



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE - UFCG
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE – CES
UNIDADE ACADÊMICA DE ENFERMAGEM – UAENFE
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

QUÉZIA ELLEN DA SILVA SANTOS

**SER MULHER NO CLIMATÉRIO: DESVELANDO OS SENTIDOS E
SIGNIFICADOS DA MEIA-IDADE FEMININA À LUZ DA FENOMENOLOGIA
HEIDEGGERIANA**

**CUITÉ
2024**

QUÉZIA ELLEN DA SILVA SANTOS

**SER MULHER NO CLIMATÉRIO: DESVELANDO OS SENTIDOS E
SIGNIFICADOS DA MEIA-IDADE FEMININA À LUZ DA FENOMENOLOGIA
HEIDEGGERIANA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório à obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof.^a Dra. Heloisy Alves de Medeiros Leano

**CUITÉ
2024**

S237s Santos, Quézia Ellen da Silva.

Ser mulher no climatério: desvelando os sentidos e significados da meia-idade feminina à luz da fenomenologia Heideggeriana. / Quézia Ellen da Silva Santos. - Cuité, 2024.
39 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) - Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, 2024.

"Orientação: Profa. Dra. Heloisy Alves de Medeiros Leano".
Referências.

1. Climatério. 2. Menopausa. 3. Meia-idade feminina. 4. Menopausa - autoimagem. 5. Menopausa – processo patológico. 6. Mulher – qualidade de vida - menopausa. 7. Menopausa – aspectos biológicos. 8. Fenomenologia Heideggeriana. I. Leano, Heloisy Alves de Medeiros. II. Título.

CDU 612.67(043)

QUÉZIA ELLEN DA SILVA SANTOS

**SER MULHER NO CLIMATÉRIO: DESVELANDO OS SENTIDOS E
SIGNIFICADOS DA MEIA-IDADE FEMININA À LUZ DA FENOMENOLOGIA
HEIDEGGERIANA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado pela aluna Quézia Ellen da Silva Santos, do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (Campus Cuité), tendo obtido o conceito de **APROVADO**, conforme a apreciação da banca examinadora constituída pelos professores:

Banca examinadora:

Profa. Dra. Heloisy Alves de Medeiros Leano
Orientadora - UFCG

Prof. Dr. Matheus Figueiredo Nogueira
Membro - UFCG

Profa. Dra. Larissa Soares Mariz Vilar de Miranda
Membro - UFCG

Aprovado em 12 de abril de 2024.

Dedico este trabalho de conclusão de curso aos meus pais, Geraldo Flor dos Santos e Elisângela Leandro da Silva, e a minha avó paterna, Terezinha Flor dos Santos (in memoriam).

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de agradecer a Deus que com sua infinita bondade me guiou, abençoou-me e renovou minhas forças a cada amanhecer durante esta jornada, sendo minha principal fonte de força e inspiração, mesmo nos momentos em que pensei que estava sozinha, Ele nunca me abandonou e a sua mão sempre esteve estendida sobre a minha vida, cuidando de cada detalhe da minha história, tenho plena convicção de que sem o seu sustento não teria chegado até aqui.

Aos meus pais, Elisângela Leandro da Silva e Geraldo Flor dos Santos, por sempre acreditarem em mim e me incentivarem diariamente a persistir, enfrentando comigo todas as dificuldades e por não medirem esforços para me proporcionar uma educação de qualidade. São eles que me fortalecem diante das adversidades e são meu principal combustível para lutar pelos meus sonhos que também se tornaram deles. Minha eterna gratidão por tê-los como pais, por serem minha base e meu porto seguro, meu amor por vocês é incondicional e eu sempre irei fazer de tudo para proporcionar felicidade e amor a vida de vocês.

Ao meu amor, meu esposo, Gabriel Alves, que acreditou em mim até quando nem eu mesmo acreditava. Você foi luz na minha vida e sempre me impulsionou a voar mais alto, testemunhou de perto os percalços vivenciados no caminho, sendo minha principal válvula de escape, sempre estando ao meu lado, em cada passo dessa jornada, mesmo estando a quilômetros de distância. Que vivenciou e comemorou comigo cada pequena conquista. Gratidão por tudo que você fez e faz por mim, seu amor e seu companheirismo preenchem a minha vida de felicidade. Eu te amo e sei que iremos realizar cada sonho planejado, pois o autor da nossa história de amor é Deus.

Aos meus irmãos, Gabriel da Silva Santos e Rebeca Sângela da Silva Santos que sempre estiveram presentes nessa jornada, me apoiando e fazendo meus dias mais alegres, principalmente quando voltava para casa nos finais de semana, vocês também são minha motivação diariamente.

À minha família, em especial, minha avó materna, Noêmia Pereira da Silva, que cuidou de mim desde quando eu era pequena para que meus pais pudessem trabalhar, ela fez parte da construção da minha educação, do meu caráter e da pessoa

que sou hoje. Obrigada, voinha, por cada oração, cada abraço e cada palavra de ânimo.

À minha afilhada, Laura Klarice, que mesmo tão pequena, mas desde que chegou ao mundo transbordou minha vida de amor e se tornou um alento para os meus dias. És um presente de Deus para as nossas vidas!

À minha família da “PBH House”, Anne Wirginne, Jayana Sobral, Nephtys Veríssimo, Victória Virna e Paula Yhasmym, que durante estes cinco anos foram minhas irmãs em Cuité, dividíamos a casa, as tarefas diárias e a vida! Obrigada, meninas, por estarem sempre lá nos momentos que eu mais precisei de ânimo e apoio, vocês foram essenciais neste caminho e encheram os meus dias de boas risadas. Guardarei para sempre em meu coração nossas memórias juntas!

Ao meu grupinho da universidade e da vida, vulgo “Marias Fifis”, Carolina Dias, Matteus Pio, Anne Wirginne, Jayana Sobral, Mirelly Araújo, Felipe Costa e Maria Clara, que estivemos sempre de mãos dadas durante os altos e baixos da graduação desde os estresses pré e pós provas até as alegrias das pequenas conquistas de cada um. Sou imensamente grata a Deus por Ele ter colocado pessoas que preencheram meus dias de felicidade durante estes cinco anos, com vocês tudo é simples, só basta uma garrafa de café e uma Catarina para garantirmos boas risadas e colecionar várias memórias. Obrigada por tudo que fizeram e fazem por mim! Amo cada um de vocês e tenho certeza que seus futuros serão brilhantes, independentemente dos caminhos que iremos trilhar, sempre estarei torcendo pela felicidade de cada um.

À minha melhor amiga, Gilmara Cardoso, que sempre esteve presente na minha vida, mesmo demorando muito tempo para nos vermos presencialmente, mas sempre que eu precisei ela esteve lá com palavras de conforto, ombro amigo, conselhos, boas conversas e até mesmo orando pela minha vida. Obrigada, amiga, você é um ser de luz, é a demonstração do cuidado e amor de Deus por mim!

Aos meus colegas da turma de Enfermagem 2019.1 que dividimos juntos os fardos e as alegrias da graduação. Cada um de vocês tem um lugar especial na minha história.

Ao corpo docente do curso de Enfermagem do Campus Cuité, vocês foram fundamentais na minha jornada acadêmica e cada uma faz parte da construção da minha bagagem profissional. Levarei comigo cada conhecimento e experiência de vida repassada durante as aulas.

À minha orientadora, Prof.^a Heloisy Alves de Medeiros Leano, gostaria de expressar minha profunda gratidão por todo apoio em cada pequeno passo, orientação, ânimo, abdicação de tempo e dedicação que você demonstrou durante o meu percurso acadêmico, mesmo estando de licença maternidade sempre me ajudou quando eu precisei. O TCC é uma das etapas mais temidas, porém, graças a sua paciência se tornou uma fase leve e cheia de experiências positivas. Obrigada pela oportunidade de participar do projeto de pesquisa e pelo auxílio durante a monitoria da disciplina de Saúde da Mulher. Saiba que você é uma fonte de inspiração como professora, orientadora, enfermeira e mãe. Davi e Miguel tem muita sorte de ter uma mãezona ao lado deles! Helô, mesmo diante das adversidades do caminho, continue esbanjando sua alegria, inspirando, sendo exemplo e transformando outras vidas. Grata por tudo o que fez e faz por mim.

À minha banca examinadora do TCC, Matheus Figueiredo Nogueira e Larissa Soares Mariz Vilar de Miranda, por terem aceitado participar da minha banca e por terem contribuído significativamente com a melhoria deste trabalho. A presença de vocês tornou esse momento ainda mais especial.

Aos meus supervisores do Estágio Supervisionado I, na Unidade Básica de Saúde Diomedes Lucas de Carvalho em Cuité e do Estágio Supervisionado II no Hospital Universitário Alcides Carneiro em Campina Grande. Todos vocês plantaram a semente do conhecimento no meu caminho. Agradeço especialmente a enfermeira Janaína Batista que além do repasse de conhecimentos, também transmitiu experiências próprias da sua vida que agregaram no meu crescimento pessoal e profissional.

A cada flor participante da minha pesquisa, que desabafaram suas experiências durante o climatério, sem a contribuição de vocês não seria possível obter resultados tão significativos. Obrigada pela confiança! Este trabalho é para visibilizar a particularidade de cada mulher e auxiliar na quebra de estigmas relacionadas ao climatério.

A Cuité, que me acolheu e foi minha segunda casa durante este período. Fui para essa cidade, sem conhecer ninguém, apenas com a cara e a coragem, em busca de um grande sonho. Ali vivi alguns dos melhores momentos da minha vida! Agradeço ao campus mais lindo da UFCG, o CES, por ter contribuído significativamente na construção da pessoa que sou hoje, sentirei saudades de cada cantinho desse lugar!

A todas as pessoas que passaram pela minha vida e contribuíram de forma direta ou indiretamente para a realização do meu sonho e para a minha construção como Enfermeira.

*“É justo que muito custe o que muito vale.”
(Santa Tereza de Jesus)*

RESUMO

Quézia Ellen da Silva Santos¹
Heloisy Alves de Medeiros Leano²

Introdução: O climatério é definido como uma fase na vida da mulher que compreende a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. Embora não seja considerado um processo patológico, muitas mulheres referem algum tipo de sintomatologia com intensidades diferentes, que podem afetar a sua saúde, autoimagem e qualidade de vida. É diante desse contexto histórico-cultural que se evidencia a necessidade de conhecer as vivências das mulheres no climatério, uma vez que, esta fase crítica, também chamada de meia-idade feminina, é um estágio importante e complexo. **Objetivo:** Desvelar o ser mulher no climatério evidenciando os sentidos e significados da meia-idade feminina. **Metodologia:** Para a realização deste estudo, por ter em vista a natureza do objeto de investigação que enfoca o fenômeno vivido pelas mulheres no climatério, foi utilizada uma abordagem qualitativa, utilizando como referencial teórico a fenomenologia heideggeriana. Como local de estudo foi escolhida a Unidade Básica de Saúde Diomedes Lucas de Carvalho da cidade de Cuité – PB. O estudo foi composto por 16 participantes e a coleta foi realizada em novembro de 2023. A análise dos dados foi fundamentada nas categorias temáticas de Bardin. **Resultados:** Através dos resultados obtidos foi possível descrever as características sociodemográficas e ocupacionais das participantes da pesquisa, além de formar três eixos categóricos para análise Heideggerina: Experienciando a facticidade do climatério; Sentimentos diante da decadência vivenciada pelas mudanças do climatério; e Conhecimento das mulheres acerca do climatério: uma fase que transcende os aspectos biológicos. **Considerações finais:** A partir dos resultados, observa-se que as mulheres vivenciam um comprometimento na saúde na qualidade de vida durante o climatério, devido as mudanças físicas e psicossociais que são trazidas por essa fase. Além disso, pode-se verificar também que a maioria das mulheres não estava satisfeitas com as mudanças corporais, resultando em uma diminuição na autoestima, não havendo também conhecimentos prévios sobre a temática.

Palavras-chaves: Climatério, sentimentos, mudança de vida feminina, menopausa.

¹Graduanda do curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (Campus Cuité).

²Orientadora. Enfermeira. Mestre em Saúde Pública. Doutora em Enfermagem. Professora Adjunta I do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (Campus Cuité).

ABSTRACT

Quézia Ellen da Silva Santos
Heloisy Alves de Medeiros Leano

Introduction: The climacteric is defined as a phase in a woman's life that comprises the transition from the reproductive to the non-reproductive period. Although it is not considered a pathological process, many women report some type of symptomatology with different intensities, which can affect their health, self-image and quality of life. It is in this historical-cultural context that the need to understand women's experiences during the menopause becomes evident, since this critical phase, also called female middle age, is an important and complex stage. **Objective:** To reveal being a woman during the climacteric period, highlighting the meanings and meanings of female middle age. **Methodology:** To carry out this study, given the nature of the object of investigation that focuses on the phenomenon experienced by women during menopause, a qualitative approach was used, using Heideggerian phenomenology as a theoretical framework. The Diomedes Lucas de Carvalho Basic Health Unit in the city of Cuité – PB was chosen as the study site. The study consisted of 16 participants and collection was carried out in November 2023. Data analysis was based on Bardin's thematic categories. **Results:** Through the results obtained, it was possible to describe the sociodemographic and occupational characteristics of the research participants, in addition to forming three categorical axes for Heideggerina analysis: Experiencing the facticity of the climacteric; Feelings regarding the decline experienced by climacteric changes; and Women's knowledge about the climacteric: a phase that transcends biological aspects. **Final considerations:** From the results, it is observed that women experience a compromised health and quality of life during the climacteric, due to the physical and psychosocial changes that are brought about by this phase. Furthermore, it can also be seen that the majority of women were not satisfied with their body changes, resulting in a decrease in self-esteem, and they also had no prior knowledge on the subject.

Keywords: Climacteric, feelings, change in female life, menopause.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
2. OBJETIVO GERAL	10
2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
3. REVISÃO DA LITERATURA	10
4. MATERIAL E MÉTODO	12
4.1 TIPO DE ESTUDO.....	12
4.2 CENÁRIO DO ESTUDO.....	13
4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA/CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	13
4.4 COLETA DE DADOS.....	14
4.5 PERÍODO DA COLETA DE DADOS/RISCOS E BENEFÍCIOS DA PESQUISA.....	15
4.6 ANÁLISE DOS DADOS.....	15
4.7 ASPECTOS ÉTICOS.....	16
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
7. REFERÊNCIAS	31
8. APÊNDICES	36

1 INTRODUÇÃO

De acordo com o Ministério da Saúde, o climatério é definido como uma fase na vida da mulher que compreende a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo (Brasil, 2004). Assim como a puberdade é vista como uma fase natural, sendo marcada por mudanças hormonais, físicas e psíquicas na vida das mulheres, o climatério também deve ser considerado um processo biológico natural do ciclo de vida, tendo a menopausa como principal evento (Curta; Weissheimer, 2020).

Segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, em 2021, o número de mulheres no Brasil era superior ao de homens, conseqüentemente, são elas as principais usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS), sendo um público que necessita de ações de promoção, proteção e recuperação da saúde em todos os ciclos de vida (IBGE, 2021).

Em tese, o período do climatério é determinado pela queda da produção dos hormônios estrogênio e progesterona pelos ovários, sendo a menopausa correspondente ao último ciclo menstrual, somente reconhecida após passados 12 meses da sua ocorrência. O Ministério da Saúde do Brasil estabelece que o climatério ocorre entre as faixas etárias de 40 aos 65 anos de idade, dividindo-se em pré-menopausa, perimenopausa e pós-menopausa (Brasil, 2016; Curta; Weissheimer, 2020).

A pré-menopausa é compreendida pelo período de 3 a 5 anos que precede a última menstruação e no qual já ocorrem as alterações do ciclo menstrual. A perimenopausa é o período de tempo entre a fase reprodutiva e a menopausa, terminando 12 meses após a data da última menstruação. Já a pós menopausa compreende o intervalo que vai da menopausa até a fase não reprodutiva, geralmente até os 65 anos de idade (Brasil, 2008).

Embora não seja considerado um processo patológico, muitas mulheres referem algum tipo de sintomatologia com intensidades diferentes, que podem afetar a sua qualidade de vida (Brasil, 2016). Apesar Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM) ter sido elaborado em 2004, nota-se que há impasses no acompanhamento à saúde da mulher climatérica, gerando uma fragilidade na assistência, ainda que o PNAISM tenha como uma das suas diretrizes a garantia da integralidade do cuidado em todos os ciclos vitais da mulher, resguardando as

especificidades das diferentes faixas etárias e dos distintos grupos populacionais (Pinto; Wanderley; Neto, 2021).

Dessa forma, o envelhecimento é um processo natural e gradual presente desde o nascimento. A chegada da menopausa caracteriza-se como um dos marcos da senescência. Nesse sentido, culturalmente e historicamente, a menopausa é vista como um evento marcante que determina mudanças até no papel social da mulher (Delanöe, 2001).

Em um passado distante, com o objetivo de explicar a natureza feminina, muitos pensamentos perpassavam sobre o corpo da mulher. Essas ideias projetavam a menstruação em substância temida e impura que poderia contaminar. Ao longo do tempo, a menarca passou a indicar o início da vida sexual da mulher e a menopausa o seu fim. Outrora, manter a reprodução era tido como uma função feminina de importância máxima, assim, a menopausa era descrita como “a morte da mulher na mulher”, sendo associada ao desaparecimento da beleza, causando uma revolução mental profunda no ser (Wolf, 1992).

Atualmente, na sociedade ocidental, o padrão de beleza é relacionado a juventude, assim, o climatério é visto com temor, sendo vivenciado pelas mulheres com sentimentos decadentes e de “despersonalização”, uma vez que, os valores sociais que vogam baseiam-se no valor do útil e do produtivo (Souza *et al.*, 2022).

Além disso, a menopausa coincide com a aposentadoria, com o momento que os filhos saem de casa, com o desgaste do relacionamento, gerando uma visão para as próprias mulheres de inutilidade e fim da feminilidade. Dessa forma, a mulher climatérica experimenta diversos fenômenos, pois abrange o sentimento de não ser mais jovem em pleno vigor, a ideia de infertilidade e sensação de envelhecer que traz consigo sinais de finitude (Souza *et al.*, 2022).

Apesar de poder apresentar dificuldades e impactar a vida da mulher, o climatério deve ser visto como uma fase natural e inevitável do ciclo de vida, assim, durante este período a mulher também experencia a liberdade e o tempo para se dedicarem a antigos projetos e desejos, além de que, a cessação da menstruação pode gerar sentimento de alívio devido ao fim das restrições, desconforto, preocupações, principalmente com a fertilidade (Souza *et al.*, 2022).

Essas evidências demonstram que é indispensável um olhar mais cuidadoso à saúde da mulher no climatério pelo profissional da saúde, principalmente pelo

enfermeiro, uma vez que o profissional que atua como importante ator na construção dos saberes em relação a qualidade de vida das mulheres nesta fase. Dessa forma, a consulta de enfermagem à mulher vivenciando o climatério deve ser baseada na visão holística, compreendendo as mudanças biológicas, emocionais e físicas que permeiam esta etapa natural (Melo; Silva; Giotto, 2019).

É diante desse contexto histórico-cultural que se evidencia a necessidade de conhecer as vivências das mulheres no climatério, uma vez que, esta fase crítica, também chamada de meia-idade feminina, é um estágio importante e complexo. Nesse sentido, a questão norteadora do estudo é: Como as mulheres experenciam o marco biopsicossocial da meia-idade feminina?

Nesse contexto, desvelar em profundidade as vivências das mulheres no climatério é o primeiro passo para compreender a importância de ações de saúde específicas para esse público com o intuito de redefinir essa fase para as mulheres.

Mediante isso, abordagem fenomenológica procura compreender o outro em sua perspectiva, aproximando-se da tendência atual da enfermagem que busca visualizar o próximo holisticamente. Desse modo, a assistência a saúde procura ver o homem em sua totalidade, assim, o trabalho da enfermagem aproxima-se, de certa forma, da fenomenologia, podendo ser utilizada através de estudos e também na sua prática (Henriques; Botelho; Catarino, 2021).

Sendo assim, é necessário quebrar esse ciclo de estigmas femininos de modo a produzir o cuidar não centrado apenas no biológico, mas ampliando-o para a escuta sensível e o diálogo reflexivo. Destaca-se que a maioria dos trabalhos disponíveis na íntegra são longevos e tem enfoque nas mudanças biológicas vivenciadas nesse período (Botelho *et al.*, 2022; Selbac *et al.*, 2018). Poucos são os estudos que trabalham o ser, dando evidência aos sentidos e significados dessa fase para a mulher.

Esse período tem merecido maior atenção no âmbito da saúde pública, visto que houve um aumento do número de mulheres com mais de 50 anos de idade. Assim, frente à limitação de trabalhos científicos sobre a temática, um dos principais benefícios da pesquisa é construir o conhecimento acerca das experiências e percepções das mulheres sobre o climatério. Tais informações influenciam positivamente no processo de cuidar da paciente, além de notabilizar os sentimentos

das mulheres climatéricas e servir de base para futuros estudos e ressignificação da meia-idade feminina.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Desvelar o ser mulher no climatério evidenciando os sentidos e significados da meia-idade feminina.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever as características sociodemográficas e ocupacionais das mulheres participantes da pesquisa;
- Evidenciar como o ser mulher vivencia o período do climatério;
- Conhecer os sentimentos das mulheres em relação às mudanças corporais decorrentes desse período;
- Identificar percepções e conhecimentos das mulheres acerca do climatério.

3 REVISÃO DA LITERATURA

As décadas de 1970 e 1980 foram marcadas por lutas femininas que promoveram grandes debates no campo social e científico. Dessa forma, através dessas lutas, a criação do Programa de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PAISM), foi inspirada em uma abordagem diferenciada para a atenção à saúde da mulher, rompendo com o antigo sistema que era centrado apenas nas questões relativas à reprodução (Souto; Moreira, 2021).

Entretanto, o PAISM continha lacunas, como: ausência de atendimento à mulher climatérica, saúde da mulher na adolescência, saúde ocupacional, saúde mental e outros. Em 1994 foi lançada a “Norma de Assistência ao Climatério” pelo Ministério da Saúde e, em 1999, a Área Técnica de Saúde da Mulher incorporou em seu planejamento questões envolvendo a saúde da mulher acima de 50 anos.

Assim, devido as lacunas do PAISM, em 2004 foi elaborada a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher - (PNAISM). Dessa forma, esse novo conceito

defendia a visão da mulher como um ser completo, um olhar que vai além do período reprodutivo e que as compreendia como cidadãs, diversas e plenas de direito (Souto; Moreira, 2021). Além disso, em 2008, o Manual de Atenção à Saúde da Mulher no Climatério/Menopausa foi lançado pelo Governo Federal, sendo o primeiro na América Latina voltado exclusivamente para atender essa temática (Souto; Moreira, 2021).

O climatério e a menopausa comumente são utilizados como sinônimos, entretanto, o climatério é a fase a qual a menopausa ocorre, sendo essa representada por um período de 12 meses de amenorreia. A menopausa pode ocorrer espontaneamente ou de forma induzida através de intervenção cirúrgica. Além disso, a menopausa também pode acontecer de forma precoce, quando os sintomas e a amenorreia surgem antes dos 40 anos de idade. Dessa maneira, algumas mulheres vivenciam essa fase sem queixas, porém, existem sinais e sintomas que caracterizam a síndrome climatérica (Souza *et al.*, 2022)

Nesse contexto, existem os sinais e sintomas transitórios e os não transitórios. Estudos evidenciam que os sinais e sintomas transitórios mais relatados pelas mulheres climatéricas são: fogachos, alterações no ciclo menstrual, calafrios, labilidade emocional, irritabilidade, baixa autoestima, insônia e diminuição da libido. Já os sinais e sintomas não transitórios estão relacionados a fenômenos atróficos geniturinário e distúrbios no metabolismo lipídico e ósseo, como: prolapsos genitais, estreitamento do introito vaginal, secura vaginal, incontinência urinária, elevação dos níveis de triglicérides e colesterol, osteoporose e outros (Silva *et al.*, 2022).

Estudos demonstram que há um vago conhecimento acerca do climatério por parte das próprias mulheres, sendo associado a uma fase com aspectos de doenças (Souza *et al.*, 2022). Dessa forma, sabe-se que a falta de conhecimento reforça os estigmas quanto a esse período, assim, é importante que sejam difundidas informações, principalmente pelos profissionais de saúde, com o objetivo de ressignificar o climatério, uma vez que, a forma como a mulher visualiza e vivencia esse período interfere diretamente na sua qualidade de vida.

Através das pesquisas, nota-se que, a maioria das mulheres não se adaptam bem a essa nova fase, prevalecendo uma visão negativa e o descontentamento, além disso as mudanças corporais, geralmente atuam negativamente sobre a autoimagem feminina potencializando o sofrimento psíquico, assim, muitas referem que essas alterações parecem estar retirando sua identidade de mulher, visto que na sociedade

ocidental a beleza é atrelada a juventude e fecundidade (Lômonaco; Tomaz; Ramos, 2015).

Nesse contexto, os elementos comuns nessa fase como o crescimento e a saída dos filhos de casa, aposentadoria, surgimento de comorbidades aliados aos sintomas do hipoestrogenismo acabam afetando o emocional da mulher e a sua visão de si mesma, relatando perda da essência de ser mulher, mãe e cuidadora dos filhos (Souza *et al.*, 2022; Lômonaco; Tomaz; Ramos, 2015).

A fenomenologia foi desenvolvida inicialmente por Edmund Husserl, tem como enfoque central a compreensão dos fenômenos, dirigindo-se para a vivência cotidiana. Na filosofia, um fenômeno designa, simplesmente, a forma como uma coisa aparece, ou manifesta-se, para o sujeito. Ou seja, trata-se da aparência das coisas. Significa a busca do homem em outra perspectiva - a partir do seu sendo-no-mundo. Assim, como campo de estudo na área da enfermagem permite compreender a experiência singular de cada ser no processo de existência e como dá sentido a vida humana, possibilitando-nos compreender como se constrói a realidade tal como é experienciada pelos sujeitos (Henriques; Botelho; Catarino, 2021).

4 MATERIAL E MÉTODO

4.1 TIPO DE ESTUDO

Para a realização deste estudo, por ter em vista a natureza do objeto de investigação que enfoca o fenômeno vivido pelas mulheres no climatério, foi utilizada uma abordagem qualitativa, considerando como referencial teórico a fenomenologia heideggeriana.

A fenomenologia tem sido um referencial muito utilizado em trabalhos realizados na área da saúde, e em especial na Enfermagem, refletindo a ânsia em desvelar os fenômenos vividos no seu cotidiano de trabalho, compreendendo a complexidade dos mesmos e as experiências cada sujeito (Almeida *et al.*, 2015; Corrêa, 1997).

Considerou-se pertinente usar o referencial teórico filosófico de Martin Heidegger, para compreender o fenômeno vivenciado pela mulher climatérica,

desvelando o “ser” humano em seu cotidiano sob três perspectivas: a facticidade, a existencialidade e a decadência (Heidegger, 2011).

Enquanto modalidade de pesquisa qualitativa, a fenomenologia busca então a compreensão do fenômeno interrogado, não se preocupando com explicações e generalizações. O pesquisador não parte de um problema específico, mas conduz sua pesquisa a partir de uma interrogação acerca de um fenômeno, o qual precisa ser situado, ou seja, estar sendo vivenciado pelo sujeito. Na busca do desvelar a questão o pesquisador não parte de teorias, mas do mundo-vida dos sujeitos que vivenciam o fenômeno em questão. Em outros termos, realizando a “*epoché*”, o pesquisador procura estabelecer um contato direto com o fenômeno situado (Corrêa, 1997).

4.2 CENÁRIO DE ESTUDO

Este estudo foi realizado no município de Cuité que está localizado na microrregião do Curimataú Paraibano, assim, a cidade faz parte da 4ª Gerência Regional de Saúde do estado, abarcando dez unidades básicas de saúde, sendo seis na zona urbana e quatro na zona rural.

De modo mais específico, como local do estudo foi escolhida a Unidade Básica de Saúde Diomedes Lucas de Carvalho da cidade de Cuité, que presta assistência a mulher em todos os seus ciclos vitais. Foi apresentado o projeto à secretaria municipal de saúde e a enfermeira local, sendo solicitada assinatura da autorização institucional para consecução da pesquisa. A crescente quantidade de mulheres que estavam na faixa etária de 40 a 65 anos, a carência de ações de saúde específicas para as mulheres climatéricas, a ausência de estudos locais sobre as vivências das mulheres no climatério e a necessidade de reconhecimento do cuidado de enfermagem voltado para esse público justificam a escolha do local da realização da pesquisa.

4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA/CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

O critério de inclusão foi: Mulheres que concordaram em participar da pesquisa, por meio da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido; Mulheres com idade entre 40 e 55 anos de idade que estavam vivenciando o climatério. E critérios de exclusão: mulheres na pós menopausa e mulheres que não faziam parte da área de abrangência da Unidade Básica de Saúde Diomedes Lucas de Carvalho.

O estudo foi realizado com 16 participantes, sendo necessária a ajuda da equipe multiprofissional para seleção das participantes por conveniência, assim, os profissionais da equipe identificaram e apontaram as mulheres que estavam vivenciando o climatério, dessa forma, o quantitativo final da amostra foi definido por saturação teórica.

O fechamento amostral por saturação teórica é operacionalmente definido como a suspensão de inclusão de novos participantes quando os dados obtidos passam a apresentar, na avaliação do pesquisador, uma certa redundância ou repetição (Denzin; Lincoln, 1994).

Embora possa parecer um procedimento decorrente de uma constatação facilmente atingível pelo pesquisador, essa avaliação da saturação teórica a partir de uma amostra é feita por um processo contínuo de análise dos dados rigorosa, começado já no início do processo de coleta. Tendo em vista as questões colocadas aos entrevistados, que refletem os objetivos da pesquisa, essa análise preliminar busca o momento em que pouco de substancialmente novo aparece, considerando cada um dos tópicos abordados (ou identificados durante a análise) e o conjunto dos entrevistados (Fontanella; Ricas; Turato, 2008).

4.4 COLETA DE DADOS

Para realização da coleta de dados foi realizado inicialmente uma aproximação com as participantes que se enquadravam nos critérios de inclusão explicando o objetivo da pesquisa, e convidando-as a participar do estudo. A entrevista foi realizada no local que a mulher se sentiu mais à vontade, pois:

O momento da entrevista não pode ser visualizado como um procedimento mecânico, mas como um encontro social, uma relação pesquisador-pesquisado caracterizada pela empatia, intuição e imaginação (CORRÊA, 1997. p. 85).

Previamente à realização das entrevistas, obedecendo aos preceitos éticos preconizados pelo Comitê de Ética e Pesquisa para a pesquisa em seres Humanos, foi realizada a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Todos as participantes assinaram como confirmação de sua concordância à participação livre, voluntária, sem ônus, após a garantia de sigilo, anonimato, dignidade, respeito e igualdade de direitos. Em seguida foi realizada a entrevista, com roteiro semiestruturado, com o propósito de compreender o fenômeno e captar sua essência, através de uma abordagem que permitiu a espontaneidade da resposta. Dessa forma o roteiro de entrevista foi dividido em três momentos: dados sociodemográficos, dados ocupacionais e ser mulher no climatério com questões para que as mulheres pudessem discorrer livremente.

A entrevista foi gravada por um gravador, e transcrita na íntegra logo após o encontro. Sendo também utilizado um diário de campo para as notas de campo, do pesquisador, de reflexão e teóricas que surgiram.

4.5 PERÍODO DA COLETA DE DADOS/RISCOS E BENEFÍCIOS DA PESQUISA

A coleta de dados foi realizada no mês de novembro de 2023.

De acordo com a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, toda pesquisa é detentora de riscos, neste estudo as participantes poderiam ficar inibidas no momento da entrevista, assim como existe o risco de quebra de sigilo. Entretanto, tais riscos se justificam, pois, mesmo ficando inicialmente constrangida com a presença do pesquisador, este deixou-a à vontade e reforçou a importância da sua participação na pesquisa e deixando-a ciente que, em qualquer momento, poderia desistir da sua participação.

Quanto aos benefícios, este estudo pretende evidenciar como o ser mulher vivencia o climatério, fase natural ao qual é bastante estigmatizada, bem como contribuir para o enriquecimento da literatura pertinente à temática, contribuindo para a assistência profissional à mulher.

4.6 ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados foi fundamentada na análise de conteúdo, mais especificamente nas categorias temáticas de Bardin, sendo realizada a leitura e releitura atenta de cada depoimento para detecção das unidades de sentido e agrupamento das unidades similares. Por fim, as unidades de sentido contidas em cada discurso foram agrupadas e relacionadas entre si, sendo categorizadas. Assim, cada participante foi representada por um nome de uma flor, com o intuito de preservar o direito do sigilo ao qual é garantido as mesmas. Com relação a caracterização sociodemográfica e ocupacional, foi utilizado o Excel para melhor descrição dos dados, o qual serão apresentados em tabelas no tópico dos resultados.

Uma ancoragem consistente no rigor metodológico, com uma organização propícia à compreensão aprofundada do método, traz aos pesquisadores um caminho multifacetado que caracteriza a análise de conteúdo como um método que, historicamente e cotidianamente, produz sentidos e significados na diversidade de amostragem presentes no mundo acadêmico (Farago; Fofonca, 2011).

Além disso, como referencial teórico, a fenomenologia Heideggeriana foi utilizada em todas as discussões categóricas buscando desvelar as vivências do ser mulher no climatério.

4.7 ASPECTOS ÉTICOS

Esta pesquisa foi submetida à Plataforma Brasil, sendo assim direcionado ao Comitê de Ética e Pesquisa para apreciação, seguindo os preceitos éticos da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Assim, foi aprovada, sendo o número do CAAE 74573823.0.0000.5182 e o número do parecer 6.481.947.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA E OCUPACIONAL DAS PARTICIPANTES DA PESQUISA

A caracterização sociodemográfica das mulheres participantes do estudo está apresentada na Tabela 1, com as seguintes variáveis: faixa etária, cor, religião, estado civil, quantidade de filhos e número de pessoas que reside.

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica das mulheres climatéricas participantes da pesquisa. Cuité, Paraíba, Brasil, novembro de 2023 (n=16).

Variável	Categorias	n	%
Faixa etária	40 – 44 anos	04	25
	45 – 49 anos	05	31,25
	50 – 55 anos	07	43,75
Cor	Branca	04	25
	Parda	12	75
Religião	Católica	12	75
	Evangélica	04	25
Estado civil	Solteira	04	25
	Casada	04	25
	Divorciada	02	12,5
	Viúva	03	18,75
	Outros	03	18,75
Quantidade de filhos	0	02	12,5
	1	01	6,25
	2	04	25
	3 ou mais	09	56,25
Arranjo domiciliar	Sozinha	02	12,5
	Uma a duas pessoas	13	81,25
	Duas a quatro pessoas	01	6,25
Total		16	100

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Das dezesseis participantes, quatro estavam na faixa etária de 40 a 44 anos (25%), cinco de 45 a 49 anos (31,25%) e sete se encontravam na idade de 50 a 55 anos (43,75%). Na pesquisa de Lui et al. (2015) realizado na região metropolitana de Campinas, foi exposto que a média de idade das mulheres que vivenciam os sintomas do climatério tem diminuído, dessa forma, é enfatizando que essa transição precoce aumenta o risco em 16% para morte por qualquer causa, além de apresentar um risco de 2 a 4 vezes maior de um episódio depressivo superior, visto que esse período provoca diversas alterações hormonais e também modificações no humor da mulher, sendo acompanhado pela percepção do envelhecimento, mudanças corporais e conjugais e a síndrome do ninho vazio.

Além disso, das dezesseis mulheres entrevistadas, quatro se declaravam branca (25%) e doze se declaravam parda (75%). Quando questionadas sobre a religião, surgiu apenas duas opções entre as participantes, sendo que haviam doze mulheres católicas (75%) e quatro referiam serem evangélicas (25%).

Este resultado é corroborado no estudo de Lima et al. (2019) realizado em Montes Claros, Minas Gerais, no qual a maioria das participantes também se declaravam pardas, seguidas da cor branca. Ainda no mesmo estudo foi visto que quanto a religião das participantes, assim, a religião católica foi a que mais obteve escolhas seguido da evangélica, enfatizando o dado desse estudo.

No que se refere a cor, na pesquisa de Filho et al. (2015) também é exposto a associação dos sintomas do climatério em mulheres não brancas, no qual foi mostrado que há um aumento dessas manifestações para esse grupo de mulheres. Confirmando isso, no estudo de Kracht et al. (2022) é afirmado que as mulheres não brancas têm maior prevalência e maior duração dos sintomas da menopausa e tem menor duração e menor eficiência do sono o que implica em uma maior carga emocional que reflete negativamente na sua qualidade de vida.

Em relação ao estado civil quatro mulheres declararam que eram solteiras (25%), enquanto quatro informaram que eram casadas (25%), duas alegaram serem divorciadas (12,5%), três eram viúvas (18,75%) e três escolheram a opção outros (18,75%). No estudo de Curta e Weissheimer (2020) realizado em Porto Alegre também foi visto que a maioria das mulheres eram casadas, corroborando este resultado, assim como na pesquisa de Lima et al. (2019).

Nesse sentido, embora a maioria possua uma vida conjugal, ou seja, convivam diariamente com seus parceiros (Lima et al., 2019). Um ponto abordado no estudo de Alcântara, Nascimento e Oliveira (2020) é o desconhecimento dos homens sobre o climatério, demonstrando que os mesmos possuem dificuldade de falar sobre o tema, reconhecendo que as esposas precisam de apoio, mas não sabem o que fazer para ajudá-las.

Dessa forma, Pinheiro e Costa (2020) aponta que a relação conjugal é um fator dominante na qualidade de vida das famílias, a presença de uma rede de apoio, principalmente o acompanhamento de um parceiro, que é a pessoa mais próxima da mulher, é uma válvula de escape diante das mudanças vivenciadas no climatério,

desse modo, é importante que haja uma compreensão adequada e empática da situação que trazem transformações para rotina do casal.

Quando indagadas sobre a quantidade de filhos, nove mulheres responderam que tinham três ou mais filhos (56,25%), quatro informaram que tinham dois filhos (25%), ao mesmo tempo que uma informou que havia um filho (6,25%) e duas mulheres declararam que não tinham filhos (12,5%).

Com relação à maternidade, a chegada do climatério coincide, geralmente, com a saída dos filhos de casa, gerando nos pais, sobretudo nas mães, a síndrome do ninho vazio. Essa síndrome é relacionada ao sofrimento e solidão dos pais, uma vez que os filhos deixam seus lares em busca de independência, assim, os pais percebem que aqueles que eles destinavam seus cuidados, partem deixando para trás o ninho em que cresceram (Fonseca *et al.*, 2022).

Nesse contexto, o sofrimento nas mulheres pode ser intensificado devido as alterações hormonais que estão presentes no climatério, sendo capaz de gerar uma patologia como a depressão, assim, os sintomas psíquicos muitas vezes são relacionados apenas à saída dos filhos de casa, porém, também são influenciados pelas oscilações hormonais do climatério (Santiago *et al.*, 2020). O estudo de Sepahvand *et al.* (2020) mostra a relação do grau de escolaridade com a vivência da síndrome do ninho vazio, uma vez que, quando os pais são mais instruídos, lidam e se adaptam melhor com a situação, considerando a independência dos filhos como algo positivo.

Ademais, quanto ao arranjo domiciliar, a maioria das mulheres afirmou que morava com uma a duas pessoas (81,25%), duas mulheres responderam que moravam sozinhas (12,5%) e apenas uma relatou que residia com duas a quatro pessoas (6,25%). Diferente desse resultado, foi observado na pesquisa de Lima *et al.* (2019) que a maioria das participantes alegaram que moravam com quatro a sete pessoas, sendo o a opção mais escolhida, seguida da alternativa “até três pessoas”.

Nesse sentido, é citado na Cartilha do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos que a família, independente da sua estrutura, tem papel fundamental na promoção da saúde mental, sendo o primeiro espaço social de um indivíduo e um suporte para as transições vivenciadas ao longo da vida, como a fase do climatério, assim, os indivíduos que apresentam mais chances de recuperação

emocional, em períodos de crise, são aqueles cujas famílias exercem suporte por meio de atitudes empáticas em lugar de julgamento ou culpabilização (Brasil, 2020).

Além disto, por outro lado, a família também pode gerar uma sobrecarga de trabalho na mulher. Figueiredo et al. (2020) demonstram em sua pesquisa que viver com o companheiro e ter filhos leva a mulher a uma sobrecarga de tarefas que influenciam no aparecimento de sintomas como estresse e fadiga.

A caracterização ocupacional das mulheres participantes do estudo está apresentada na Tabela 2, apontando as seguintes variáveis: grau de escolaridade, ocupação remunerada, renda familiar e participação na renda familiar.

Tabela 2 – Caracterização ocupacional das mulheres climatéricas participantes da pesquisa. Cuité, Paraíba, Brasil, novembro de 2023 (n=16).

Variável	Categorias	n	%
<i>Grau de escolaridade</i>	Ensino fundamental incompleto	11	68,75
	Ensino médio completo	03	18,75
	Ensino superior incompleto	02	12,5
<i>Ocupação remunerada</i>	Sim	06	37,5
	Não	10	62,5
<i>Renda familiar</i>	< 1 salário mínimo	07	43,75
	De 1 a 2 salários mínimos	09	56,25
<i>Participação na renda familiar</i>	Renda principal	11	68,75
	Renda complementar	04	25
	Não se aplica	01	6,25
Total		16	100

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Em relação aos dados ocupacionais, quando questionadas sobre o grau de escolaridade a maioria das mulheres responderam que possuíam ensino fundamental incompleto (68,75%), três responderam que possuíam ensino médio completo (18,75%) e a minoria relatou que dispunham de ensino superior incompleto (12,5%). A mesma ordem de nível de escolaridade entre as mulheres foi encontrada nas pesquisas de Lima et al. (2019), Meira et al. (2019) e Baleeiro et al. (2019).

Leite et al. (2020) apontam que possuir informações sobre esse período auxilia as mulheres a lidarem com os desconfortos causados pelos sintomas, melhora a qualidade de vida, a experiência sexual e aceitação das mudanças corporais desencadeadas por essa fase, e pode-se observar que a maioria das mulheres tem

baixa instrução escolar, o que pode refletir em um déficit de conhecimento sobre o tema.

Além disso, a maior parte das mulheres informaram que não possuíam ocupação remunerada (62,5%), apenas seis mulheres declararam possuir um trabalho remunerado (37,5%). Ratificando esse dado, Lima et al. (2019) apontam que a maior parte das mulheres climatéricas participantes da pesquisa também não possuíam uma ocupação remunerada, assim como no estudo de Meira et al. (2019).

Acerca da renda familiar, nove mulheres afirmaram que a renda familiar variava de 1 a 2 salários mínimos (56,25%), e sete mulheres informaram que recebia menos de 1 salário mínimo (43,75%). No que tange à participação na renda familiar, a maioria das mulheres ocupavam a função principal de mantenedora da renda familiar (68,75%) enquanto quatro afirmaram que sua renda era complementar (25%) e apenas uma respondeu que não há participação no rendimento familiar (6,25%).

Diante disso, na pesquisa de Meira et al. (2019) também foi visto resultados semelhantes ao anterior, no qual a maioria das mulheres afirmaram receber de 1 até 2 salários mínimos, assim como no estudo de Tedesco e Silveira (2021) realizado no Rio Grande do Sul.

Perante o exposto, é evidenciado na pesquisa de Ali, Hassan e Ali (2024) que a mulher vivencia um aumento dos níveis de cortisol durante o climatério, assim, essa exposição contínua ao estresse pode levar a diminuição do rendimento no trabalho. Corroborando isso, Faubion et al. (2023) expõem em seu estudo que o resultado adverso no trabalho aumenta com a graduação da gravidade dos sintomas do climatério, fazendo com que precisem faltar mais vezes ao serviço, implicando, na maioria das vezes, na diminuição do salário e até dispensa do trabalho o que acaba refletindo na renda familiar. Dessa forma, Barroso et al. (2023) afirmam que baixos níveis de renda e ausência de um trabalho formal influenciam de forma negativa na saúde das mulheres.

5.2 CARACTERIZAÇÃO DO SER MULHER NO CLIMATÉRIO

A partir dos discursos das mulheres climatéricas foi possível elaborar três categorias temáticas. Categoria temática I – Experienciando a facticidade do climatério; Categoria temática II - Sentimentos diante da decadência vivenciada pelas

mudanças do climatério; Categoria temática III - Conhecimento das mulheres acerca do climatério: uma fase que transcende os aspectos biológicos.

Categoria I – Experienciando a facticidade do climatério

Nesta categoria foi relatado pelas participantes os sentimentos diante da facticidade da vivência do climatério, assim, as mesmas expressam emoções negativas atribuídas a esta fase, conforme dispostos nos fragmentos dos discursos a seguir:

“Assim, eu me sinto ruim, sabe? É uma coisa ruim.” (Rosa)

“Não é bom não, que é aquele calor excessivo, né? E outras coisas mais que a gente sabe, né, que a menopausa causa.” (Lírio)

“Eu me sinto muito mal, muito péssima (...)” (Orquídea)

“Eu acho ruim, às vezes até penso que é problema de pressão, vou verificar e não é... Dá estresse, dá tudo quanto não presta, não é bom não (...)” (Amarílis)

“É muito ruim, dá vontade de jogar pedra na lua (...)” (Aster)

Desse modo, o sofrimento advindo da sintomatologia presente nesta fase factual provoca condições de mal estar e desconforto às mulheres, afetando sua qualidade de vida e saúde. Percebe-se que os sintomas vasomotores foram os mais citados pelas entrevistadas, sendo o mais prevalente os fogachos ou também conhecidos como ondas de calor que pode ocorrer em qualquer fase do climatério. Também foram relatadas as alterações neuropsíquicas, compreendidas pelas modificações no humor. Esses resultados são corroborados através das pesquisas de Baaleiro et al. (2019) e Curta e Weissheimer (2020). Na pesquisa de Santos, Moreira, Souza (2023) é confirmado que existe uma prevalência de sintomas mais severos em mulheres na perimenopausa e pós-menopausa quando comparadas com mulheres na pré-menopausa, sendo as labilidades emocionais as mais relatadas pelas participantes que estavam na perimenopausa.

Além do mais, nota-se também nos discursos das participantes a repercussão do climatério no seu bem-estar, gerando medo e sensação de perda da essência feminina:

“É meio ruim, porque assim quando eu menstruava me sentia mais assim, agora me sinto mais cansada, às vezes meia esmorecida. No tempo que vinha era bom que vinha, agora não vem mais eu fico é com medo.” (Calêndula)

“Eu me sinto doente né?” (Tulipa)

“Me sinto uma mulher triste, porque dá calor, dá ansiedade, dá dores no corpo, nos ossos, então a gente fica tipo assim, sem vida (...)” (Bromélia)

“Eu fico agoniada, aperreada, penso só coisa ruim, é isso.” (Hibisco)

Através dos discursos é evidente que o climatério para muitas mulheres possui uma imagem negativa e uma associação a doenças, menor vigor, preocupação, ansiedade, tristeza e medo, uma vez que essa fase é desconhecida e temida pela maioria das mulheres (Alcântara; Nascimento; Oliveira, 2020). Na pesquisa de Barroso et al. (2023), realizada em Cuiabá, foi confirmado que a maioria das mulheres tem uma autopercepção de saúde negativa, sendo explicado pelas alterações físicas, emocionais, sexuais, familiares e ocupacionais causadas pela chegada do climatério.

Em outros depoimentos também é ressaltado, outra situação não planejada, mas que é incorporada à existência das mulheres, o impacto do climatério na relação conjugal, sendo citado a diminuição da libido, assim, é expresso nas falas a tristeza e insatisfação com a vida sexual.

“(...) E também, a gente que tem parceiro né, fica sem vontade, não é mais a mesma coisa.” (Bromélia)

“(...) Eu acho até que a libido diminui.” (Amarilis)

A diminuição da libido é uma queixa recorrente das mulheres climatéricas, podendo ser atribuída à atrofia vaginal e redução da secreção vaginal, devido o hipoestrogenismo desta fase, causando dor, insatisfação e ansiedade (Silva et al., 2020). Essas afirmações também são encontradas na pesquisa de Tedesco e Silveira (2021) realizado no Rio Grande do Sul, no qual 64% das participantes descreveram a ausência do desejo sexual e desprazer nos vínculos afetivos. Ademais, o estudo de Lomônaco, Tomaz e Ramos (2015) realizado em Uberlândia, 46,7% das mulheres entrevistadas relataram que a interação com seus parceiros foi afetada devido à queda na libido, conseqüentemente diminuição da frequência e até mesmo cessação das relações sexuais.

Em contrapartida, é observado em algumas narrativas que a minoria das mulheres enfrenta essa fase da vida sem complicações, apontando a ausência da menstruação como aspecto positivo:

“Não tive sintomas muito intensos, então foi uma fase muito tranquila, até achei bom porque a menstruação não vem mais.” (Íris)

“Eu não sinto esse calorção, agonizante, então, é normal.” (Narciso)

O fenômeno do climatério é uma fase singular para cada mulher e a forma como ela o vivencia têm ligação com a intensidades das alterações percebidas e a como a própria mulher vive a vida. Assim, muitas mulheres transitam por esta fase sem apresentar queixas relacionadas à saúde, enquanto outras apresentam manifestações intensas que precisam de intervenção profissional (Baaleiro *et al.*, 2019; Curta; Weissheimer, 2020). É citado no estudo de Freitas e Barbosa (2015) que o climatério pode gerar em algumas mulheres o sentimento de liberdade e tranquilidade devido à ausência da menstruação.

Martin Heidegger ao falar sobre fenômeno, apresentou que ele não se mostra diretamente, e sim, se mantém velado frente ao que se mostra. Em “Ser e Tempo”, sua mais importante obra, realiza uma reflexão profunda sobre o ser humano, sendo abordado em dimensões e analisado na perspectiva do *Ser-Aí* (Ser-no-mundo). Dessa forma, denomina o ser de *Dasein*, o qual foi lançado no mundo independente das suas escolhas, vivenciado a facticidade que é imposta a ele, conseqüentemente experencia a decadência e a transcendência (Heidegger, 2011).

Diante disso, a vivência do climatério não é uma escolha da mulher, mas é um processo natural da vida que é imposto a todas, independe de sua vontade. Assim, é percebido através dos depoimentos que a experiência dessa facticidade repercute na saúde física, emocional, no relacionamento conjugal, familiar e na qualidade de vida da mulher climatérica. Dessa maneira, a mulher ao descobrir-se um ser-no-mundo vivenciando o climatério, aprende que essa experiência é uma facticidade, ou seja, que ela é, não tem escolhas sobre o que o mundo impõe para ela, porém, é no momento de compreensão da condição existencial que são capazes de tomar uma nova consciência, assim, a forma como ela enfrenta a facticidade pode resultar na vivência autêntica, tendo em vista que o ser é dinâmico e transcendente (Heidegger, 2011; Almeida *et al.*, 2015).

Categoria II – Sentimentos diante da decadência vivenciada pelas mudanças do climatério

O climatério pode ser vivenciado com muita intensidade por algumas mulheres em relação a sua autoimagem, causando a sensação de finitude da beleza e a chegada do envelhecimento. Nesta categoria são expostos pelas participantes os sentimentos vivenciados pelas mesmas diante das mudanças corporais decorrentes do climatério:

“Me sinto uma pessoa bem viva por fora, mas por dentro me sinto uma pessoa morta.” (Rosa)

“É mais diferente, né? Quando a gente é mais jovem tudo é diferente, e aí quando vai ficando de idade tudo muda, fica doente (...)” (Margarida)

“Assim, que a gente fica velho né, aí vai perdendo mais assim, as forças, que eu tinha muita força (...)” (Girassol)

“Tristeza, é muito como eu falei, é muito difícil, porque queira ou não queira, altera todos os, como que eu posso dizer né, os sistemas.” (Orquídea)

“Eu nem gosto mais de me olhar no espelho, porque minha pele tá ressecando, e eu me sinto mal demais... É terrível.” (Bromélia)

“A pessoa sei lá, dá vontade de nem olhar no espelho, é, tem hora que não dá não vontade de olhar, tem raiva quando olha (...)” (Hibisco)

“(...) Não é muito bom não, não é, porque assim, muda completamente, a aparência, é meio estranho de se ver (...)” (Dália)

“Não é muito bom não né, eu me sinto um pouco mais assim, aí penso mais meu Deus eu tô ficando de idade. Me sinto que tô mais cansadinha, que a gente vai mudando tudo, né (...)” (Calêndula)

As alterações corporais, como perda da elasticidade da pele, ressecamento e fragilidade das unhas e distribuição mais esparsa e frágil dos cabelos estão relacionadas ao hipoestrogenismo (Curta; Weissheimer, 2020).

Os estudos afirmam que ao envelhecer as mulheres se sentem discriminadas e desconsideradas, visto que na cultura ocidental a juventude, a beleza física e a maternidade são elementos de valorização da mulher (Hofmeier *et al.*, 2016; Head *et al.*, 2019). Dessa forma, para a mulher, o climatério representa a chegada do envelhecimento, assim, a perda desses atributos pode intensificar sentimentos de tristeza, desvalia e até depressão (Baaleiro *et al.*, 2019; Curta; Weissheimer, 2020).

O estudo de Tedesco e Silveira (2021) expõe que neste período, devido à redução da liberação de endorfinas, as mulheres estão mais predispostas a ansiedade e depressão. A mesma pesquisa ainda comprova através dos seus resultados que houve uma insatisfação com a autoestima e a autoimagem das mulheres entrevistadas, assim como na pesquisa de Lomânaco, Tomaz, Ramos (2015), no qual 70% das participantes relataram uma diminuição na autoestima com a chegada da menopausa.

Uma das dimensões citadas por Heidegger para desvelar o ser em seu cotidiano é a decadência. A decadência é entendida como o esquivar do homem do seu próprio ser, visto que as preocupações cotidianas da existência inautêntica o desviam do seu projeto primordial que é tornar-se ele mesmo provocando no homem o sentimento de angústia. Nesse contexto, é notado através das falas que as mulheres climatéricas vivenciam a decadência, conseqüentemente o sentimento da angústia, se tornando um ser-para-morte, dado que a mulher percebe o processo de senescência e é absorvida pela aflição trazida pelo climatério, sem enxergar maneiras de sair da situação que está sendo vivenciada (Heidegger, 2011; Ferreira, 2002).

Na analítica Heideggeriana, a angústia representa uma ameaça à aparente tranquilidade do Ser-aí fático, uma vez que o homem se percebe como controlador da sua vida, contudo, quando surge a angústia, o homem é retirado dessa tranquilidade e é atirado frente à sua condição de ser lançado e abandonado no mundo. A partir disso, o homem vivencia a solidão, que é o momento que ele precisa se efetivar como um ser-no-mundo, assim, esse sentimento mostra que a realização do seu ser depende apenas dele, rompendo com o Ser-aí fático, singularizando o homem (Alvares, 2019; Heidegger, 2011; Ferreira, 2002).

Todavia, é percebido através de alguns depoimentos das mulheres participantes que nem todas vivenciam esta fase com pesar e lamúrias, apenas aceitam o processo de senescência e as mudanças que o acompanham:

“Eu me sinto feliz, maravilhosa, mas que eu estou vendo que estou ficando velha eu estou, não posso fazer nada.” (Tulipa)

“É tranquilo, né, porque a gente tem que aceitar, temos que se aceitar da forma que a gente é, como nosso corpo está envelhecendo, a gente tem que aceitar.” (Lírio)

“(...) Não me deixo levar por idade, penso bastante em relação a isso, eu sei que tô envelhecendo, mas é como se eu não tivesse

percebendo... Tomara que eu fique uma velhinha vaidosa. Quando eu acho que você vai ficando mais idosa, vai ficando mais experiente na vida.” (Petúnia)

“Eu me sinto bem, não me sinto mal não, porque eu já vivi tanta experiência na minha vida, que eu acho que para minha idade assim, eu tô bem (...)” (Amarílis)

“Eu me sinto bem, me sinto jovem... Em questão dos sintomas da menopausa, tem que se acostumar com eles, né? Não tem muito o que fazer.” (Aster)

O envelhecimento pode ser visto também por algumas mulheres como aquisição de conhecimento empíricos devido suas vivências no decorrer da sua existência, assim, o processo de envelhecer pode ser aceito não como um sinônimo de doença, mas como um seguimento natural que ocorre ao longo da vida. No estudo de Lomônaco, Tomaz e Ramos (2015), 30% das mulheres participantes do estudo relataram que não houve alteração na sua autoestima diante das mudanças climáticas.

Martin Heidegger afirma que diante da facticidade, o homem visualiza o mundo como algo já pronto e acabado, e a ele só é dado a possibilidade de repetir o feito, como visto através dos depoimentos das mulheres climáticas. Assim, o sentimento da angústia provoca no homem a saída da decadência, despertando-o para dois caminhos: a anulação do seu eu, compreendida pela existência inautêntica ou o despertar para vivenciar a existência autêntica, que é percebida como a escolha das mulheres que aceitam o percurso natural da vida e buscam uma melhora no processo do climatério, procurando uma forma de transcender a situação que é imposta (Alvares, 2019; Ferreira, 2002).

Ademais, outro assunto que surge através das narrativas é a dificuldade em encontrar um parceiro como relatado no depoimento a seguir:

“(...) Quando a gente procura um parceiro né, que aí não quer, a gente fica meio assim, se sentindo sem valor por causa da idade, sabe.” (Calêndula)

É notório que aos padrões de beleza impostos socialmente limitam a sexualidade na velhice. Além disso, o lugar social destinado ao velho tem valor negativo, onde o corpo dos idosos é associado à doença e invalidez. Dessa maneira, a sexualidade é vista pela sociedade como uma prática compreendida para o período entre a puberdade e a juventude, levando as pessoas da meia-idade a reprimirem

seus desejos sexuais, gerando conseqüentemente uma perda da qualidade de vida nesta população. Dessa forma, a rejeição quando sentida pela mulher climatérica provoca sentimentos de desvalorização, no qual a própria pessoa idosa deixa de ver a si mesma como atraente, reforçando a ideia de que não se encaixam nos padrões de beleza construídos socialmente, no qual o enaltecimento é limitado a juventude e a fase reprodutiva (Vieira; Coutinho; Saraiva, 2016).

Categoria III - Conhecimento das mulheres acerca do climatério: uma fase que transcende os aspectos biológicos

A princípio, é essencial destacar que a maioria das mulheres participantes da pesquisa desconhecia o termo “climatério” e foi necessário esclarecê-las o significado da referida expressão. Quando questionadas sobre seu entendimento acerca do climatério, foi observado que na maior parte dos discursos das participantes nem sempre é claro o conhecimento sobre as diferenças entre o climatério e a menopausa, cujos conceitos estão limitados apenas aos sinais e sintomas que podem surgir nesta fase, sendo o principal deles os fogachos, como observado nas narrativas abaixo:

“Assim né, a pessoa sente uma quentura no corpo, sua muito, aquela agonia, apavora muito né?” (Rosa)

“Assim, quando vai chegando os 40, vai começando dar uma quentura no corpo.” (Margarida)

“Eu não entendo esse negócio de menopausa, várias coisas que eu sinto não sei se é desse negócio mesmo.” (Tulipa)

“Para mim é uma enfermidade, viu, horrível, é terrível. É a pior fase que eu estou passando é essa da menopausa.” (Bromélia)

“(...) Porque as pessoas dizem né, que dá um calor, um negócio, sei lá. Mas eu sinto estresse, a pele seca né, não sei se isso tem a ver com a menopausa” (Hibisco)

“Eu acho que é uma fase um pouco ruim né? Eu acho... O que eu sei é que a pessoa sente um calor, né, agoniado.” (Alamanda)

“Eu acho que não entendo quase nada... Quase nada eu sei sobre isso” (Petúnia)

“(...) Menopausa é horrível, não é bom não.” (Amarílis)

“Eu sei que é muito ruim. Dá um calor horrível.” (Íris)

“No meu conhecimento, eu acho que a menopausa é aquele calor agoniando, matando, é estresse. É terrível.” (Aster)

Observa-se que há um vago conhecimento acerca do climatério por parte das próprias mulheres, sendo associado a uma fase com aspectos de doenças (Souza *et al.*, 2022). Corroborando isso, nas pesquisas de Curta e Weissheimer (2020), Alcântara, Nascimento e Oliveira (2020) é encontrado o mesmo achado. Dessa forma, sabe-se que a falta de conhecimento reforça os estigmas quanto a esse período e impacta no autocuidado da mulher.

Um estudo realizado em Uberlândia com mulheres climatéricas demonstrou que apenas 33,3% das entrevistadas haviam sido preparadas para esta fase, a maioria por orientação médica, e 26,6% afirmaram que gostariam de terem sido preparadas com antecedência. Nesse sentido, o repasse de informações sobre o tema, principalmente através dos profissionais da saúde, sobretudo o enfermeiro que atua na consulta à mulher, contribui para facilitar o entendimento sobre os sintomas e a adaptação a essa nova etapa, ajudando na quebra de estigmas e ressignificação do climatério para as mulheres (Lomônaco; Tomaz; Ramos, 2015).

Nesse contexto, buscando desvelar o ser mulher no climatério, vale ressaltar que o ser é universal, não se define por si mesmo e não pode ser explicado, assim, o ser transcende a tudo. Dessa forma, ao vivenciar a facticidade e a decadência exposta por Heidegger, a mulher da meia-idade é lançada ao fato pouco explorado do climatério, experienciado, geralmente, uma experiência negativa, uma vez que, na maioria das vezes, não possuem conhecimento nem preparação para melhorar a adaptação nesta fase, embora seja uma etapa comum a todas as mulheres (Almeida *et al.*, 2015).

Através da vivência da angústia o ser humano toma consciência do caráter temporal do ser, ou seja, da finitude da sua existência. Assim, a partir desse estado de angústia abre-se para a mulher climatérica a possibilidade de transcendência sobre o mundo e sobre si mesmo. Para Heidegger, a transcendência é a própria liberdade, sendo a constituição fundamental do ser humano, portanto, é no momento de sofrimento e mudanças que a mulher climatérica é capaz de se projetar além das determinações que são impostas, procurando maneiras de amenizar o sofrimento e passando a viver autenticamente, atribuindo um sentido próprio ao ser a partir do conhecimento (Almeida *et al.*, 2015; Heidegger, 2011; Queiroz, 2014).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desse estudo, que teve como objetivo desvelar o ser mulher no climatério evidenciando os sentidos e significados da meia-idade feminina, conclui-se que as mulheres vivenciam um comprometimento na saúde na qualidade de vida durante o climatério, devido as mudanças físicas e psicossociais que são trazidas por essa fase. Além disso, pode-se verificar também que a maioria das mulheres não estava satisfeitas com as mudanças corporais, resultando em uma diminuição na autoestima.

Assim, constata-se que a forma como vivencia o climatério pode ser influenciada pelo conhecimento prévio que a mulher possui sobre esta etapa natural da vida. Entretanto, através dos resultados desta pesquisa, foi possível analisar que as mulheres não sabem ao certo a diferença do climatério e da menopausa, sendo associado apenas a uma fase negativa com aspectos patológicos. Portanto, foi visto que os resultados obtidos neste estudo coincidem ao que é apontado na literatura.

Ao analisarmos a partir da perspectiva da fenomenologia de Heidegger é comprovado que, inicialmente, a mesma situação que leva a mulher à decadência, vivenciando a existência inautêntica e a facticidade, fazem os emergir, para a transcendência, tendo em vista que é diante do sentimento da angústia vivenciado que a mulher climatérica desperta para autenticidade e dá sentido ao seu ser.

A partir do fenômeno desvelado neste trabalho é evidente a necessidade de uma assistência qualificada voltada para esse público. É necessária uma escuta mais atenta, holística e humanizada para uma melhora na saúde e qualidade de vida dessas mulheres, com o intuito de buscar estratégias para melhoria dos sintomas e percalços vivenciadas neste período. Assim, é primordial, que os profissionais de saúde, sobretudo o enfermeiro que atua na atenção básica, forneça informações através da educação em saúde para esse público, uma vez que o conhecimento e a preparação prévia facilitam a adaptação e a vivência do climatério.

Como limitação do estudo pode-se citar a dificuldade da ajuda da equipe multiprofissional para seleção por conveniência das participantes do estudo, e o fato dos resultados desse estudo não serem passíveis de generalização. Por fim, este estudo contribui para o planejamento de novas ações para esse público e para o conhecimento dos profissionais de saúde de como as mulheres vivenciam esse

período do climatério que é permeado de mudanças, assim, apresenta relevância não apenas para saúde da mulher, mas também para a saúde coletiva.

7 REFERÊNCIAS

ALI, L.M.Y.; HASSAN, S.A.A.; ALI, A.A.E. Stress and Marital Adaptation among Menopausal Working Women. **Zagazig Nursing Journal**, v. 20, ed. 01, p. 61-80, jan. 2024. Acesso em: 08 março 2024. Disponível em: <https://znj.journals.ekb.eg/article_335088.html>.

ALCÂNTARA, L.L.; NASCIMENTO, L.C.; OLIVEIRA, V.A.C. Conhecimento das mulheres e dos homens referentes ao climatério e menopausa. **Enfermagem em foco**, v. 11, n. 1, p. 44-49, 2019. Acesso em: 03 março 2024. Disponível em: <<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2450>>.

ALMEIDA, T. G. de et al. Vivência da mulher jovem com câncer de mama e mastectomizada. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 432-438, Sept. 2015. Acesso em: 19 de maio de 2023. Disponível em : <<http://dx.doi.org/10.5935/1414-8145.20150057>>.

ALVARES, M.M.S. Sobre a angústia em Heidegger: da perspectiva existencial à ontológica. **Pólemos**, v. 8, n. 15, p. 60-75, 2019. Acesso em: 15 março 2024. Disponível em: <<https://periodicos.unb.br/index.php/polemos/article/view/23771>>.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo Lisboa: Edições 70, 1977.

BARROSO, B.M.A. et al. Fatores associados à autoavaliação da saúde negativa de mulheres de meia-idade. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 32, e20220212, 2023. Acesso em: 08 março 2024. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tce/a/h3JpMqFGFCScwKDRyB8Y64s/?lang=pt#>>.

BAALEIRO, C.G.B. et al. Percepção das mulheres cadastradas em uma estratégia de saúde da família acerca do climatério. **Revista UNINGÁ**, v. 56, n. S2, p. 100-106, jan./mar. 2019. Acesso em: 01 março 2024. Disponível em: <<https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2289/1905>>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de atenção integral à saúde da mulher: princípios e diretrizes** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2004. Acesso em: 02 abril 2023. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Editora do Ministério

da Saúde, 2008. Acesso em: 02 abril 2023. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres** / Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa – Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 230 p.: il. Acesso em: 02 abril 2023. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf>.

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. **O papel da família na promoção da saúde mental**/ José Manoel Bertolote... [et al.]; Secretaria Nacional da Família (Coordenação) ; Brasília : Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2020. Acesso em: 04 março 2024. Disponível em: <<https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-da-familia/producoessnf/diagramacaoSNFfamiliaesaudementaldigital2.pdf>>.

BOTELHO, T. A. et al. Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 4, p. e10088-e10088, 2022. Acesso em: 23 maio 2023. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/10088>>.

CURTA, J. C.; WEISSHEIMER, A. M. Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 41, (spe), e20190198, 2020. Acesso em: 02 abril 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rgenf/a/PNXLw4JH78y8T64t6fRQ6NB/?format=html&lang=pt>>

CORREA, A.K. Fenomenologia: uma alternativa para pesquisa em enfermagem. **Rev. latino-am.enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 5, n. 1, p. 83-88, janeiro 1997. Acesso em 19 de maio de 2023. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v5n1/v5n1a10>

DELANÖE, D. La ménopause comme phénomène culturel. **Champ Psychosomatique**, v. 24, n.4, p.57-67, dez. 2001. Acesso em: 03 abril 2023. Disponível em: <<https://www.cairn.info/revue-champ-psychosomatique-2001-4-page-57.htm>>.

FAUBION, S.S. et al. Impact of Menopause Symptoms on Women in the Workplace. **Mayo Clinic Proceedings**, v. 98, ed. 6, p. 833-845, jun. 2023. Acesso em: 08 março 2024. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S002561962300112X>>.

FARAGO, C. C; FOCONCA, E. Análise de conteúdo na perspectiva de Bardin: do rigor metodológico à descoberta de um caminho de significações. Referência Resenhada - Bardin- Análise de conteúdo. 2011.

FERREIRA, A.M.C. Culpa e Angústia em Heidegger. **Cógito**, v. 4, 2002. Aceso em: 15 março 2024. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cogito/v4/v4a12.pdf>>.

FILHO, J.F.L. et al. Epidemiologia da menopausa e dos sintomas climatéricos em mulheres de uma região metropolitana no sudeste do Brasil: inquérito populacional

domiciliar. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 37, n. 04, p. 152-8 abril 2015. Acesso em: 08 março 2024. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbgo/a/hy7Qv4XFFbpmGS6RpdKDy6S/#>>.

FIGUEIREDO, J.C. et al. A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher. **Revista Nursing**, v. 23, n. 264, p. 3996-4001, 2020. Acesso em: 08 março 2024. Disponível em: <<https://revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/703/686>>.

FONTANELLA, B. J. B.; RICAS, J.; TURATO, E. R. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 24(1):17-27, jan, 2008. Acesso em: 23 de maio de 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/Zbfsr8DcW5YNWVvKymVByhrN/?format=pdf&lang=pt>>

FONSECA, A.G. et al. Perspectivas Psicossociais da “Síndrome do Ninho Vazio”: Uma Revisão Integrativa. **Arch Health Invest**, v.11, n.1, p. 29-37, 2022. Acesso em: 04 março 2024. Disponível em: <<https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArchHI/article/view/5629/7286>>.

FREITAS E. R.; BARBOSA A. J. G. Qualidade de vida e bem-estar psicológico no climatério. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**; Rio de Janeiro, v. 67, n. 3, p. 112-124. Acesso em: 09 março 2024. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672015000300009>.

HEIDEGGER M. Ser e tempo. Petrópolis (RJ): **Vozes**; 2011. MASSABNI, A. C.;

HEAD, J. et al. Socioeconomic differences in healthy and disease-free life expectancy between ages 50 and 75: a multi-cohort study. **European Journal of Public Health**, v. 29, n. 2, p. 267-272, abr. 2019. Acesso em: 09 março 2024. Disponível em: <<https://academic.oup.com/eurpub/article/29/2/267/5126423?login=false>>.

HENRIQUES, C.M.G.; BOTELHO, M.A.R.; CATARINO, P.C.H. A fenomenologia como método aplicado à ciência de enfermagem: estudo de investigação. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 511-519, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n2/511-519/>>. Acesso em: 16 abr. 2024.

HOFMEIER, S.M. et al. Body image, aging, and identity in women over 50: The Gender and Body Image (GABI) study, **Journal of Women & Aging**, v. 29, n.1, p. 3-14, 2016. Acesso em: 09 março 2024. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/08952841.2015.1065140?scroll=top&needAccess=true>>.

IBGE. Diretoria de Pesquisa, Coordenação de Pesquisa por Amostra de Domicílios, **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua**, 2021. Acesso em: 02 abril 2023. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18320-quantidade-de-homens-e-mulheres.html#:~:text=Segundo%20dados%20da%20PNAD%20Cont%C3%ADnu,mudando%20quando%20comparamos%20grupos%20et%C3%A1rios>.

KRACHT, C.L. et al. "It just seems like people are talking about menopause, but nobody has a solution": A qualitative exploration of menopause experiences and preferences for weight management among Black women. **Maturitas**, v. 157, p. 16-26, mar. 2022. Acesso em: 08 março 2024. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S037851222100325X>>.

LIMA, A. M. et al. Perda de qualidade do sono e fatores associados em mulheres climatéricas, **Ciencia & Saude Coletiva**, v. 24, n. 7, p. 2667-2678, 2019. Acesso em: 01 março 2024. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/DvyPVTRh79y77cnKS6jzykb/#>>

LÔMONACO, C.; TOMAZ, R.A.F.; RAMOS, M.T.O. O impacto da menopausa nas relações e nos papéis sociais estabelecidos na família e no trabalho. **Reprodução & Climatério**, v. 30, n. 2, p. 58-66, 2015. Acesso em: 09 abril 2023. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1413208715000412?via%3Dihub>>

MELO, A.A.C.; SILVA, E.P.C.; GIOTTO, A.C. Assistência da enfermagem à mulher no climatério na atenção básica de saúde. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 2, n. 4, p. 213-8, 2019. Acesso em: 16 abril 2023. Disponível em: <<https://revistasfasesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/260>>.

MEIRA, L.F. et al. Função sexual e qualidade de vida em mulheres climatéricas. **Fisioterapia Brasil**, v. 20, n. 01, p. 101-108. Acesso em: 01 março 2024. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/07/1281076/funcao-sexual-e-qualidade-de-vida-em-mulheres-climatericas.pdf>>

PINTO, V. L.; WANDERLEY, M.C.A; NETO, J.M.W.D. Vivendo o Climatério: Percepção de mulheres usuárias de Unidade de Saúde da Família em Recife-PE. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, e375101623892, 2021. Acesso em: 03 abril 2023. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23892>>.

PINHEIRO, F.; COSTA, E. Menopausa: preditores da satisfação conjugal. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 21, n. 2, p. 322-342, 2020. Acesso em: 03 março 2024. DOI: <http://dx.doi.org/10.15309/20psd210208>

QUEIROZ, A. DA ANGÚSTIA À TRANSCENDÊNCIA: Heidegger e a condição existencial humana. **Psicologia & Saberes**, v. 3, n. 4, 2014. Acesso em: 18 março 2024. Disponível em: <<https://revistas.cesmac.edu.br/psicologia/article/view/258>>

SANTOS, A.S.; MOREIRA, A.B.; SOUZA, M.L.R. Prevalência e severidade de sintomas em mulheres na menopausa: um estudo descritivo. **Demetra**, v. 18, e72182, 2023. Acesso em: 09 março 2024. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/72182/45781>>.

SANTOS, L.S.; LEMOS, M.D.; ZORZIM, V.I. Mulheres menopausadas e suas crenças sobre esta fase da vida. **Braz. J. of Develop.** 2019 v. 5, n. 6, p.6892-6906, 2019. Acesso em: 09 março de 2024. Disponível em: <doi:10.34117/bjdv5n6-179>

SANTIAGO, D.E. et al. A síndrome do ninho vazio: reflexões e aproximações teóricas ao conceito. **Intraciência**, edição 20, 2020. Acesso em: 04 março 2024. Disponível em: <https://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20201125002909.pdf>.

SELBAC, M. T. et al. Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino – climatério à menopausa. **ALETHEIA**, v. 51, n. 1 e 2, 2018. Acesso em: 23 maio 2023. Disponível em: <<http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/4921/3268>>.

SEPAHVAND, S. et al. A Study on Empty Nest Syndrome Prevalence and Associated Factors in Middle-Aged Women in Ahvaz City in 2015. **Entomology and Applied Science Letters**, v. 7, n. 4, p. 34-41, 2020. Acesso em: 04 março 2024. Disponível em: <<https://easletters.com/storage/models/article/2VNUPvhffcreclS2AixWEQZXRghAmj3FIJOX5yEllvr82C2OkuPUwp584HQG/a-study-on-empty-nest-syndrome-prevalence-and-associated-factors-in-middle-aged-women-in-ahvaz-cit.pdf>>.

SILVA, I.M. et al. A percepção de mulheres a respeito dos sinais e sintomas do climatério/menopausa e a sua relação com a qualidade de vida. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, e38811427374, 2022. Acesso em: 07 abril 2023. Disponível em: < <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27374/24017>>.

SILVA, A.N. et al. Sexualidade feminina na menopausa: um olhar de maior visibilidade. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 51, n. 51, e3413, 2020. Acesso em: 09 março 2024. Disponível em: < <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3413/2285>>.

SOUZA, J.P. et al. A percepção da mulher sobre o período do climatério e menopausa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 17, e222111739225, 2022. Acesso em: 03 abril 2023. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/39225/32254/423451>>.

SOUTO K.; MOREIRA, M. R. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: protagonismo do movimento de mulheres. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 45, n. 130, p. 832-846, jul-set 2021. Acesso em: 04 abril 2023. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/4JncpcMDZ7TQ9Hd7dkMPMpt/?format=pdf&lang=pt>>.

TEDESCO, K. SILVEIRA, M.M. Autoestima, autoimagem, qualidade de vida e de saúde de mulheres na pós-menopausa. **Espaço para a Saúde**, v.22, e788, 2021. Acesso em: 01 março 2024. Disponível em: < <https://espacoparasaude.fpp.edu.br/index.php/espacosauade/article/view/788/644>>.

VIERA, K.F.L.; COUTINHO, M.P.L.; SARAIVA, E.R.A. A Sexualidade Na Velhice: Representações Sociais De Idosos Frequentadores de Um Grupo de Convivência. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, n. 1, p. 196-209, 2016. Acesso em: 10 março

2024. Disponível em: <
<https://www.scielo.br/j/pcp/a/dtF8qQ6skTwWk4jK5ySG7Gq/?lang=pt&format=html#>>.

WOLF, N. **O mito da beleza: Como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres**. Rio de Janeiro: Rocco, 1992.

APÊNDICES

APÊNDICE A - INSTRUMENTO DA COLETA DE DADOS



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE

CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE

UNIDADE ACADÊMICA DE ENFERMAGEM

CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

1. DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Nome (apenas iniciais): _____

Sexo: _____

Idade: _____

Cor: () Branca () Parda () Negra () Amarela () Indígena

Religião: _____

Estado civil: () Solteira () Casada () Divorciada () Viúva () Outros

Tem quantos filhos? () 1 () 2 () +2 () 0

Com quem você mora? () Filhos () Parceiro () Pais () Netos () Só ()
outros _____

2. DADOS OCUPACIONAIS

Grau de escolaridade: () Ensino fundamental incompleto () Ensino fundamental completo () Ensino médio incompleto () Ensino médio completo () Ensino superior incompleto () Ensino superior completo () Não estudou

Ocupação remunerada? () Sim () Não

Qual sua renda familiar? () < 1 salário mínimo () De 1 a 2 salários mínimos () > 2 salários mínimos

Qual sua participação na renda familiar? () Renda principal () Renda complementar () Não se aplica

3. SER MULHER X CLIMATÉRIO

- 1- O que você entende acerca do climatério/menopausa?
- 2- Como está sendo para você a experiência de vivenciar o climatério?
- 3- Como você se sente diante das mudanças corporais vivenciadas nesse período?

Cuité, _____ de _____ de 2023.

Quézia Ellen da Silva Santos
Pesquisadora participante

Heloisy Alves de Medeiros Leano
Pesquisadora responsável