

EXPERIÊNCIAS CLIMATÉRIAS SOB A ÓTICA DE MULHERES DE UM CENTRO EDUCACIONAL

CLIMACTERIC EXPERIENCES FROM THE PERSPECTIVE OF WOMEN AT AN EDUCATIONAL CENTER

*^ILudmylla Maria Souza Botelho de Menezes, *^{II}Anne Carolinne Marie dos Santos Gomes, ^{III}Cláudia Germana Virginio de Souto, ^{IV}Vagna Cristina Leite da Silva Pereira, ^Vênês Fernanda Batista do Nascimento, ^{VI}Adriana Lira Rufino de Lucena

Resumo. O climatério é uma fase da vida que historicamente foi e, ainda, é negligenciada no âmbito da saúde. Assim, objetivou-se desvelar a vivência de mulheres climatéricas. Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, realizado em um centro municipal de educação, com dez mulheres nos meses de agosto e setembro do corrente ano, por meio de entrevistas gravadas e guiada por um roteiro semiestruturado. Utilizou-se a saturação teórica das fontes primárias e a análise de conteúdo. O presente estudo respeitou os aspectos éticos contidos na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Como resultados, verificou-se que: 40% têm idade entre 50 a 60 anos; 20% com ensino médio; 80% têm parceiro; 60% são professoras, com renda mensal de um salário mínimo. Os dados ginecológicos revelam que: 90% teve sua menarca entre 10-15 anos; 60% a primeira relação sexual entre 15-20 anos e apresenta ciclo menstrual com variação de 21 dias e duração de 04 dias; 80% sentem cólicas no período menstrual e 90% apresentaram parto normal. Com relação aos discursos frente à vivência climatérica, foram elaboradas três categorias temáticas: o climatério sob a ótica feminina: considerações limitadas; influência do climatério na qualidade de vida feminina e cuidados terapêuticos na fase climatérica. Diante dos resultados, este estudo propõe que os serviços que formam a Atenção Primária de Saúde promovam um cuidado baseado nas ideias freireanas, que se baseiam no diálogo para conscientização a autonomia do outro, permitindo visibilidade à mulher climatérica, de forma que se sintam responsáveis pelo autocuidado. Ao mesmo tempo, os profissionais devem se colocar disponíveis para o trabalho de educação e promoção à saúde, pautado na possibilidade de intervenção da realidade, refletindo criticamente, intervindo e agindo, escolhendo e decidindo de forma compartilhada.

Palavras-Chave: Climatério; Cuidado; Saúde da Mulher.

Abstract. The climacteric is a phase of life that has historically been, and still is, neglected in the health field. The aim was therefore to reveal the experiences of climacteric women. This is a descriptive study with a qualitative approach, carried out in a municipal education center with ten women in August and September of this year, using recorded interviews guided by a semi-structured script. Theoretical saturation of primary sources and content analysis were used. This study respected the ethical aspects of Resolution 466/12 of the National Health Council. The results showed that 40% were aged between 50 and 60; 20% had a high school education; 80% had a partner; 60% were teachers, with monthly income equivalent to minimum wage. The gynecological data revealed that 90% had their menarche between 10-15 years; 60% their first sexual intercourse between 15-20 years and present a menstrual cycle with a variation of 21 days and a duration of 04 days; 80% experience cramps during their menstrual period; and 90% had a normal delivery. With regard to the discourses on the climacteric experience, three thematic categories were drawn up: the climacteric from a female perspective: limited considerations; the influence of the climacteric on female quality of life; and therapeutic care in the climacteric phase. Given the results, this study proposes that the services that comprise Primary Health Care should promote care based on Freirean ideas, which are based on dialog to raise awareness of the autonomy of others, allowing climacteric women visibility, so that they feel responsible for self-care. At the same time, professionals must make themselves available for education and health promotion work, based on the possibility of intervening in reality, reflecting critically, intervening and acting, choosing and deciding in a shared way.

Keywords: Climacteric. Care. Women's health.

^IDoutora em Patologia Oral. Departamento de Odontologia, Faculdade de Enfermagem Nova Esperança- FACENE, CEP58067-695, João Pessoa- PB, Brasil. ORCID/ ID: <https://orcid.org/0009-0006-0548-0236>.

*^{II}Enfermeira. Mestre e Doutoranda em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba, Docente da Faculdade de Enfermagem São Vicente de Paula, CEP: 58040-000, João Pessoa, Paraíba, Brasil. E-mail: anne_carolinne32@hotmail.com ORCID/ ID: <https://orcid.org/0000-0001-8464-2585>

^{III}Enfermeira. Mestre em Saúde da Família pelo Mestrado Profissional da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança. Coordenadora da Graduação em Enfermagem da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, CEP: 58.067-695, João Pessoa, Paraíba, Brasil' ORCID/ ID: <https://orcid.org/0000-0001-6240-3647>

^{IV}Enfermeira pela Universidade Federal da Paraíba, Mestre e Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba, Docente da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança e Vice-Coordenadora e docente do Mestrado Profissional em Saúde da Família da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, CEP: 58.067-695, João Pessoa, Paraíba, Brasil. ORCID/ ID: <https://orcid.org/0000-0002-8831-3620>

^VGraduanda em Enfermagem pela Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, CEP: 58.067-695, João Pessoa, Paraíba, Brasil. ORCID/ ID: <https://orcid.org/0009-0008-9779-8704>

^{VI}Enfermeira pela Escola de Enfermagem Santa Emília de Rodat, Mestra em Enfermagem pelo Programa de Pós Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba. Especialista em Saúde da Família, pelas Faculdades Integradas de Patos. Docente da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, CEP: 58.067-695, João Pessoa, Paraíba, Brasil ORCID/ ID: <https://orcid.org/0000-0002-3236-4605>

INTRODUÇÃO

O climatério é um processo biológico visto como marco de transição de um ciclo reprodutivo para o não reprodutivo. Ele é representado por modificações endócrinas, biológicas e clínicas que ocasionam alterações atróficas no endométrio. Geralmente, este marco ocorre entre os 40 e 65 anos, ocasionando alterações físicas, sociais e psicológicas que impactam negativamente no cotidiano, podendo refletir na vida conjugal, familiar, laboral, cultural e social.¹

Fisiologicamente, associadas ao processo de envelhecimento, as alterações quanto a limitação de estrógeno e progesterona tornam o ciclo menstrual irregular, resultando em redução da energia, sintomas urogenitais, alterações no sono-vigília, modificações da pele, cabelos e alterações de peso e metabolismo do corpo.^{2,3} Associado a isto, quando comparado aos homens, as mulheres têm maior probabilidade em desenvolverem doenças crônicas, distúrbios de origem cognitiva, desenvolvendo incapacidades e baixa autoestima.⁴

Tais sintomas ainda são negligenciados por muitos profissionais de saúde. Porém, percebe-se a necessidade de compreender e ressignificar essa fase por meio de um cuidado centrado na pessoa, pautado no acolhimento e escuta qualificada, de modo a compreender o climatério como um componente do ciclo de vida e não sinônimo de velhice, incapacidade e fim da vida sexual.⁵

Não obstante, pesquisas acerca da avaliação da saúde de mulheres no período climatérico mostram-se escassas e corroboram para o conhecimento reduzido sobre os aspectos de saúde e fatores que se associam negativamente para o desenvolvimento da qualidade de vida.^{6,7} Isto revela o impacto na saúde das mulheres, indicando maior probabilidade no desenvolvimento de doenças e mortalidade, reforçando a necessidade do domínio pelos profissionais de saúde para o manejo na assistência à saúde da mulher.⁸

Diante das demandas que circundam essa fase, nota-se a importância de se conhecer e compreender as necessidades das mulheres climatéricas antes de direcionar ações assistenciais e educativas que visem à promoção da saúde.⁹ Visando à importância do cuidado e autocuidado da mulher climatérica, deve-se fomentar o interesse dos profissionais de saúde em dialogar sobre a temática e tornar a assistência multidimensional. Para isto, este estudo busca responder à seguinte questão norteadora: como as mulheres estão vivenciando o climatério?

Desta forma, o estudo tem como objetivo desvelar a vivência de mulheres no período climatérico.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um descritivo, de abordagem qualitativa, realizado em um centro de educação no município de João Pessoa-PB.

Participaram do estudo 10 mulheres que obedeceram aos seguintes critérios de inclusão: estar na faixa etária entre 45 e 65 anos e ser funcionária do serviço em questão. Houve também os seguintes critérios de exclusão: apresentar durante a entrevista alguma alteração cognitiva que interfira na compreensão dos questionamentos realizados na aplicação do instrumento.

A coleta de dados foi realizada em agosto e setembro do ano de 2023, por meio de entrevistas individuais, guiadas por um roteiro semiestruturado, com questões referentes aos dados socioeconômicos, ginecológicos e climatéricos. As entrevistas foram gravadas por meio de um aplicativo de voz, obedecendo ao critério de saturação, ou seja, assim que se fez a repetição dos dados, a coleta foi compreendida como satisfatória e suspensa.¹⁰ Cada entrevista teve duração média de 20 minutos.

Após as gravações das entrevistas, as informações foram transcritas para um computador, no programa Word 2010, com o intuito de registrar todos os discursos e identificá-los por meio da letra E, numerando-os na sequência, mantendo o anonimato.

A análise dos dados seguiu o método de Análise de Conteúdo proposto por Bardin, o qual permite elaborar procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) dessas mensagens.¹¹

Buscou-se identificar a vivência das participantes sobre a temática em estudo e suas implicações. Para isso, foi realizada a exploração do conteúdo por meio de técnicas e métodos sistemáticos para análise das falas. Posteriormente, para a organização e apresentação dos resultados, foram estabelecidas categorias por similaridade temática.¹¹ Ao final, fez-se uma aproximação entre as informações produzidas no estudo e os referenciais teóricos relativos ao tema.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança sob protocolo: 79/2023 e CAAE: 70424323.6.0000.5179. Todos os procedimentos metodológicos obedeceram aos preceitos éticos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados dos dados socioeconômicos permitiram identificar que quatro (40%)

mulheres possuíam idade entre 51-60 anos; sete (70%) com ensino superior; como situação conjugal, oito (80%) tinham parceiro; seis (60%) são professoras e têm renda mensal de um salário mínimo, conforme apresentado na tabela 1.

TABELA 1: Dados socioeconômicos das participantes (n=10). João Pessoa - PB, 2023.

VARIÁVEIS		n	%
Idade	40 - 50	2	20
	51 - 60	4	40
	61 - 70	3	30
	> 70	1	10
Escolaridade	Ensino fundamental completo	1	10
	Ensino médio completo	2	20
	Ensino superior completo	7	70
Situação conjugal	Com parceiro	8	80
	Sem parceiro	2	20
Profissão	Lavadeira	1	10
	Professora	6	60
	Auxiliar de sala	3	30
Renda mensal	< 1 salário	1	10
	1 salário	6	60
	> 1 salário	3	30
TOTAL:		10	100

Fonte: Pesquisa direta.

A história com os dados ginecológicos das participantes é de fundamental importância para o entendimento e elaboração de estratégias e intervenções apropriadas no período climatérico. Sendo assim, foi identificado que nove (90%) das mulheres iniciaram sua menarca entre 10 e 15 anos e seis (60%) vivenciaram sua primeira relação sexual entre 15 e 20 anos. Quanto aos dados acerca do período menstrual, seis (60%) relataram ter o ciclo menstrual de 21 dias, sendo seis (60%) das entrevistadas com duração da fase menstrual do ciclo entre 2 a 4 dias e como principais sintomas, oito (80%) têm cólicas, seguidas de dores nas mamas e de cabeça (60%). Ademais, seis (60%) das mulheres tiveram o tipo de parto como cesáreo e nove (90%) se dirigiam a consultas ginecológicas rotineiramente (Tabela 2).

TABELA 2: Dados sobre a história ginecológica das participantes (n=10). João Pessoa - PB, 2023.

VARIÁVEIS		n	%
Idade da menarca	10 - 15	9	90
	15 - 20	1	10
Idade da primeira relação sexual	15 - 20	6	60
	20 - 30	4	40
	Não sabe informar	2	20
Ciclo menstrual	18 dias	1	10
	21 dias	6	60
	28 dias	1	10
Duração da fase menstrual do ciclo	2 - 4 dias	6	60
	5 - 8 dias	4	40
	Retenção de líquido	2	20
Sintomas menstruais*	Irritabilidade	4	40
	Dor nas mamas	6	60
	Dor de cabeça	6	60
	Cólicas	8	80
Tipo de parto	Cesário	6	60
	Normal	3	30
	Nenhum	2	20
Consultas de rotina ao ginecologista*	Sim	9	90
	Não	1	10
TOTAL:		10	100

*Anualmente

Fonte: Pesquisa direta.

O material empírico foi submetido a leituras, análise do material discursivo, recorte do texto, classificação e agregação, possibilitando o alcance de uma representação do conteúdo para a formulação de unidades de registro e categorias.

A primeira unidade de registro foi denominada “problema”. Foi possível perceber que as entrevistadas avaliaram o climatério de forma restrita, com conhecimento limitado, considerando-o uma fase problemática, a qual deu origem a Categoria 1: O climatério sob a ótica feminina: considerações limitadas. A segunda unidade de registro foi nomeada “sintomas”. Os relatos sintomatológicos foram expostos como indesejáveis, contribuindo para a elaboração da Categoria 2: Influência do climatério na qualidade de vida feminina. Finalmente, a terceira unidade foi cognominada “autocuidado”, que fomentou a Categoria 3: cuidados terapêuticos na fase climatérica, a qual expõe os cuidados e autocuidado das participantes do estudo, conforme descrito no Quadro 1.

QUADRO 1: Descrição dos aspectos que permeiam a fase climatérica das participantes (n=10).
João Pessoa - PB, 2023.

Questão norteadora	Unidade de Registro	Categorias
Como você está vivenciando o climatério?	Problema	O climatério sob a ótica feminina: considerações limitadas.
	Sintomas	Influência do climatério na qualidade de vida feminina.
	Autocuidado	Cuidados terapêuticos na fase climatérica.

Fonte: Pesquisa direta.

A Categoria 1 indica que as participantes consideram o climatério um preparo para a menopausa, mas enfrentam com dificuldades, por compreenderem ser um problema e apresentarem um conhecimento insatisfatório.

Categoria Temática 1: O climatério sob a ótica feminina: considerações limitadas.

“Eu sou prova né, desse problema, né [...] de saúde, difícil [...]” (E2).

“É uma preparação complicada para a menopausa.” (E2, E4, E5, E6, E9, E10).

“É um período né [...] uma preparação que a mulher vai enfrentando antes na menopausa.” (E1, E3, E7, E8).

Um estudo realizado com 77 mulheres, assistidas pela Estratégia Saúde da Família (ESF) na zona Centro Sul da cidade de Manaus (AM), afirma que há escassez de informações sobre o climatério, assim como falta de espaço para verbalização das experiências vivenciadas, apontando para o desconhecimento cognitivo, surgimento de sintomas e enfrentamento.¹² Algumas nada sabem de imediato, não referem um pensamento lógico, sugerindo que estão desprovidas de informação, quer dizer, estão vazias de conhecimento em relação ao que se passa com seu corpo, levando a crer que existe carência do diálogo, fator primordial na comunicação entre profissionais e clientes.

Comumente, o saber feminino acerca do climatério é passado de mães para filhas, avós e tias e disseminados entre irmãs, amigas, vizinhas e colegas de trabalho, evidenciando a importância de o profissional dar voz à mulher, procurando saber desse público o que compreendem sobre o climatério e menopausa, de que maneira estão vivenciando e de que forma estão sendo vistas por seu parceiro, familiares e amigos. É necessário ofertar a autonomia do cuidado e, com base nisso, sanar dúvidas e compartilhar vivências que possibilitem a propagação de um conhecimento assertivo no âmbito individual e coletivo.¹³

Sendo assim, o profissional de saúde deve ser um instrumento para que a mulher adquira autonomia no seu agir e desenvolva a capacidade de enfrentar situações adversas próprias desta fase e decida sobre sua vida e saúde. Desta forma, percebe-se a necessidade de a equipe

incluam orientações e aconselhamentos, com o propósito de promover a saúde climatérica, enfatizando que é um ciclo biológico do envelhecimento.¹⁴

Salienta-se que o climatério é uma fase natural da vida da mulher e muitas passam por ela sem queixas ou insatisfações. Já outras têm sintomas que variam na sua diversidade e intensidade, conforme descrito na categoria 2.

Categoria Temática 2: Influência do climatério na qualidade de vida feminina.

Na análise dos discursos, foi possível verificar a presença de várias sintomatologias presentes como calor, suor, alteração de humor e déficit no desempenho sexual.

“Vem uma onda de calor, dar muito suor, palpitação, dor nas pernas e na cabeça. Dá aquele desespero.” (E1, E2, E4, E5, E6, E7, E9, E10).

“Acaba afetando é a nossa vida, principalmente o humor. Dar muita tristeza, insônia, agitação.” (E1, E2, E3, E5, E9).

“Um dia eu tô bem, outro dia tô chateada, com raiva, chorando sem saber por quê. Eu não entendo porque fico tão irritada, mas eu me irrita com facilidade, eu tive que me [...] me reeducar novamente em tudo [...] porque é muito ruim.” (E1, E3, E4, E5, E6).

“O meu desempenho sexual foi o mais afetado. Meu inibido (sic) parou [...] o sexo, a lubrificação, tudo mudou. Não sinto desejo de ter relação né [...]” (E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7, E8, E10).

A saúde feminina é cercada por mitos e tabus que estão armazenados no inconsciente coletivo e que potencializam visões e opiniões limitadas e/ou errôneas sobre o climatério, perpetuando preconceitos e sentimentos negativos que tornam difícil vivenciá-lo e enfrentar os sintomas com naturalidade, bem-estar e segurança.⁹

Corroborando com os achados, Campos, Santos e Martins¹⁵, em seu trabalho com mulheres climatéricas de comunidades ribeirinhas, verificaram que, quando elas vivenciaram o climatério, desenvolveram os mesmos sintomas somatovegetativos (suores, calores, dores musculares) e psicológicos da população em estudo.

Complementando, o estudo realizado por Santos, Moreira e Souza¹⁶ dá destaque para os problemas de sono, ressecamento vaginal e dores nas articulações. Tais sintomatologias causam desconforto e podem gerar efeito negativo no estado psicológico feminino, como estado de ânimo depressivo, irritabilidade, ansiedade, esgotamento físico e mental.¹⁷ Essas condições frequentemente determinam um impacto negativo na qualidade de vida da mulher climatérica.¹⁸

Devido aos sintomas, as mulheres são vistas como poliqueixosas. Por essa razão, pessoas próximas e, principalmente, os cônjuges tendem a negligenciar suas necessidades e emoções.

Com isso, sentem-se ainda mais incompreendidas. Ademais, parte dos homens utilizam de hostilização quando o assunto se refere a envelhecimento e diminuição do desejo sexual.¹⁹ Como atualmente as pessoas estão buscando viver a longevidade com segurança, saúde, participação familiar e bem-estar afetivo, é necessário que os profissionais de saúde, principalmente os enfermeiros, adotem medidas para aprimorar o conhecimento feminino sobre a temática e as conduzam a vivenciar a fase com melhor conscientização e qualidade de vida.

Para isso, é necessário que o enfermeiro abdique de “ser” o detentor do saber e, por meio da criatividade, estimule uma ação e reflexão sobre a realidade, questione-as numa perspectiva crítica e reflexiva sobre sua condição atual, bem como da possibilidade de transformá-la. Dessa forma, de acordo com as ideias freireanas, ou seja, sob a ótica de Paulo Freire, a educação em saúde deve ser solidária, estruturada, não desconsiderando as necessidades do outro, sendo discorrida e articulada. Assim, deve-se propor a mulher climatérica que ela possa: 1) entender o que se passa com ela na fase do climatério; 2) interpretar essa fase em sua vida; 3) fazer a sua pergunta; 4) criar a sua resposta e 5) buscar possibilidades de superação.²⁰

Categoria Temática 3: Cuidados terapêuticos na fase climatérica.

Sobre os cuidados com a sintomatologia, os relatos das participantes enfatizam os cuidados desenvolvidos para amenizar a fase climatérica.

“Então... sobre o cuidado né? É você fazer um exercício, procurar ginecologista né? Os médicos é pra isso... pra você se sentir bem como estou fazendo. Sim, e remédios naturais também, só tomo chá natural mesmo, tipo chá de camomila e erva doce.” (E3, E5, E6, E7, E8, E10).

“Sim, a médica passou... E utilizei a reposição hormonal e (E5, E6, E7) e creme vaginal.” (E3, E4, E5, E7, E8)

Para contribuir no cuidado e amenizar os sintomas do climatério, profissionais de saúde propõem a terapia de reposição hormonal, por oferecer vantagens no controle dos sintomas. Contudo, é importante observar cuidadosamente a duração e dosagem. Vale sublinhar a necessidade de intensificar a vigilância quanto aos possíveis riscos.²¹

Além da reposição hormonal, há outros meios de tratamento, como a fitoterapia, que envolve o uso de plantas medicinais. Durante esse período, as mulheres costumam utilizar a camomila (*Matricaria chamomilla*), erva-cidreira (*Melissa officinalis*) e erva-doce (*Pimpinella anisum*). Essas plantas apresentam menos riscos e efeitos colaterais, o que as torna bastantes populares entre as mulheres que não podem fazer uso da terapia hormonal^{22, 23}.

Em associação, a prática de exercício físico é uma aliada para o controle das sintomatologias. Porém, ela deve ser estruturada e planejada para que ative diferentes grupos musculares. Ao praticá-los regularmente, as mulheres podem experimentar melhorias no âmbito psicológico, como na autoestima e humor.²⁴

Além desses cuidados, é necessário que a temática seja estimulada e dialogada no âmbito científico e acadêmico para que haja uma preparação técnica, relacional e melhor desempenho por parte de todos os profissionais de saúde às mulheres climatéricas²⁵, pois os fatores biológicos, psicológicos, socioeconômicos e culturais contribuem para o surgimento de diversos sinais e sintomas que, com o decorrer do tempo, ocasionam mal-estar pessoal, conjugal e até mesmo distanciamento social.²⁶

CONCLUSÃO

Reconhecendo que existe uma íntima relação entre contexto social e cultural e a forma como a mulher vê o climatério, é necessária a compreensão de que o climatério não deve ser caracterizado como doença e sim como saúde, requerendo maior aproximação entre profissionais, serviços e clientela a fim de que se conheça esse universo e seja possível suprir a carência de cuidados existentes.

As necessidades apontadas pelas mulheres no período climatérico ultrapassam os aspectos puramente biológicos, estando também relacionadas aos aspectos subjetivos, indicando a importância de se adotar novas abordagens terapêuticas.

Assim, este estudo propõe que os serviços que compõem a Atenção Básica (AB) desenvolvam um cuidado baseado nas ideias freireanas, no diálogo para conscientização e autonomia do outro, permitindo visibilidade à mulher climatérica, de forma que se sintam responsáveis pelo autocuidado. Ao mesmo tempo, os profissionais devem se colocar disponíveis para o trabalho de educação e promoção da saúde, pautado na possibilidade de intervenção da realidade, refletindo criticamente, intervindo e agindo, escolhendo e decidindo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Curta JC, Weissheimer AM. Perceptions and feelings about physical changes in climacteric women. *Rev Gauch Enferm* [Internet]. 2020 [citado 17 out 2023];41(spe). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190198>
2. Vikram K. Early marriage and health among women at midlife: evidence from India. *J*

Marriage Fam [Internet]. 2021 [citado 2023 Dez 02];83(5):1480-501. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jomf.12793>

3. Botello-Hermosa A, Casado-Mejia R. Fears and concerns related to menstruation: a qualitative study from a gender perspective. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2015 [citado 2023 Dez 02];24(1):13-21. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-07072015000260014>

4. Pinto JM, Fernandes APG, Carvalho MT, Graminha CV, Figueiredo ACA, Walsh IAP. Características socioeconômicas, autoavaliação de saúde e qualidade de vida em mulheres. *REFACS* [Internet]. 2020 [citado 2023 Dez 02];8(2):210. Available from: <https://doi.org/10.18554/refacs.v8i2.4526>

5. Rapkevicz JD, Saraiva L, Wibelinger LM, Batista JS. Fatores associados à qualidade de vida em mulheres idosas pós-menopausa. *Saude e Pesquisa* [Internet]. 24 nov 2020 [citado 14 mar 2023];13(4):779-87. Disponível em: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2020v13n4p779-787>

6. Vladislavovna-Doubova S, Perez-Cuevas R, Reyes-Morales H. Autopercepción del estado de salud en climatéricas derechohabientes del Instituto Mexicano del Seguro Social. *Salud Pública de México* [Internet]. 2008 [citado 2023 Dez 02];50(5):390-6. Disponível em: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342008000500012

7. Silva VH, Rocha JSB, Caldeira AP. Fatores associados à autopercepção negativa de saúde em mulheres climatéricas. *Ciênc Saúde Coletiva* [Internet]. 2018 [citado 2023 Dez 02];23(5):1611-20. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018235.17112016>

8. Rocca P, Beckman A, Hansson EE, Ohlsson H. Is the association between physical activity and healthcare utilization affected by self-rated health and socio-economic factors? *BMC Public Health* [Internet]. 2015 [citado 2023 Dez 02];15:737. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2079-5>

9. Silveira YG, Ribeiro LB, Nunes PT, Silva NC, Silva JK, Ferreira MV, et al. Sentimentos vivenciados pela mulher acerca da sexualidade no período do climatério. *Rev Divulg Cient Sena Aires* [Internet]. 9 jan 2023 [citado 27 abr 2023]:158-72. Disponível em: <https://doi.org/10.36239/revisa.v12.n1.p158a172>

10. VÍCTORA CG, KNAUTH DR, HASEN MNA. Pesquisa qualitativa em saúde: uma introdução ao tema. 1. ed. Porto Alegre (RS): Tomo Editorial; 2000. 136p.
11. BARDIN L. Análise de conteúdo. 1. ed. São Paulo: Edições 70; 2011. 280p.
12. Moraes ÉB, Hansen LL, Moraes CH, Costa LM, Rolim TD, Monteiro JR, et al. Indicadores para a depressão em mulheres durante o climatério. Rev Eletronica Acervo Saude [Internet]. 12 jun 2023 [citado 13 out 2023];23(6):e12468. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e12468.2023>
13. Bisognin P, Prates LA, de Vargas Perez R, Candido De Bortoli CD, Wilhelm LA, Schimith MD. Saberes e práticas de cuidado à saúde no climatério. J Nurs Health [Internet]. 26 set 2022 [citado 17 out 2023];12(2). Disponível em: <https://doi.org/10.15210/jonah.v12i2.2232>
14. Oliveira FC, Couto WB. The nurse's approach in primary health care to women in climateric. Res Soc Dev [Internet]. 23 maio 2023 [citado 13 out 2023];12(5):e23512541388. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i5.41388>
15. Campos CD, Santos AM, Martins MI. Sintomas do climatério/menopausa em mulheres ribeirinhas na Amazônia. Rev Kairos Gerontol [Internet]. 24 nov 2021 [citado 14 out 2023];24(1):531-46. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901x.2021v24i1p531-546>
16. Santos AD, Moreira AB, Souza ML. Prevalência e severidade de sintomas em mulheres na menopausa: um estudo descritivo. DEMETRA [Internet]. 29 abr 2023 [citado 14 out 2023];18:e72182. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/demetra.2023.72182>
17. Figueroa Sanchez IC, Melgarejo Figueroa MDP, De Lara Suárez DAM, Baylon AAB, Armas MLM. Síntomas climatéricos y calidad de vida mediante índice de Kupperman-Blatt y escala de Cervantes. Revista Cubana de Medicina General Integral [Internet]. 2022 [citado 02 set 2023];38(2). Disponível em: <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1550>
18. Silva R, Câmara S, Nascimento R, Vieira M, Morais M, Maciel Á, et al. Correlation of Menopausal Symptoms and Quality of Life with Physical Performance in Middle-Aged Women. Rev Bras Ginecol Obstet [Internet]. 19 maio 2016 [citado 17 out 2023];38(06):266-72. Disponível em: <https://doi.org/10.1055/s-0036-1584238>

19. Lucena CT, Soares MC da S, Alves ERP, Ramos DKR, Moura JP, Santos RC dos, et al. Percepção de mulheres no climatério sobre a sua sexualidade. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde* [Internet]. 2014;12(1):28–37. Disponível em: http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/1196/pdf_88.
20. Vidal CR, Miranda KC, Pinheiro PN, Rodrigues DP. Mulher climatérica: uma proposta de cuidado clínico de enfermagem baseada em ideias freireanas. *Rev Bras Enferm* [Internet]. Ago 2012 [citado 14 out 2023];65(4):680-4. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0034-71672012000400019>
21. Perini GP, dos Santos ACM, Araújo GPB. Estratégias dietéticas para o tratamento dos sintomas de mulheres climatéricas [Trabalho de Conclusão de Curso]. Rio de Janeiro: Centro Universitário IBMR; 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/25822>
22. Hoefel AL, Sartori KB. Prevalência do uso de fitoterápicos em mulheres com sintomas de climatério. *Revista Fitos* [Internet]. 2023 [citado 7 abr 2023];17(1):64–75. Disponível em: [10.32712/2446-4775.2022.1359](https://doi.org/10.32712/2446-4775.2022.1359).
23. Oliveira AKD de, Oliveira KKD de, Souza LB de, Lins RHP. Use of medicinal and phytotherapy plants in climate and menopause. *Research, Society and Development* [Internet]. 08 ago 2021 [citado 17 abr 2023];10(10):e206101018752. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18752>
24. Rodrigues FC. Efeitos do treinamento funcional e do exercício resistido na qualidade de vida de mulheres em climatério: revisão integrativa [Trabalho de Conclusão de Curso]. Goiânia: Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Curso de Fisioterapia; 2022. 41p.
25. Andrade ÂR, Freitas CM, Riegert IT, Arruda HN, Costa DD, Costa AM. Nursing care to sexuality woman in climacteric: reflections from the perspective of phenomenology. *REME* [Internet]. 2016 [citado 14 out 2023];20. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1415-2762.20160034>
26. Dantas LM, Gonçalves HQ, Reis MM, Lima AS, Freire RC, Oliveira AC, et al. A vivência

da sexualidade feminina no climatério: uma nova perspectiva frente a esse período de transição.
Rev Eletronica Acervo Saude [Internet]. 17 mar 2022 [citado 24 mar 2023];15(3):e9976.
Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e9976.2022>