmente, assumidas por todos nós. Dessa forma, compreender a vivência das mulheres no climatério para nortear os profissionais envolvidos, abre assim novos horizontes para a assistência a essas mulheres em programas de atenção à saúde e promoção da qualidade de vida.

Agradecimentos

Esse estudo foi financiado pelos próprios autores.

Referências

1. Utian WH. Ovarian function, therapy-oriented definition of menopause and climacteric. *Exp Gerontol.* 1994;29(3-4):245-51. doi: 10.1016/0531-5565(94)90003-5
2. Santoro N, Epperson CN, Mathews SB. Menopausal symptoms and their management. *Endocrinology and metabolism clinics of north 15merica.* 2015;44(3):497-515. doi: 10.1016/J.ECL.2015.05.001.

3. de Souza NLSA; de Araújo CL. O Marco do envelhecimento feminino, a menopausa: sua vivência, em uma revisão de literatura. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(2), pp. 149-165. São Paulo: 2019. Acesso dia 18 de abril de 2019 Disponível em: https://www.scielo.br/j/psoc/a/Wb8Js5hSLSnXVJ4LkqBCvLt/?format=pdf&lan_g=pt
4. Lucena CT; Soares MC; Alves ERP; Ramos DKR; Moura JP; dos Santos RC; Dias MD. Percepção de mulheres no climatério sobre a sua sexualidade. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, v. 12, n. 1, p. 28-37, 2019. Acesso dia 12 de novembro de 2019. Disponível em: <http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/1196>
5. Félix CL; Maciel ES. A Sexualidade da Mulher no Climatério. Artigo apresentado a escola de medicina e saúde pública baiana como requisito parcial para obtenção do título de especialista em enfermagem obstétrica. Escola de Medicina e Saúde Pública Bahiana. 2019. Acesso em 20 de outubro de 2019. Disponível em: http://www7.bahiana.edu.br/jspui/bitstream/bahiana/734/1/tcc_%20a%20sexualidade%20da%20mulher%20no%20climat%c3%89rio.pdf
6. Halbwachs M. *A Memória Coletiva*. 2. Ed. São Paulo: Vértice, 2006.
7. Rodrigues Paiva Alves E. et al. Produção científica sobre a sexualidade de mulheres no climatério: revisão integrativa. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, v. 7, n. 2, 2015. Acesso dia 14 de maio de 2019. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/5057/505750946035/>
8. Valença CN; do Nascimento Filho JM; Germano RM. Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. *Saúde e Sociedade*, v. 19, n.2, p. 273-285, 2019. Acesso dia 14 de março de 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902010000200005
9. dos Santos SMP et al. A vivência da sexualidade por mulheres no climatério. *Revista de Enfermagem da UFSM*, v. 4, n. 1, p. 113-122, 2014. Acesso dia 14 de abril de 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/index.php/reufsm/article/view/8819>.
10. de Oliveira DM et al. Climatério e sexualidade: a compreensão dessa interface por mulheres assistidas em grupo. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 17, n. 3, p. 519-526, 2021. Acesso dia 19 de maio de 2021. Disponível em: <http://www.producao.usp.br/handle/BDPI/3934>.
11. Figueiredo TC; Frigo LF; Climatério e menopausa: um olhar acerca da sexualidade. *Ver. Fórum de fisioterapia*. V.15, n 2, 2019. Acesso dia 15 de abril de 2019 Disponível em:

<http://www.periodicos.usp.br/fpusp/article/view/132811>.

12.Zampieri MFM et al. O processo de viver e ser saudável das mulheres no climatério. Escola Anna Nery Revista de Enfermagem, v. 13, n. 2, p. 305-312, 2009. Acesso dia 23 de maio de 2018. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/1277/127715322010.pdf>.

13.Lara LAS et al. Abordagem das disfunções sexuais femininas. Revista Brasileira de Ginecologia Obstetrícia, v. 30, n. 6, p. 312-321, 2022. Acesso dia 12 de abril de 2022. Disponível em: <http://www.producao.usp.br/handle/BDPI/7682>.

14.Gonçalves R; Barbosa Merighi MA. Reflexões sobre a sexualidade durante a vivência do climatério. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 17, n. 2, 2020. Acesso dia 15 de abril de 2020. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/2814/281421907004/>.

15.de Andrade ARL et al. Cuidado de enfermagem à sexualidade da mulher no climatério: reflexões sob a ótica da fenomenologia. REME rev. min. enferm, v. 20,2019. Acesso dia 14 de abril de 2019. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=BDENF&l ang=p&nextAction=lnk&exprSearch=29860&indexSearch=ID>.

16.Alves de Araújo I. et al. Representações sociais da vida sexual de mulheres no climatério atendidas em serviços públicos de saúde. Texto & Contexto Enfermagem, v. 22, n. 1, 2019. Acesso dia 14 de abril de 2019. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/714/71425827005/>.

17.Malheiros ESA et al. Síndrome climatérica em uma cidade do Nordeste brasileiro: um inquérito domiciliar. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, 2014. Acesso dia 12 de maio de 2018. Disponível em; <http://periodicos.unesc.net/prmultiprofissional/article/view/3032>.

18.Cabral PUL et al. Influência dos sintomas climatéricos sobre a função sexual de mulheres de meia-idade. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, 2019. Acesso dia 12 de maio de 2019. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/29940>.

19.Fonseca FM et al. Climatério: influencia na sexualidade feminina. Revista da universidade vale do rio verde. v. 13, n 2, p. 639-648. 2019. Acesso dia 12 de abril de 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Ma_Romano_Silva/publication/237572915_Transtorno_disforico_premenstrual_revisao_conceito_historia_epidemiologia_e_etiologia/links/545249d50cf24884d887ec1d/Tra_nstorno-disforico-pre-menstrual-revisao-conceito-historia-epidemiologia-e-etologia.pdf#page=50

20.Morais DA; Barzagli KIS; Pineli MT; Alves AFSM; de Paiva SMA. Atuação do enfermeiro à mulher no climatério. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Graduação em Enfermagem da Pontifícia Universidade

Católica de Minas Gerais.2019

21.Moraes TOS; Schneid JL. Qualidade de vida no climatério: uma revisão sistemática da literatura. Rev Amazônia Sci Health [Internet]. 2020 [cited 2017 Jan28]; 3 (3): 34-40. Acesso dia 12 de maio de 2020. Disponível em:

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/downloadSuppFile/23451/14706>.

22.da Silva JPL; Castro Marcolino de E; Silva NM; de Moura IM; Araújo MZ. Representações do climatério e suas repercussões na vida da mulher: uma revisão sistemática. Anais CIEH 2015.Vol. 2, N.1 2019.

23.Souza SS et al., dos Santos RL, dos Santos ADF. Mulher e climatério: concepções de usuárias de uma unidade básica de saúde. Sociedade Brasileira de Reprodução Humana, 2019. Acesso em 20 de junho de 2020. Disponível em

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S141320871730002X>

24.de Santos JL; Leão APF; Gardenghi G. Disfunções sexuais no climatério. Reprodução & Climatério, v. 31, n. 2, p. 86-92, 2016. Acesso dia 12 de abril de 2018. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S141320871630036X>.

Autor de Correspondência

Yanne Gonçalves Bruno Silveira
Av. Pau Brasil - Lote 2. CEP: 71916-500- Águas Claras.
Brasília, Distrito Federal, Brasil.
wannessatavares604@gmail.com