

Influências das famílias no cuidado às mulheres climatéricas**The influence of families on the care for climacteric women**Influencia de las familias en el cuidado de las mujeres en el climaterio*Juliana Sampaio Santos¹, Ana Virgínia de Melo Fialho², Dafne Paiva Rodrigues³

* Extraído do estudo "O cuidado de si da mulher climatérica: subsídios para o cuidado clínico de enfermagem", desenvolvido no Programa de Pós-Graduação Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde da Universidade Estadual do Ceará, em 2011.

¹ Enfermeira, Mestre em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde. Fortaleza, CE, Brasil. E-mail: juss82@hotmail.com.

² Enfermeira, Doutora em Enfermagem. Professora Adjunta do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual do Ceará (CCS/UECE). Fortaleza, CE, Brasil. E-mail: anavirginiamf@terra.com.br.

³ Enfermeira, Doutora em Enfermagem. Professora Adjunta do CCS/UECE. Fortaleza, CE, Brasil. E-mail: dafneprodriques@yahoo.com.br.

RESUMO

Estudo descritivo com abordagem qualitativa, desenvolvido com o objetivo de compreender as influências das famílias no cuidado à mulher climatérica. Realizado em setembro de 2011, em um ambulatório de uma Universidade pública do Ceará. Participaram nove trabalhadoras, de 44 e 57 anos. Utilizou-se o grupo focal e observação para coleta dos dados. Foi utilizada a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin(2010). Foram elaboradas as categorias: influências da família no cuidado à mulher climatérica, com aspectos positivos, vislumbrados na manifestação do carinho, do incentivo, da experiência e do afeto da família para alívio do estresse e promoção do cuidado; e influências negativas da família, com destaque a não cooperação nos afazeres domésticos e a incompreensão dos familiares das queixas climatéricas. Os resultados sugerem a real implementação das políticas e programas públicos, de modo que possam estimular a participação familiar nas questões referentes à saúde das mulheres e fortalecimento das famílias.

Descritores: Enfermagem; Assistência Integral à Saúde; Saúde da Mulher; Climatério; Família.

ABSTRACT

This descriptive, qualitative study was performed with the objective to understand the influences that families have on the care for climacteric women. This study was performed in September of 2011, at an outpatient clinic of a public university in the state of Ceará, Brazil. Participants were nine workingwomen of ages between 44 and 57 years. Data were collected in focal groups and by observation, and submitted to content analysis technique as proposed by Bardin(2010). The following categories were developed: influences of families on the care for climacteric women, with positive aspects observed in the demonstration of affection, encouragement, the family's experience and affection to relieve stress and promote care; and the family's negative influences, mainly the non-cooperation in housework and relatives' lack of understanding regarding climacteric complaints. Results suggest an effective implementation of public policies and programs to encourage family participation in issues regarding women's health and strengthening of families.

Descriptors: Nursing; Comprehensive Health Care; Women's Health; Climacteric; Family.

RESUMEN

Estudio descriptivo, cualitativo. Objetivó comprender las influencias familiares en el cuidado a la mujer en la fase del climaterio. Realizado en setiembre 2011, en ambulatorio de Universidad pública de Ceará. Participaron nueve trabajadoras, de 44 a 57 años. Se utilizó grupo focal y observación para recolección de datos. Fue utilizado el análisis de contenidos propuesto por Bardin (2010). Se elaboraron las categorías: influencia familiar en el cuidado a la mujer en su climaterio, con aspectos positivos, vislumbrados en la manifestación del cariño, incentivo, experiencia y afecto familiar para alivio del estrés y promoción del cuidado; e influencias negativas familiares, destacándose la no cooperación en los quehaceres domésticos y la incompreensión familiar de las quejas por el climaterio. Los resultados sugieren la implementación de políticas y programas públicos, apuntando a estimular la participación familiar en cuestiones referidas a la salud de la mujer y el fortalecimiento de las familias.

Descritores: Enfermería; Atención Integral de Salud; Salud de la Mujer; Climaterio; Familia.

INTRODUÇÃO

A expectativa de vida da população mundial tem aumentado no decorrer das décadas. A mulher vive, em média, cinco a oito anos mais que o homem, por isso, atualmente, a maioria das mulheres alcança a fase da menopausa. No século XVII, apenas 28% das mulheres chegavam à menopausa. Hoje esse número chega a 95%, sendo que 50% delas ultrapassam os 75 anos de idade em países desenvolvidos⁽¹⁾.

Dados epidemiológicos revelam que o Brasil não é mais um país de jovens. Dos 190.732.694 habitantes, 97.342.162 são de mulheres, e 14,3% destas têm 45 anos ou mais. Portanto, uma parcela significativa das mulheres brasileiras está vivenciando ou prestes a vivenciar a fase do climatério⁽²⁾.

O climatério é o período de transição entre a fase reprodutiva e aquela em que a reprodução natural não é mais possível, ocorrendo diversas transformações físicas e emocionais, cuja menopausa, caracterizada pela interrupção definitiva dos ciclos menstruais, é considerada o principal evento. A menopausa ocorre após um período de 12 meses consecutivos sem que ocorra menstruação⁽³⁾.

A faixa etária em que ocorre o climatério compreende as idades que vão de 35 a 65 anos. É um período que como a menarca, a adolescência e a gestação, faz parte do ciclo vital da mulher e guarda suas peculiaridades. Não é considerada uma patologia, mas as alterações hormonais originam manifestações clínicas que resultam em mudanças no cotidiano das mulheres. Dentre estas, citam-se as alterações do ciclo menstrual, ondas de calor, ressecamento vaginal, insônia, irritabilidade, dentre outras⁽⁴⁾.

Essa fase para muitas mulheres apresenta uma conotação negativa, pois é nela que seus corpos experienciam não somente o esgotamento dos folículos ovarianos, mas a perda das funções e do tônus de seus órgãos como um todo⁽⁴⁾.

O período do climatério coincide com outros acontecimentos que podem provocar na mulher uma reavaliação de seus papéis como mãe e mulher, fazendo com que ela reveja sua existência. Dentre estes eventos concomitantes com o climatério, citam-se o envelhecimento, a morte dos pais, a saída dos filhos de casa em busca de independência e a dificuldade no relacionamento conjugal⁽⁵⁾.

Outras mulheres vêm nesse período uma época de mais liberdade, pois as relações sexuais não representam mais uma ameaça de gravidez, os filhos geralmente já estão mais crescidos e ela pode ter mais tempo para o autocuidado.

As mulheres precisam compreender as mudanças somáticas, sociais e psicológicas ocorridas nesse período, para assim amenizar os transtornos trazidos por essa nova fase. A transição ocorrerá de forma mais pacífica se houver orientações e ações para o cuidado de si.

O termo cuidado é muito discutido na enfermagem. Este conceito é desenvolvido em variadas áreas de pesquisa, de forma que se tem realizado reflexão constante sobre o cuidado.

Considera-se que o cuidado foi e ainda é essencial para o crescimento e desenvolvimento da espécie humana. Atitude, sentimento, necessidade, processo, ação, presença e cuidado abrangem dimensões teórico-filosóficas⁽⁶⁾.

Contudo, o cuidado se configura também no campo da práxis do cuidar humano e tem princípios essenciais, os quais favorecem o cuidado, promovendo o crescimento, aprimoramento e desenvolvimento do cuidador, assim como de quem é cuidado. Dentre os princípios, relacionados com o ser, com as inter-relações do ser e das relações do ser com todos os ambientes ou espaço do cuidar, regidos pelos pressupostos da promoção à saúde, qualidade de vida, ética e estética na presença do cuidar de si e do outro⁽⁷⁾.

A família é a primeira instância de cuidados. No seio da família é que todo ser humano recebe os primeiros cuidados de higiene, alimentação e interação afetiva, necessária à saúde mental e constituição da personalidade do sujeito. Os cuidados à saúde são produzidos pelo menos em duas instâncias: pelas redes oficiais dos serviços de saúde e pela rede informal representada oficialmente pela família⁽⁸⁾.

A mulher no seu processo sócio histórico, em diversas sociedades, é vista como cuidadora. No âmbito da família, a mulher costuma assumir o papel de responsável pelo cuidado de seus membros. Porém, essa responsabilidade precisa ser compartilhada entre os membros da família para não haver sobrecarga da mulher e para que haja envolvimento de todo o grupo, buscando por soluções referentes às questões de saúde. No entanto, ser cuidadora não significa que a mulher cuide de si. Diversos

fatores podem contribuir para que esse cuidado possa ser potencializado ou mesmo não implementado.

Apoio e cuidado da família são importantes para a mulher que vivencia o climatério. Nesta fase, ela necessita de compreensão para enfrentar as transformações inerentes a esse período. Apesar da criação de políticas públicas que buscam um atendimento integral à saúde da mulher como o PNAISM, Política Nacional de Assistência Integral à Saúde da Mulher, o sistema de saúde tem dificuldade em atender a mulher no climatério⁽⁹⁾.

Em nossa prática clínica como enfermeiras e pesquisadoras do Grupo de Pesquisa Saúde da Mulher e Enfermagem (GRUPESME) da Universidade Estadual do Ceará, tivemos a oportunidade de conversar e estar com muitas mulheres climatéricas. Chamou-nos muito a atenção o fato de que as mulheres em seus discursos deixavam claro que a família tinha uma forte influência na sua maneira de vivenciar o climatério.

Denotou-se em uma pesquisa sobre a qualidade de vida das climatéricas, que 94% das mulheres do estudo consideraram o convívio com a família importante para a qualidade de vida no climatério⁽¹⁰⁾.

Um estudo com participantes de um Grupo de autoajuda às mulheres no climatério, evidenciou que as características, os sintomas e os problemas psicofisiológicos mais frequentes apresentados pelas mulheres tinham relação estreita com seu contexto familiar dentre outros fatores⁽¹¹⁾.

Por isso, emergiu o seguinte questionamento: quais as influências das famílias para as mulheres no período do climatério?

Portanto, este trabalho objetivou compreender como as famílias influenciam as mulheres no período do climatério.

Acreditamos que esta pesquisa foi importante porque revelou quais aspectos familiares as mulheres consideraram mais importantes para o cuidado de si no climatério. Os resultados podem ser utilizados para servir de apoio a Grupos Terapêuticos que trabalhem as mulheres e suas famílias e também subsidiarem as ações dos gestores de saúde para o cuidado das climatéricas e de suas famílias.

METODOLOGIA

A pesquisa caracterizou-se do tipo descritiva, com abordagem qualitativa. Foi desenvolvida em uma

Universidade Estadual do Estado do Ceará, situada na cidade de Fortaleza, Ceará, Brasil. O motivo da eleição deste cenário ocorreu em virtude da referida universidade ter em suas instalações um ambulatório de saúde coletiva e saúde mental com assistência multiprofissional.

Esse ambulatório constitui um campo de prática dos alunos dos cursos do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da referida Universidade, mas também tem a função de prestar assistência aos funcionários da Instituição. No espaço são realizadas consultas de enfermagem, procedimentos como aferição da pressão arterial, teste de glicemia capilar, administração de medicamentos com prescrição médica e demais procedimentos e atividades de promoção da saúde sob a supervisão de professores da Universidade.

Todo atendimento realizado é registrado (nome, idade, departamento que trabalha) e como as pessoas atendidas no ambulatório atuam no local do estudo, o acesso a elas tornou-se facilitado.

Os sujeitos da pesquisa constituíram-se de 12 mulheres com idade entre 44 e 57 anos, funcionárias da Universidade Estadual do Ceará, que estavam vivenciando o período do climatério e que estavam cadastradas no ambulatório durante o período da pesquisa.

Para seleção das participantes foi executada uma triagem das mulheres com idade entre 40 e 60 anos que utilizaram e utilizam os serviços do ambulatório desde o início do seu funcionamento. De posse do nome das mulheres, realizou-se o sorteio de 12 mulheres para participar da pesquisa. Este número deveu-se ao fato de que Gatti⁽¹²⁾ considera que a dimensão entre seis e doze pessoas é o ideal para formação de um Grupo Focal.

Com os dados catalogados no ambulatório conseguimos acessar 13 mulheres por telefone e, após este primeiro contato, realizamos um convite pessoalmente para participação da pesquisa. Um quantitativo de nove mulheres aceitou participar do estudo e todas estas compareceram às sessões de Grupo Focal.

O período de coleta ocorreu em setembro de 2011. Para coleta dos dados, utilizou-se a estratégia do Grupo Focal com a realização três sessões, cada uma delas guiada por uma pergunta norteadora.

A primeira sessão constituiu-se de uma roda de discussão em torno das perguntas: o que é climatério e o

que é menopausa? O que mudou na minha vida com a menopausa? No segundo encontro propusemos às participantes que fizessem recortes que procurassem responder às perguntas: como me cuido? E como me cuido no climatério? Em seguida cada uma colou as suas gravuras em folhas de papel A4 e explicou o porquê de terem escolhido aquelas imagens. Na terceira sessão foi feita uma nova roda de discussão a fim de identificar quais as redes de apoio às mulheres no climatério propondo a pergunta: quem e o quê me ajudam a me cuidar no climatério?

As sessões foram coordenadas pela autora do estudo com a colaboração de duas bolsistas do GRUPESME que se encarregaram do preenchimento do diário de campo anotando os gestos, as expressões faciais e demais comunicações não verbais das mulheres.

Os diálogos foram gravados com auxílio de gravador tipo MP4. Também se empregou a técnica de observação livre, anotando as informações no diário de campo.

Após o recorte das falas das mulheres ouvidas, os dados foram organizados e agrupados em categorias temáticas segundo Bardin⁽¹³⁾ que orienta três segmentos cronológicos: pré-análise; exploração do material e tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

A partir dos dados coletados emergiram três categorias temáticas, as quais deram ensejo ao desenvolvimento do produto final de uma dissertação de mestrado⁽¹⁴⁾. O presente artigo trata-se um recorte da dissertação supracitada, com ênfase à categoria Influências da família no cuidado à mulher climatérica. Esta categoria ficou organizada em duas subcategorias: influências positivas da família no cuidado da mulher climatérica e influências negativas da família no cuidado da mulher climatérica.

O projeto respeitou os preceitos éticos, de acordo com a Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde⁽¹⁵⁾. Esta pesquisa foi encaminhada para a avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Ceará e recebeu parecer favorável sob processo de número 11042007-1. Para manter o sigilo das falas, identificaram-se as participantes com nomes de pedras preciosas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para compreender melhor as participantes do estudo, optou-se em descrever-se o perfil

sociodemográfico das mulheres. Participaram do estudo nove mulheres com idades entre 44 e 57 anos; três participantes eram casadas, uma denominou-se separada, quatro eram solteiras e uma era viúva. Quanto ao grau de instrução, duas mulheres não completaram o Ensino Fundamental, quatro concluíram o Ensino Médio, duas estavam cursando o Ensino Médio e uma possuía Ensino Superior.

Todas as participantes trabalhavam na Universidade onde se realizou o estudo, algumas com vínculo de funcionárias, outras por intermédio de empresas terceirizadas. Em relação à atividade profissional, quatro sujeitas executavam serviços gerais, duas eram cozinheiras, uma zeladora e duas eram técnicas administrativas.

Apenas uma mulher era histerectomizada e uma foi submetida à terapia de reposição hormonal. Três mulheres eram menopausadas, o restante apresentava irregularidades menstruais, mas ainda não possuíam 12 meses completos de amenorreia.

Na busca pela compreensão das influências das famílias acessadas pelas mulheres no período do climatério, adentrou-se no cotidiano dessas mulheres, tentando perceber, nas minúcias de seus relatos, expressões corporais, pensamentos, sentimentos e atitudes que revelassem o cuidado da família à sua saúde nesse período. As mulheres manifestaram questões relativas à família, ao trabalho, que de forma direta ou indireta influenciaram na forma como vivenciavam o climatério.

Influências da família no cuidado à mulher climatérica

O climatério caracteriza-se como uma fase de transformações sociais, fisiológicas e psicológicas. Portanto, constitui-se em um momento de grande vulnerabilidade para a mulher. Nesse contexto, a família exerce uma influência muito importante na trajetória da mulher que vivencia todas essas transformações advindas com o climatério e a forma como seus membros relacionam-se entre si poderá favorecer ou desfavorecer a adaptação da mulher e permitir ou não que ela vivencie essa fase de maneira mais harmônica e com mais naturalidade.

As mulheres participantes deste estudo destacaram como a família interferia em seu estado emocional e fisiológico no período do climatério. Em suas falas citaram

os membros da família que mais tinham impacto no cuidado de si: maridos, filhos, filhas, irmã, netos, cada um desses atores influenciando de maneira positiva ou negativa na maneira de cuidar de si.

Portanto, a influência da família no cuidado à mulher climatérica dividiu-se em duas categorias: Influência positiva da família no cuidado à mulher climatérica e influência negativa da família no cuidado à mulher climatérica.

Categoria 1: Influências positivas da família no cuidado à mulher climatérica

Nesta categoria, reuniram-se as unidades de análise que convergiram para uma influência positiva da família de maneira direta ou indireta no cuidado da mulher no climatério. Foram reunidas 19 unidades de análise.

Observou-se pelos relatos que o incentivo da família era muito importante para manutenção da saúde corpórea. Na fala de Rubi, ficou evidente que a mulher considerava a filha uma aliada à manutenção da alimentação:

... também tem a minha filha que é minha vigia, ela diz: mãe a senhora sabe que se a senhora jantar a tendência é a senhora aumentar de peso ainda mais (Rubi).

A mulher climatérica necessita manter uma alimentação equilibrada, pois o hipoestrogenismo a deixa vulnerável ao aumento do colesterol e perda de cálcio. Ademais, o aumento de peso coloca as articulações dessas mulheres em uma situação de sobrecarga e desgaste⁽⁴⁾.

Sobre influência positiva da família também destacou-se o relato de Água Marinha que contou com a ajuda da irmã mais velha, que já tinha passado pelo climatério, para entender as modificações trazidas por esse período.

...quando eu comecei, assim, a dizer que a minha menstruação tá falhando três, quatro meses, ela disse: "mulher tu tá entrando no climatério". Aí eu disse, mas o que é climatério? Aí ela foi me explicar. Só que a minha irmã sentiu só tudo: taquicardia, chorando direto, estressada, dor de cabeça, dor começando no fio de cabelo até no dedão do pé. (...) aí ela me explicou mais ainda o que eu queria saber. Aí quando eu tava entrando eu num tava com medo, aí eu já sabia (Água Marinha).

A experiência da irmã, mesmo tendo apresentando sintomas que geralmente possuíam conotação negativa, foi de grande valia para a diminuição da ansiedade e do medo de Água Marinha em relação ao climatério.

Observando o caso de Água Marinha e de sua irmã, percebeu-se a significância do contato da mulher climatérica com outras mulheres que perpassam ou já perpassaram por essa fase. Com isso, enfatiza-se a relevância dos grupos terapêuticos destinados às mulheres climatéricas. O grupo terapêutico é um espaço para discutir, dialogar coletivamente sua especificidade. É um espaço de autoajuda que promove a autoestima e autovalorização da mulher no climatério⁽¹¹⁾.

O aconchego da família foi apontado como forma de cuidado por Rubi na figura da neta. No seu relato, sinalizou que a companhia e o carinho da neta a livram do estresse, constituindo, assim, uma forma de cuidado. Para essa mulher, a neta era bastante representativa.

E a Maria Clara também é meu anjinho! Toda sexta-feira ela vai me visitar! Também é meu lazer brincar com ela (Rubi).

Na segunda sessão do grupo focal, propôs-se uma atividade de colagem para responder à pergunta: o faço para me cuidar no climatério? A participante Rubi colou uma figura de criança, retirada de uma revista, representando a neta, e fez o seguinte comentário:

E essa aqui representa minha neta, que tira todo o estresse que tenho. Quando chega lá em casa, pronto! É o meu remédio (Rubi).

O marido foi citado por Jade como uma pessoa que, em algumas situações, mantinha uma atitude pacifista e ajudava a mulher nos afazeres domésticos:

Meu marido também é uma pessoa muito pacata. (...) eu tenho que trabalhar com o meu marido, de vez em quando rola uns estresse, mas quando a gente chega um vai fazer uma coisa e o outro vai fazer a outra! (Jade).

Um companheiro com personalidade mais passiva pode conferir um caráter mais tranquilo à relação. Poder contar com a paciência e a compreensão do cônjuge é um fator que ajuda a reduzir a carga de estresse sobre a

mulher. A ajuda nos afazeres domésticos também representa uma atitude de cooperação e uma postura de um homem que entende que o trabalho de casa não é tarefa exclusivamente feminina. Essa ajuda também garante mais tempo para que a mulher cuide de si.

Pesquisa realizada com 96 maridos de mulheres na perimenopausa constatou que um terço dos cônjuges considerava-se elemento não favorável ao bem-estar da esposa nessa fase de sua vida. A maioria dos homens acreditava que proporcionavam principalmente suporte emocional⁽¹⁶⁾.

Categoria 2: Influências negativas da família no cuidado à mulher climatérica

As mulheres também apontaram situações em que a família contribuiu de forma negativa para o cuidado de si. Nos achados, vinte e nove unidades de análise expressaram como a família contribuía desfavoravelmente para o cuidado no climatério.

Na fala das mulheres, evidenciou-se que ter um filho do sexo masculino exige delas uma postura mais firme para que ela possa ser respeitada.

É difícil porque eu também tenho dois filhos homens dentro de casa (Esmeralda).

Aí tem que ficar mais, com a rédea mais curta (Ametista).

Marido homem, filho homem, dá trabalho pra gente enfrentar mesmo. Tem filho homem, tem rapaz adolescente, tem que ter, dar uma de uma onça para respeitar (Ametista).

Depreendeu-se desses relatos que a mulher apresentava certa dificuldade para obter compreensão quando lidava com os indivíduos da família do sexo oposto.

A gente fica falando, mas aí o meu marido diz: ai essa mulher fala demais! (Jade). *Porque eles não entendem a parte da saúde da mulher, os problemas de saúde da mulher* (Água Marinha).

Tem hora que a gente não pode falar. O marido mesmo que seja bom ele não entende (Topázio).

As falas das mulheres convergiram para “eu falo, mas não sou ouvida”. As mulheres no climatério, devido aos sintomas característicos dessa fase, eram vistas como

poliqueixosas. Portanto, as pessoas que conviviam com essas mulheres, principalmente os cônjuges tendiam a negligenciar suas queixas e com isso sentiam-se ainda mais incompreendidas.

Acho que deveria ter de fato uma reunião com um grupo de maridos, com os homens porque, pra poder, eles entenderem. Por que eles só acham que tá apenas estressada e de fato não é isso. Com eles só se for realmente um, acho que um profissional. Que aí vai entender (Ágata).

Muitos homens não compreendem as mudanças fisiológicas e comportamentais sofridas pelas mulheres no climatério. Alguns quando se deparam com questões como envelhecimento e diminuição do apetite sexual costumam hostilizar a companheira trazendo sofrimento para o casal.

A sugestão de Ágata aos profissionais de saúde referiu-se ao diálogo ativo com os maridos. Desse modo, destaca-se que é importante incluir os esposos nesses grupos numa tentativa de fazer com que eles compreendam melhor as transformações dessa fase⁽¹⁷⁾.

Outro achado deste estudo aludiu a pouca cooperação dos familiares nos afazeres domésticos, o que gera grande mal-estar para a mulher. Como descrito, as personagens desta pesquisa eram trabalhadoras, portanto precisavam conciliar o trabalho fora do lar com as atividades do lar, o que às vezes, tornava-se muito árduo para elas. Quando a família não cooperava, isso acarretava estresse.

Às vezes, eu me aborreço porque a minha filha tá de folga, tá em casa. Aí eles almoçam, faz tudo, deixa tudo, eu saio de casa e deixo tudo lavado. Quando eu chego tá tudo sujo pra mim lavar, pode um negócio desse! Ela não tem pena de mim, minha filha! (Topázio).

Eu também tô estressada, é a minha neta que mora vizinho a minha casa. Já me internei do coração, sobe a pressão. Eu me estresso tá e tem dia que eu chego em casa e tá tudo revirado. Trabalho aqui, ainda cuidava das meninas, porque eu chego cedo. Aí, depois, 11 horas da noite é que eu ia fazer minhas coisa, quando ela chegava (Topázio).

Nesse desabafo, percebeu-se a mulher sobrecarregada com o trabalho na Universidade, cuidado da neta e mais o serviço da casa. Nessa fase da vida, os

filhos já se encontram criados e ela deveria ter mais tempo para o cuidado de si, realizando atividades de promoção da saúde, que pudessem lhe relaxar e lhe proporcionar prazer, a exemplo de atividades físicas, lazer e estética. Porém, a realidade de muitas climatéricas que são avós é a de despender boa parte de seu tempo cuidando dos netos para as filhas trabalharem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Deste estudo, revelou-se que a família possui grande influência na forma como a mulher vivencia o climatério. Dentre as influências positivas, destacaram-se o carinho e a afetividade como primordiais para o enfrentamento do estresse. A experiência das mulheres mais velhas da família também se configurou como fator que amenizava a ansiedade trazida pelas expectativas acerca do que aconteceria nesse período.

O incentivo dos membros da família causa resultados positivos quando a mulher se identifica com esse membro, como foi o caso da mulher que era incentivada pela filha a manter alimentação adequada.

O climatério se configura como um período de maior probabilidade de aumento dos níveis de estresse das mulheres. Com isso, os problemas de convivência familiar

alcançam proporções aumentadas, portanto, a necessidade de compreensão da família aumenta nesta fase.

As mulheres referiram que esperavam uma maior cooperação referente aos afazeres domésticos e uma vez não obtendo essa ajuda da família, os níveis de estresse chegavam a alcançar níveis cada vez maiores.

Ademais, a falta de escuta por parte dos cônjuges incomoda as mulheres. Diante disso, aponta-se que os profissionais de saúde precisam lançar estratégias para envolver os homens no processo de cuidado das mulheres climatéricas, a fim de amenizar os maus entendidos no casal durante esta fase.

Reafirmamos a necessidade de implementação das políticas públicas já criadas, cuja implementação se cumpre a passos lentos, a exemplo do PAISM em 1983, reafirmada na atual Política nacional de atenção Integral a saúde da mulher, de forma que possam ser trabalhados o fortalecimento do vínculo e a afetividade da família. A Estratégia de Saúde da Família foi outro marco importante na operacionalização da PNAISM, contudo, ainda trabalha os programas de maneira fragmentada e por enquanto ainda não consegue tratar a família como um todo e em sua integralidade.

REFERÊNCIAS

- Lorenzi DRS, Danelon C, Saciloto B, Padilha Junior I. Fatores indicadores da sintomatologia climatérica. *Rev Bras Ginecol Obstet* [Internet]. 2005 [acesso em: 29 mar 2013];27(1):12-9. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-72032005000100004>.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeção da população do Brasil por sexo e idade 1980-2050. *Estudos & Pesquisa* [Internet]. 2008 [acesso em: 29 mar 2013];(24). Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao_da_populacao/2008/projecao.pdf.
- Orshan SA. A experiência da Menopausa In: Orshan AS, organizador. *Enfermagem na saúde das mulheres, das mães e dos recém-nascidos: o cuidado ao longo da vida*. Porto Alegre: Artmed; 2010. p. 1001-23.
- Ministério da Saúde. *Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa*. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.
- Almeida MI, Farias FLR, Bandeira MNC. Interfaces do cuidado e interdisciplinaridade. In: Farias FLR, Saisho MW, editores. *O uso de benzodiazepínicos no climatério*. Fortaleza: Ed UECE; 2008. p. 80-109.
- Boff L. O cuidado essencial: princípio de um novo ethos. *Inclusão Social*. 2005; 1(1):28-35.
- Silva IJ, Oliveira MFV, Silva SED, Polaro SHI, Radünz V, Santos EKA et al. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. *Rev Esc Enferm USP* [Internet]. 2009 [acesso em: 29 mar 2013];43(3):697-703. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342009000300028>.
- Gutierrez DMD, Minayo MCS. Produção de conhecimento sobre cuidados da saúde no âmbito da família. *Cien Saude Colet* [Internet]. 2010 [acesso em: 29 mar 2013];15 Supl. 1:1497-508. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232010000700062>.
- Freitas GL, Vasconcelos CTM, Moura ERF, Pinheiro AKB. Discutindo a política de atenção à saúde da mulher no contexto da promoção da saúde. *Rev. Eletr.Enf.* [Internet]. 2009 [acesso em: 29 mar 2013];11(2):42-48. Disponível em: http://www.fen.ufg.br/fen_revista/v11/n2/v11n2a26.htm.
- Botelho NM, Tavares NCS, Macedo LFC, Gonçalves BK. Análise da qualidade de vida de pacientes climatéricas em uma unidade de saúde. *Rev. para. Med* [Internet]. 2009 [acesso em: 29 mar 2013];23(2). Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0101-5907/2009/v23n2/a2001.pdf>.
- Freitas KM, Silva ARV, Silva RM. Mulheres vivenciando o climatério. *Acta sci., Health sci.* [Internet]. 2004 [acesso em: 29 mar 2013];26(1):121-8. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4025/actascihealthsci.v26i1.1633>.
- Gatti BA. Grupo focal na pesquisa em ciências sociais e humanas. 1ª ed. Brasília: Liber Livro Editora Ltda; 2005.
- Bardin L. *Análise de conteúdo*. 4ª ed. Lisboa: Edições 70; 2009.
- Santos JS. O cuidado de si da mulher climatérica: subsídios para o cuidado clínico de enfermagem, em Fortaleza/CE [dissertação]. Fortaleza: Centro de Ciências da Saúde/UECE; 2012. 78p.
- Conselho Nacional de Saúde. Comissão de ética em pesquisa, Ministério da Saúde. Resolução nº 196: sobre pesquisa

envolvendo seres humanos. 3ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2003.

16. Mansfield PK, Koch PB, Gierach G. Husband's support of their perimenopausal wives. *Women Health*. 2003;38(3):97-112.

17. Pereira QLC, Siqueira HCH. Grupo terapêutico de autoajuda à mulher climatérica: uma possibilidade de educação. *Reme : Rev. Min. Enferm.* [Internet]. 2009 [acesso em: 29 mar 2013];14(4):593-8. Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/pdf/reme/v13n4/v13n4a17.pdf>.

Artigo recebido em 08/12/2011.

Aprovado para publicação em 19/09/2012.

Artigo publicado em 31/03/2013.