

O PROCESSO DE VIVER E SER SAUDÁVEL DAS MULHERES NO CLIMATÉRIO ^a

The living process and being healthy for women and climacteric

El proceso de vivir y ser saludable de las mujeres en el climaterio

Maria de Fátima Mota Zampieri¹

Celina Maria Araujo Tavares²

Maria de Lourdes Campos Hames³

Gladys Santos Falcon⁴

Alcione Leite de Silva⁵

Lúcia Takase Gonçalves⁶

RESUMO

Este estudo teve como objetivo compreender como se dá o processo de viver de mulheres no climatério. Foi desenvolvido com base na abordagem qualitativa, utilizando multimétodos participativos, com nove mulheres do Núcleo da Terceira Idade (NETI) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Os dados foram coletados por entrevistas e reuniões de grupos e analisados por meio da análise de conteúdo. Da análise dos dados, emergiram as unidades de significado, que deram origem às seguintes categorias: afirmando-se como mulher; experienciando o climatério e o envelhecimento; interagindo no cotidiano e mantendo as singularidades; abrindo caminhos para a vivência da cidadania. Com base no resultado do estudo, o viver das mulheres no período do climatério mostrou-se como um processo complexo, dinâmico, paradoxal, em que o envelhecimento e a possibilidade de adoecer se colocam como desafios maiores e os avanços nas perspectivas pessoais, culturais e sociais, como conquistas especiais.

Palavras-chave: Saúde da Mulher. Climatério. Envelhecimento.

Abstract

The aim of this study was to comprehend the living process of women in the period of climacteric. It was developed based on qualitative approach, using multi-participatory methods, with nine women of the Third Age Center (NETI), of the Federal University of Santa Catarina, Brazil (UFSC). Data was collected through interviews and meetings of groups and analyzed by analysis of the content. From the data analysis, emerged the units of meaning, which led the following categories: affirming one's self as a woman; experiencing the climacteric and ageing; interacting in the day-to-day and maintaining singularities; and opening paths to the experience of citizenship. Based on the result of the study, the living of women in the climacteric period is a complex, dynamic and paradoxical process, in which the aging and the possibility of becoming ill arise as greater challenges, and advances in the personal, cultural and social perspectives as special achievements.

Keywords: Women's Health. Climacteric. Aging

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo entender el proceso de vida de mujeres en el climaterio. Ha sido desarrollado sobre la base de enfoque cualitativo, usando multi-métodos participativos, con nueve mujeres del Núcleo de la Tercera Edad (NETI), en la Universidad Federal de Santa Catarina (UFSC). Los datos fueron recolectados a través de entrevistas y reuniones de grupos y analizados mediante el examen de su contenido. Durante el análisis de los datos surgieron las unidades del significado, lo que llevó a las siguientes categorías: afirmación de sí mismas como mujeres, experimentando el climaterio y el envejecimiento; interactuar en el cotidiano y mantener las singularidades; apertura de caminos para vivir la ciudadanía. Los resultados del estudio demuestran que o vivir de las mujeres en el período de climaterio es un proceso complejo, dinámico, paradójico, en el que el envejecimiento y la posibilidad de enfermar surgen como mayores desafíos y los avances en las perspectivas personales, culturales y sociales como logros especiales.

Palabras clave: Salud de la Mujer. Climaterio. Envejecimiento.

¹ Enfermeira. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Professora Adjunta de Enfermagem da UFSC. Membro do Grupo de pesquisa GRUPESMUR da UFSC. Brasil. E-mail: mfatima@nfr.ufsc.br, ² Enfermeira. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina. Professora de Enfermagem Aposentada da Universidade Federal de Mato Grosso, Membro do Grupo de Pesquisa Práxis da UFSC. Brasil. E-mail: celinatavares@pop.com.br, ³ Enfermeira. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina, Professora de Enfermagem da Universidade do Vale do Itajaí, Membro do Grupo de Pesquisa Cuidando e Confortando da UFSC. Brasil. E-mail: mlhames@superig.com.br, ⁴ Enfermeira Peruana. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina. Peru. E-mail: glads50@yahoo.com, ⁵ Enfermeira. Doutora em Enfermagem, Professora Aposentada da Universidade Federal de Santa Catarina. Brasil. E-mail: alsilva@ua.pt, ⁶ Enfermeira, Doutora em Enfermagem, Professora Titular do Departamento de Enfermagem e da Pós-Graduação em Enfermagem da UFSC. Brasil. E-mail: lucia@ccs.ufsc.br

INTRODUÇÃO

O Brasil é um país que está envelhecendo, ocupando o sexto lugar em número absoluto de pessoas com mais de 60 anos. Uma das consequências desse quadro é a dificuldade em planejar as ações no Sistema de Saúde¹. O problema do atendimento fica evidenciado em relação às mulheres, por constituírem a maioria dos usuários que procuram os serviços de saúde; por possuírem, atualmente, uma esperança de vida ao nascer de 72,9 anos; e por viverem um terço de suas vidas acima dos 50 anos. Por esses motivos, a população feminina necessita de uma atenção específica e integral, sendo necessário, também, envidar esforços para que tenha melhor qualidade de vida².

No processo de envelhecimento, a mulher passa por um período transicional, polêmico e crítico, o climatério (do grego *Klimaktér*). É o período compreendido entre a fase reprodutiva e a não-reprodutiva da vida da mulher, que ocorre geralmente entre 37 e 65 anos, quando os ovários têm sua produção estrogênica reduzida e insuficiente para garantir a reprodução e a manutenção das características funcionais dos órgãos sexuais femininos³⁻⁵. Com o declínio dos níveis de estrógenos, podem ocorrer alterações físicas hormonais, metabólicas, somáticas, psíquicas e sociais, que se manifestam ou não por sinais e sintomas que caracterizam a síndrome climatérica⁵.

O climatério é um marco biológico, no qual a mulher passa por uma experiência existencial profunda no âmbito das relações sociais, na vida conjugal, profissional e espiritual, sofrendo influências do contexto sociocultural e, em especial, da família⁶⁻⁷. Estudos sobre mulheres no climatério demonstram que elas convivem com dúvidas, anseios e desejos de superação dos problemas de saúde e socioeconômicos⁸. Elas têm expectativas de encontrar apoio e alívio para suas queixas no seio familiar, junto a profissionais de saúde, especialmente da enfermagem⁸.

O climatério pode ser vivido de forma patológica, representando perdas e ameaças, necessitando, às vezes, suporte médico. Por outro lado, pode ser vivenciado de maneira saudável, constituindo-se numa oportunidade de viver experiências gratificantes, favorecendo a reflexão sobre a trajetória de vida, a renovação, o crescimento, a maturidade e a realização^{6,9}.

Popularmente, o termo menopausa é utilizado como sinônimo de climatério, mas ela é somente o término espontâneo da menstruação durante, pelo menos, 12 (doze) meses consecutivos, sem que haja causas patológicas e intervenções médicas^{3,10}. O climatério é o período envolto em mistérios e tabus que se perpetuam, que é temido e estigmatizado pela sociedade. O pacto de silêncio sobre o climatério, o desconhecimento e a falta de compreensão sobre esta questão e a lacuna na assistência à saúde da mulher nesta fase acarretam grande desafios no processo de viver das mulheres, fatores que motivaram este estudo. Apesar da relevância do tema, esta discussão na academia é incipiente, e

é escassa a produção de conhecimento do processo de viver das mulheres nesse período.

Nesta perspectiva, o viver humano é entendido como processo dinâmico e complexo que se constrói historicamente no âmbito local e global, por meio dos recursos socioeconômicos, culturais, políticos, ecológicos, tecnológicos, educacionais, compartilhados por certa sociedade em um momento histórico. Manifesta-se na dinamicidade de significados que os seres humanos dão às suas vidas ao longo do processo de ser, viver e morrer¹¹.

Esse estudo é subprojeto do protocolo de pesquisa "Processo de Viver Humano da Região Sul"¹¹ e tem como objetivo compreender como se dá o processo de viver de mulheres no climatério.

METODOLOGIA

Esta pesquisa foi desenvolvida numa abordagem qualitativa, utilizando multimétodos participativos. Fizeram parte mulheres pertencentes ao Núcleo da Terceira Idade da UFSC, que tinham vivenciado ou estavam vivenciando o climatério. Durante uma palestra sobre climatério para um Curso do Núcleo, o objetivo do estudo foi exposto e foi feito o convite para as mulheres presentes; nove delas se apresentaram.

Os dados foram coletados por meio de entrevistas e três reuniões de grupo, procurando manter um diálogo aberto, encorajando as participantes a refletirem sobre suas vidas cotidianas, para que identificassem os aspectos relacionados ao seu processo de viver no período do climatério. As reuniões ocorreram em um ambiente alternativo, com duração média de duas horas, utilizando atividades lúdicas para facilitar a participação ativa. Todas as atividades foram desenvolvidas em coparticipação com as mulheres, possibilitando a cada uma delas falar, dar sugestões e decidir estratégias.

A partir dos discursos oriundos das entrevistas, as pesquisadoras listaram os aspectos saudáveis e não saudáveis apontados pelas mulheres, e eles foram discutidos na primeira reunião com o grupo. Os encontros subsequentes foram estruturados com cinco momentos: no primeiro buscou-se a integração do grupo utilizando-se técnicas de motivação (jogos, danças e brincadeiras); no segundo, estimulamos a reflexão sobre a vida pessoal das participantes; no terceiro, chamado de momento temático, as questões centrais, elencadas pelas mulheres foram aprofundadas por meio de técnicas de reflexão e de discussão; no quarto foi feito um relaxamento, e, no quinto, um lanche coletivo.

A análise dos dados foi realizada com base na análise de conteúdo¹², pelas seguintes fases: ordenação e classificação dos dados e análise final. Na ordenação, os dados foram organizados e estruturados por meio da transcrição e revisão das entrevistas. Na classificação dos dados, foram realizadas a *leitura horizontal* e exaustiva das entrevistas e o relato das reuniões em grupo, para buscar a coerência interna das informações, fazendo emergir as categorias empíricas, para depois transformá-las em categorias analíticas.

A seguir, foi realizada a *leitura transversal* com o recorte das entrevistas e relato das reuniões em “unidades de sentido”, por “temas”. Neste processo de classificação, agrupamos as partes semelhantes, buscando compreender as conexões entre elas, guardando-as em códigos ou gavetas e depois as reagrupando em torno de categorias centrais, numa lógica unificadora. Na análise final, foi estabelecida a fundamentação dos dados, ou seja, a articulação entre os dados e os estudos da literatura.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética do UFSC, de acordo com o processo 172/03. Foi assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo assegurados às participantes: confidencialidade das informações, liberdade para se retirarem da pesquisa a qualquer momento e anonimato, por meio de nomes fictícios.

O CLIMATÉRIO NO PROCESSO DE VIVER

Conhecer as mulheres do estudo, suas características e história de vida, favoreceu a compreensão dos seus processos de viver. Elas tiveram uma vida de lutas, enfrentando com perseverança grandes dificuldades, perdas, conflitos e dramas pessoais. As histórias delas são complexas, envolvendo sentimentos, valores e crenças. Atualmente, são pessoas muito ocupadas, pois, além terem atividades domésticas e maternas, são alunas de um Curso de Extensão da UFSC, desenvolvem atividades sociais e religiosas na comunidade, realizam atividades manuais, artísticas e intelectuais. Tiveram uma participação ativa na educação e no sustento dos filhos e destacam-se como pessoas disponíveis para auxiliar os outros.

A análise das falas destas mulheres deu origem a quatro categorias, que apareceram sempre interligadas entre si: afirmando-se como mulher; experienciando o climatério e o envelhecimento; interagindo no cotidiano e mantendo as singularidades; abrindo caminhos para a vivência da cidadania.

Afirmando-se como mulher

No processo de viver, as mulheres buscam estar bem consigo, com a vida e com as outras pessoas. Acreditam que seja necessário compreender a si próprias, aceitarem suas limitações e medos, conhecerem suas potencialidades e estarem em paz com as suas consciências para viverem mais felizes. Elas querem ser respeitadas da mesma forma como respeitam os outros indivíduos, serem amadas por suas famílias e seus companheiros (um amor que precisa ser percebido). Ao se cuidarem e se sentirem valorizadas pelo que pensam, são e fazem, sentem-se mais confiantes e capazes de agir.

[...] Porque quando você vê que as outras pessoas, que estão ao teu redor, te amam tanto e demonstram o amor que têm, tu acabas também aprendendo a te amar (ROSA AÇORIANA).

Assim, a autoestima foi fundamental para que as mulheres pudessem encarar a sua vida no período do climatério e entendê-lo como oportunidade e possibilidade de renovação e realização, usufruindo sua maturidade e experiência. Mulheres com autoconfiança, imagem favorável de si mesma, estabilidade emocional e afetiva, abertas a novas experiências, capazes de controlar eventos e de fazer projeções para o futuro, têm maior propensão a alcançar o bem-estar psicológico⁷.

No entanto, nem todas conseguiram perceber esse momento de forma positiva e otimista, mostrando a diversidade no processo de viver. Algumas, ao descreverem o seu cotidiano, evidenciaram sentimentos que as impediam de se amarem, dificultando a percepção de si, dos outros e do mundo. Ansiedade, depressão, medo, melancolia, falta de carinho e de amor, desvalorização pessoal, sentimentos de isolamento, abandono dos sonhos ou perda de capacidade de sonhar mostraram-se fatores significativos que dificultaram a percepção positiva delas.

O sentimento de solidão apareceu no discurso das mulheres de forma muito intensa ou velada, mesmo daquelas que vivem com companheiro e família. Era ainda mais visível nas que moravam sozinhas em virtude de separação ou viuvez. A superação das dificuldades, dos medos e dos sentimentos de solidão deu-se quando as mulheres amadureceram e tiveram novas experiências.

[...] Porque um telefonema que você dê ou que receba faz a diferença para quem está sozinha, mesmo não sendo da família (ROSA).

A percepção de ser desvalorizada parece ser a mais contundente experiência humana, gerando sofrimento e distúrbios emocionais. Significa a perda do autocontrole e da dignidade. Anuncia a morte social. O ser humano só encontra um sentido na vida quando se defronta consigo mesmo e com o mundo. Sua autoafirmação advém da luta constante para adquirir espaço na vida e de suas vivências cotidianas¹³.

Experienciando o climatério e o envelhecimento

O climatério e o envelhecimento fazem surgir novos sentimentos, positivos e/ou negativos, envolvem perdas e ganhos que podem gerar crises e, sobretudo, possibilitar novas conquistas e mudanças na vida. Perde-se vigor físico, mas é possível ganhar espaço pessoal; perde-se elasticidade da pele, mas é possível ganhar maturidade; perde-se tonicidade muscular, mas é possível ganhar flexibilidade diante da vida¹⁴.

O climatério constitui parte do processo de viver das participantes do estudo, e há dificuldade em separá-lo das vivências da terceira idade e do processo de envelhecer. Permanece, porém, a ideia de que a mulher após a menopausa perde a sua juventude e o seu “viço”, o que contribui para gerar ambiguidades.

[...] Mas depois eu comecei a me lembrar, se não chegar à velhice é porque morri [...] Não tem jeito. E depois eu fui aceitando [...] Porque você vê que não é só você. Isso é uma coisa que é da vida (MIRIAM).

Algumas mulheres vêm o processo de envelhecer de forma salutar, outras não, ao se deixarem levar por um vazio existencial decorrente das perdas ao longo da sua vida¹⁵. Algumas participantes disseram que se sentiram mais ativas, ágeis e bonitas após a menopausa; entretanto, para outras era evidente o medo de se tornarem obesas. Perceberam o corpo mais flácido, principalmente os seios, e o aumento da gordura localizada no tórax e abdome. Referiram, também, aumento das rugas e medo de se olharem no espelho, para evitar o sofrimento de verem as marcas do envelhecimento.

[...] A minha vida mudou para melhor! Não engordei, ao contrário, fiquei muito mais bonita e ágil (JASMIN).

[...] Você se olha no espelho... não gosta do que vê. Você percebe que envelheceu... você tem rugas (VIOLETA).

A sociedade ocidental, ao valorizar a aparência, o útil e produtivo, o vigor e o ritmo acelerado da juventude deixa de valorizar qualidades que só a maturidade permite conquistar: ponderação, experiência e serenidade. Na estreiteza desse ponto de vista, a transição para a maturidade é vista como a passagem do novo para o velho, no sentido mais depreciativo possível: passagem do produtivo para o não-produtivo, do ativo para o inerte, do criativo para o estéril, do atraente para o repulsivo, do bonito para o feio¹⁴.

Esta visão pode levar a mulher na velhice à sensação que já cumpriu o seu papel, que não tem mais condições de refazer sua vida, que perdeu o poder da sedução e a capacidade para exercer sua sexualidade, deixando de existir e de assumir sua identidade como mulher. Isto é ratificado por alguns homens que tratam a mulher na menopausa de forma diferente e passam a não demonstrar o mesmo interesse sexual¹⁰.

Em oposição, outras mulheres sentiram o crescimento do erotismo e libido durante este período, explicado fisiologicamente pela ação do andrógeno da mulher, que fica sem a oposição do estrógeno¹⁶. Contribuiu para isso, também, as questões educacionais, culturais, psicológicas, maior liberdade sexual, sem os riscos da gravidez.

[...] A minha vida mudou para melhor. Melhorou minha libido, minha relação com o meu marido e a situação financeira [...] A gente tem mais maturidade e fica mais tranquilo (JASMIM).

O climatério foi considerado um período difícil e desagradável em virtude das alterações físicas e psicológicas. Houve queixas de perda de estabilidade emocional, sentimentos de regressão e de inutilidade social, pela perda da juventude e capacidade de procriar, tornando a adaptação difícil após a menopausa. A ênfase dada ao papel da mulher como procriadora e educadora, fixando seu lugar no trabalho doméstico pode, com suspensão da fertilidade e saída dos filhos de casa, contribuir para a desqualificação da mulher após a menopausa¹³.

[...] Foi muito difícil, foi uma perda. Me senti inútil socialmente, porque não podia mais reproduzir. Até certo ponto, senti-me menos mulher, perdi um pouco da minha feminilidade... (VIOLETA).

Um estudo com mulheres na menopausa identificou que a menstruação é um elemento decisivo no significado de ser mulher; quando ela desaparece, a mulher sente ter perdido uma parte de si mesma, aquilo que a define e a identifica¹⁷.

As mulheres do estudo explicitaram algumas alterações físicas (neuroendócrinas, atroficas e ósseas), sociais e psicológicas. O fogacho apareceu como a alteração física mais citada, servindo como marcador para caracterizar o climatério e a menopausa, sendo considerado extremamente incômodo e estressante.

[...] A gente se sente apreensiva do suor. Sempre atacava a cabeça [...] o calor que era demais. Muitas mulheres enfraquecem por isso (INÊS).

Apesar disso, a maioria delas entende o climatério como uma fase do ciclo da vida, que deve ser aceita e vivenciada, pois é inerente à condição de mulher. É um processo normal, vivido de forma diferente pelas mulheres de acordo com sua cultura, contexto e educação, que não atrapalha as atividades diárias, o convívio conjugal e a feminilidade, se for encarado de forma natural e saudável. Estudos antropológicos apontam o climatério como um evento biocultural. Assim, deve-se considerar a cultura, a condição social, o estilo de vida e todo o contexto quando se reflete sobre o período¹³.

É consequência do tempo, do amadurecimento [...] é uma fase que toda mulher passa, faz parte do ciclo da vida (ROSA AÇORIANA).

Para algumas mulheres, o climatério passou despercebido, sendo superado pelos acontecimentos, preocupações e atividades do cotidiano. Ao refletirem sobre a vida e o climatério nas reuniões, elas tiveram a percepção real do período e de suas alterações, perceberam que poderiam ter se cuidado na ocasião se estivessem atentas aos sinais do seu corpo e de suas emoções. Também chamou a atenção que a menopausa coincidiu, para algumas delas, com situações estressantes ocorridas em suas vidas (perda de marido, doença de filho, saída dos filhos), levando-as a crerem que tais situações podem ter contribuído para acelerar o climatério ou desencadear a menopausa.

[...] Foi uma época difícil da vida familiar, com o marido perdendo os bens e todos passando por dificuldades financeiras, tendo que nos desfazer do que possuíamos para sobreviver... (VIOLETA).

A mulher, em decorrência da menopausa ou da sua faixa etária, perde a ilusão da imortalidade, vendo-se frente a frente com sua condição de finitude. A percepção de problemas de saúde, a possibilidade de perda de sua sanidade pelo

envelhecimento e a perda de familiares concretizam essa proximidade com a morte. Além disso, a existência de problemas conjugais e a independência dos filhos lembram à mulher que o tempo passou e que talvez ela não consiga resgatá-lo, o que pode gerar depressão⁶.

Ao mesmo tempo, ao constatar que é mortal e ao se dar conta do limite do tempo, a mulher pode mobilizar esforços para transformar sua vida, obter conquistas até então apenas imaginadas e concretizar sonhos antes impossíveis. É o momento em que procura rever a sua vida e decidir sobre dois caminhos: desistir dela e esperar com resignação a velhice e a morte, ou promover mudanças, buscando fazer aquilo que havia desejado e não tinha tido iniciativa para fazê-lo, descobrindo novos rumos e amores¹⁵.

As participantes acreditam que, em todas as etapas da vida, viver saudável não é ausência de doença, é também ter bom humor, viver sem rancor, ter hábitos de vida saudáveis e conviver harmonicamente com as pessoas. Para tanto, consideram fundamental tomar medidas de promoção da saúde, de prevenção, recuperação e tratamento de doenças. Elas acreditam que é necessário manter uma dieta balanceada e saudável, caminhar, fazer exercícios, conservar o peso, não ter vícios, ter suporte espiritual, participar de cursos, atividades sociais e grupais.

[...] Eu não tenho estudo, mas acho que a vida saudável não é só o corpo, é o nosso sentimento. A pessoa viver bem consigo e com os outros. Gostar das pessoas, amar as pessoas. (ALICE).

Porém, o processo nem sempre se deu desta forma para todas. Pela falta de tempo e atribuições do cotidiano, não seguiram uma dieta adequada, não dormiram o tempo necessário, não caminharam, não tiveram tempo para o lazer, etc.

Em relação ao uso de hormônios na menopausa, parte das entrevistadas acredita que ele é necessário, mas a maioria teme o seu uso pelos efeitos colaterais.

[...] Aí comecei a fazer reposição hormonal [...] Deixei porque meu seio estava aumentando, eu nunca tive seio e de repente comecei a... parei e aí voltou ao normal (ROSA).

A forma de encarar o climatério e o envelhecimento como fatores positivos e de crescimento depende da mulher e de como enfrenta os desafios que vida lhe imprime. Nesse contexto, a juventude e a velhice perdem sua associação às idades cronológicas específicas. A juventude se transforma em um bem a ser conquistado em qualquer idade com a adoção de estilos de vida adequados. A velhice pode ser percebida como uma consequência da negligência da mulher com seu próprio corpo e bem-estar¹⁸.

As mulheres reforçaram a importância de viver todos os momentos que a vida reserva, resgatando o que ela tem de bom e da melhor forma possível. Viver o presente, não esquecendo situações do passado que favoreceram ou irão favorecer o crescimento pessoal, mesmo aquelas dolorosas. Acreditam que é vital vivenciar todas as etapas do desenvolvimento humano, aceitando as novidades, oportunidades, conflitos e os problemas que estas etapas podem trazer, especialmente o climatério e a velhice.

É necessário estabelecer modelos positivos para mulheres acima de 50 anos, que aceitem seu corpo, sentindo-se atraentes e exercendo a sua sexualidade. Esta geração de mulheres, que hoje se aproxima da menopausa, tem como desafio assumir-se como precursora, ousar desmistificar o medo de envelhecer e encarar a maturidade como momento de desenvolvimento e realização pessoal, que permita vislumbrar um horizonte, no qual adquira a verdadeira compreensão da vida e de sua singularidade^{9,14}.

Todas as participantes afirmaram que o climatério aconteceu em suas vidas sem que estivessem preparadas. Este assunto não era comentado, pensado e falado pelas avós, mães e mulheres com quem conviviam. Nos serviços de saúde nada era ventilado também. Destacam que, atualmente, com todos os avanços tecnológicos e educacionais, o climatério ainda não é valorizado no ensino médio e muito pouco nas universidades, sendo necessário divulgá-lo, já que a prevenção deve ser precoce, para vivenciar este período de forma harmônica e saudável.

[...] você perde a menstruação, você sabe que está entrando em outra fase. Eu acho que há necessidade de uma preparação para a mulher (VIOLETA).

[...] a escola está deixando a desejar neste ponto. Falam só de sexo e de namoro na educação sexual e isto é tão importante quanto (AMIGA).

São reduzidas as informações sobre o climatério, e são poucos os profissionais que estimulam comportamentos saudáveis e promovem espaços de troca de saberes. Torna-se imperativo capacitar profissionais, integrando as ciências da saúde e as sociais^{4,13}.

As participantes evidenciaram a importância da educação para diminuir os preconceitos e fortalecer o papel da mulher na sociedade. Reforçaram a necessidade de falar sobre o climatério e de todas as mudanças, para que a mulher possa viver melhor.

[...] É tirar esta máscara do climatério... (LÚ). O compromisso é passar. Divulgar! Divulgar! Não só para as filhas, pra quem precisar. Contar isso tudo (VIOLETA).

Interagindo no cotidiano e mantendo as singularidades

Para viverem saudáveis e com harmonia, estas mulheres acreditam ser vital a interação com os outros. É fundamental que as relações familiares sejam harmônicas, com entendimento, amor, respeito e compreensão.

[...] Uma vida saudável é a gente viver feliz, né? [...] ter uma vida que você come não tem esse luxo. Viver bem dentro de casa, sem briga, sem rancor. Isso é uma vida saudável! (INÊS).

As mulheres estiveram atentas e sensíveis aos acontecimentos relacionados ao seu grupo social, sofrendo quando familiares ou amigos apresentavam doenças ou problemas, mas sempre tendo o cuidado de não se deixar escravizar pela situação. Acreditam que a desarmonia familiar, falta de diálogo e compreensão, desamor e abandono podem levar à tristeza, infelicidade e até doenças. Além disso, o distanciamento dos filhos e parentes foi considerado como algo não saudável.

O relacionamento conjugal revelou-se um fator primordial para o viver saudável. Foi enfatizada a importância do respeito, do companheirismo, do amor, da compreensão e do diálogo. A demonstração de sentimento pelo companheiro foi muito valorizada.

[...] A pessoa que quer tudo para si, que só pensa em si, não dá certo. Por isso que muitos casamentos acabam [...] Tem que viver junto. Um precisa do outro, para viver bem. Um compreender o outro (INÊS).

A sexualidade vivida no climatério refletiu as experiências positivas ou negativas da sexualidade vividas em outras fases da vida. Muitas mulheres tiveram experiências conflitantes com os seus companheiros, por causa de questões como violência doméstica, alcoolismo, falta de atenção, respeito e amor.

[...] Ele bateu em mim, ele me agredia; com ele passei horrores. [...] Eu não sabia reagir, eu não sabia tomar decisões na minha vida (CAMÉLIA).

Estas experiências as fizeram se sentir apenas como reprodutoras e desvalorizadas como pessoas, diminuídas na sua condição de mulher, tendo dificuldade em exercer sua sexualidade de forma plena. Neste sentido, trouxeram a tona o medo e a disposição de se fecharem para o amor ou qualquer novo relacionamento, embora o sentimento de solidão tivesse transparecido de forma intensa ou camuflada. A repressão sexual e o sonho de viver um grande amor também emergiram.

[...] Para te falar a verdade eu me senti, durante a minha vida inteira de casada, uma reprodutora. A minha sexualidade foi.. Reprimida. [...] quando fiz a minha laqueadura ele disse: agora tu podes ter namorado! Isso me marcou tanto! Que eu não

conseguia mais ter uma relação com ele [...] ali deixei de ser a mulher para ele. (ROSA AÇORIANA).

A pressão da sociedade, a educação familiar e a crença de que o casamento é indissolúvel impeliram algumas a manterem o casamento, mesmo não sendo felizes. Justificavam que deveriam manter a unidade familiar, mesmo com sacrifício, por terem filhos ou por acreditarem que o casamento ainda poderia melhorar.

[...] Nunca falei nada, nunca briguei, mas eu sempre pensava: Quando eu criar meus filhos vou largar esse homem (CAMÉLIA).

Foi unânime o valor que as participantes atribuíram aos relacionamentos com os outros, em especial com os amigos. Ressaltaram que a participação no NETI foi um marco de transformação em suas vidas para um viver mais saudável. Consideraram fundamentais as amizades, amar os outros e fazê-los felizes. Ficou evidente a disponibilidade e dedicação delas para interagirem e ajudarem outras pessoas. Causaram surpresa as inúmeras atividades desenvolvidas pelas mulheres (intelectuais, esportivas, culturais, de lazer ou comunitárias), que permitiram aumentar o círculo de amizades, conhecer outras realidades, compartilhar vivências, dialogar e ajudar.

[...] participo do grupo de terceira idade no Kobrasol. Nós fazemos capoeira, dançamos, participamos do festival... No Adolfo Melo, fazemos o teatro amador... Participo dos poetas livres, sou membro (ALICE).

Para a manutenção de uma vida saudável e com jovialidade é vital o relacionamento com os outros. Além de reduzir o isolamento, eleva a autoestima, bem como estimula comportamentos preventivos¹⁰.

A interação social constitui-se em aspecto primordial na construção da vida cotidiana, sendo parte central do processo de socialização, de formação de identidades e de pertença a um grupo social. Por meio delas, as pessoas se percebem como dignas de interesse, de estima ou não. Assim, as mulheres sentiram-se valorizadas e importantes ao descobrirem que o seu esforço e trabalho tinham valor e seus discursos e pensamentos eram considerados.

Abrindo caminhos para a vivência da cidadania

As mulheres tinham várias jornadas de trabalho, desenvolviam atividades domésticas e profissionais, e muitas eram responsáveis pelo sustento dos filhos. Viviam em função desses, do marido e família. Tendo em vista o seu papel como responsáveis pela procriação, criação dos filhos e organização do meio doméstico, sempre viveram muito mais em prol dos outros do que das suas vidas, sentindo-se "escravizadas".

[...] Ajudei a criar meus irmãos. Depois trabalhei fora para ajudar meus pais, casei e ajudei meu marido [...] Cansei. Acho que a vida é para ser vivida e eu não vivi [...] vivi em função dos outros (JASMIN).

A falta de disponibilidade de tempo para si e para refletir sobre a vida, a fim de tomar novos rumos e transformar sua existência, foi um entrave e, concomitantemente, um estímulo, uma mola motivadora para a busca de autonomia. Tal autonomia, conquistada ao longo dos anos esteve condicionada à estabilidade financeira, realização pessoal e profissional, exercício de uma ocupação, aceitação pessoal e resistência às pressões sociais. Foram unânimes ao considerar que viviam de forma saudável quando tinham liberdade, sem imposições familiares ou sociais.

A conquista da autonomia feminina implica maior liberdade para atuar no espaço público, menor dependência de julgamentos sociais, redimensionamento dos papéis de gênero rigidamente estruturados, valorização do trabalho e abertura a novos projetos¹³. A possibilidade de adoecer, no entanto, não deixa de ser um fator preocupante, em decorrência da perda de autonomia, da limitação nas atividades, da impossibilidade de ir e vir, gerando dependência.

Hoje tenho a minha aposentadoria. Isso dá um pouco de autonomia. A gente fica mais senhora de si [...] Viver sem a vergonha de ser feliz (JASMIN).

O alcance da autonomia também se deu em função da ampliação e aquisição de saberes. A participação em cursos facilitou a compreensão das limitações e potencialidades das mulheres para viverem esta fase de transição. A busca do conhecimento e da autonomia levou-as a participarem mais ativamente da sociedade, conscientizando-as de seus direitos para defendê-los, buscando garantir a igualdade de oportunidades e o respeito às diferenças sexuais.

No período da menopausa, algumas mulheres antes passivas tornam-se gradualmente mais ativas, ampliando a sua visão de mundo, para além do pequeno reino da família e dos amigos, e ingressando no reino da comunidade em geral. Surge uma nova energia, um sentimento de proteção, tanto de seus direitos quanto dos outros¹⁰. Neste processo de conquista de espaço, a mulher busca quebrar algemas construídas ao longo dos séculos.

Segundo as participantes, a mulher passou a ser mais valorizada na sociedade e está adquirindo espaço, *status* e poder. A nova mulher obteve conquistas, através de muitas lutas e sofrimentos. Em contrapartida, os homens parecem "assustados" e são levados a revisarem os conceitos e papéis sociais de homem e de mulher. Neste processo, o homem parece estar confuso, pressionado por esta nova mulher, e alguns respondem a isso, tornando-se mais sensíveis e abertos. As participantes consideram que a sua geração abriu o caminho para que as mulheres tivessem uma melhor vivência de sua

cidadania e processo de viver. No entanto, os direitos ainda não são iguais.

[...] A sociedade já está encarando a mulher com respeito do que ela é capaz. Nós somos da época da ditadura, em que a mulher era colocada abaixo de cobra. Hoje não, a mulher conseguiu e foi à custa de muita luta. [...] Eu acho que os homens estão extremamente assustados conosco. [...] eles estão perdidos, e muitos não aceitam a nova mulher que tem (JASMIM).

[...] a mulher tem a mesma função, o mesmo cargo, mas o salário é menor. Ainda existe um preconceito, ainda não está totalmente aberto (VIOLETA).

Para tanto, torna-se necessário lutar pela incorporação dos direitos humanos e de cidadania das mulheres nas suas várias dimensões e na saúde, fortalecer ações e políticas públicas saudáveis, bem como as habilidades pessoais para viverem melhor, principalmente no climatério¹⁹. A abertura para um poder feminino não reside na oposição ao poder masculino e nem em sua imitação. Fundamenta-se na compreensão inata da diversidade, na crença no valor de todos os seres humanos e no reconhecimento da mulher na sociedade¹⁰. As mulheres acreditam que, só com a cooperação de homens e mulheres, numa ética de solidariedade e de cuidados mútuos, se construirão relações igualitárias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

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

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

Desenvolver este estudo e participar de uma prática interativa com um grupo de mulheres tão abertas e com uma história de vida tão rica foi, sem dúvida, uma experiência gratificante. A relação de confiança e a liberdade com que elas falaram sobre suas vidas, dificuldades e intimidades foram surpreendentes e emocionantes. Conhecer diferentes histórias e perceber como cada uma procurou superar seus problemas

contribuiu para o crescimento das participantes e das pesquisadoras.

A forma produtiva como estas mulheres estão vivendo após os 50 anos e a maneira como buscaram a felicidade e o viver melhor impressionaram as participantes que pararam para pensar sobre suas vidas, ao se identificarem com problemas semelhantes aos seus no grupo.

Ao falar do climatério e saúde, buscou-se um momento de construção e reconstrução de saberes, de expressão da sensibilidade e das subjetividades, possibilitando revelar o processo de viver das mulheres. Esta prática apontou a necessidade de divulgar o tema, alertando para sua importância na área da saúde e da educação, desde o ensino fundamental. Só assim, poderão ser desconstruídos os mitos em relação ao

climatério e ao envelhecimento da mulher. Ademais, este estudo alerta os profissionais da saúde, em especial da Enfermagem, para atuarem junto às mulheres, preparando-as para esta importante fase de suas vidas, estimulando-as a se responsabilizarem pelo cuidado de si, resignificando e redirecionando suas condutas, assumindo, assim, o papel principal de suas vidas para viverem o climatério de forma saudável.

Os dados desse estudo não são generalizáveis, em virtude do número reduzido de participantes e do contexto da região sul do país. Deste modo, sugerimos que novos estudos sobre este tema sejam realizados, para ampliar o conhecimento da vivência do climatério por mulheres de diferentes regiões e culturas do País, diferentes raças, etnias e classes sociais, dentre outros aspectos.

NOTA

^a Pesquisa desenvolvida durante a disciplina Processo de Viver Humano, do Curso de Doutorado em Enfermagem da UFSC.

REFERÊNCIAS

1. Ministério da Saúde (BR). Programa de Saúde do Idoso. Terceira idade: dados estatísticos sobre idosos. Brasília (DF); 2002.
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE. Censo demográfico 2000: primeiros resultados da amostra [acesso 15 set 2003.] Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>
3. Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia Climatério- FEBRASGO. Manual de orientação. São Paulo (SP); 2004.
4. Gonçalves R, Merighi MAB. Climatério novas abordagens para cuidar. In: Fernandes RAQ, Narchi NZ. Enfermagem e saúde da mulher. São Paulo (SP): Manole; 2007.
5. International Menopause Society. Menopause terminology approved by the Board of IMS. 1999 Oct 11. Yokohama Japan Society [access Feb 2007]. Available in: <http://www.imsociety.org/menopause_terminology.html>
6. Landerdahl MC. Climatério: perda, ameaça ou desafio [dissertação de mestrado]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 1997.
7. Victoria Garcia-Viniegras CR, Maestre Porta S. Climatério y bienestar psicológico. Rev Cubana Obstet Ginecol [on-line]. 2003 Dec [citado 2008 Enero 10] 29(3) Disponible en: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138>.
8. Milanez MRM, Nery IS. Percepção das mulheres sobre o climatério: bases para a assistência de enfermagem. Esc Anna Nery Rev Enferm 2004 ago; 8 (2): 198-204.
9. Lopes MEL, Costa SFG. Sendo mulher no climatério: uma abordagem compreensiva. João Pessoa (PB): Idéia; 2000.
10. Borysenko J. A mulher de 0 a 90 (e além): os ciclos femininos sob o ponto da biologia, da psicologia e da espiritualidade. Rio de Janeiro (RJ): Nova Era; 2002.
11. Silva AL, Gonçalves LHT, Alvarez AM, Cartana MH. Protocolo de pesquisa colaborativa e participativa: processo de viver humano da região Sul. Florianópolis (SC): UFSC/NFR; 2003.
12. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 6ª ed. Rio de Janeiro (RJ): Hucitec; 1999.
13. Mendonça EAP. Representações sociais como objeto de práticas educativas na promoção da saúde no climatério/menopausa. [tese de doutorado]. Rio de Janeiro (RJ): Escola Nacional de Saúde Pública / Fiocruz; 2004.
14. Souza CL, Diksztejn R, Hori FLB. Um olhar psicológico sobre a menopausa. Caderno Suplementar de Ginecologia e Obstetrícia. Rev Bras Med 1999 jun; 56: 20-22.
15. Pelzer MT, Sandri JVA. O viver e ser saudável, no envelhecimento humano contextualizado, através da história oral. Rev Gaucha Enferm 2002 jul; 23 (2): 108-22
16. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa. Brasília (DF); 2008.
17. Francés LB. Análisis sobre los modelos culturales de la menopausia. Barcelona (ES): Universidad de Barcelona; 2003.
18. Debert GG. Cultura adulta e juventude como valor. Rev Kairós, São Paulo, 2004.7 (2): 21-44
19. Tyrrell AR, Souza KV. Os fatos e atos relacionados ao difícil exercício dos direitos sexuais e reprodutivos: em recortes, o processo de viver de um grupo de mulheres populares. Texto Contexto Enferm 2007 jan/mar; 16 (1): 47-57.

Recebido em 30/06/2008
Reapresentado em 01/12/2008
Aprovado em 01/04/2009