

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009
Centro de Convenções do Ceará
Fortaleza

Trabalho 2037 - 1/3

AUTOCUIDADO NO CLIMATÉRIO: PERCEPÇÃO DE MULHERES

Vasconcelos Luma Barbosa¹Ribeiro Liana Barbosa²Santos Tatiana Maria Melo Guimarães³Cunha Karla Joelma Bezerra⁴Marreiros Maria do Ó Cunha⁵**RESUMO**

A maioria das mulheres vive, ainda hoje, o climatério em silêncio, com poucas informações a respeito dessa etapa da vida. A beleza vinculada à juventude e à fertilidade continua intensamente valorizada, interferindo na identidade da mulher e afetando negativamente a construção da sua autoestima e de seu autocuidado. Essa visão negativa do climatério resulta em penalização da mulher. As mudanças físicas e emocionais que marcam o climatério são parte do desenvolvimento feminino, porém este período gera medo e desconfiança nas mulheres⁽¹⁾. O termo climatério é usado comumente como sinônimo de menopausa, porém existe uma diferença básica entre os mesmos. A menopausa denota somente a parada das menstruações, ao contrário do climatério que se constitui num processo amplo de transformações nos aspectos físico, social, espiritual e emocional. No entanto, ambos fazem parte da natureza da mulher, na composição do seu ciclo de vida⁽²⁾. Sendo assim, a fase do climatério ainda é vista por um contingente muito expressivo da sociedade como uma fase desconhecida e misteriosa que lembra o envelhecimento. Com todas as perdas e ameaças que representa, ela amedronta as pessoas em geral, especialmente as mulheres. Note-se que esse período fragiliza a mulher, tanto no aspecto físico como emocional, favorecendo a manifestação de sentimentos de menos valia e insegurança. Tais sentimentos encaminham muitas mulheres a mantê-los no

¹ Acadêmica de Enfermagem do 8º período da Faculdade Santo Agostinho - FSA.

² Acadêmica de Enfermagem do 8º período da Faculdade Santo Agostinho - FSA.

³ Enfermeira da Estratégia Saúde da Família de Teresina, mestranda em Enfermagem na Universidade Federal do Piauí, docente da graduação em Enfermagem na FSA, e-mail: tatianaenfermeira@yahoo.com.br.

⁴ Enfermeira, mestranda em Enfermagem na Universidade Federal do Piauí, docente da graduação em Enfermagem na FSA.

⁵ Enfermeira da Estratégia Saúde da Família de Teresina, mestranda em Enfermagem na Universidade Federal do Piauí.

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009
Centro de Convenções do Ceará
Fortaleza

Trabalho 2037 - 2/3

anonimato, atitude que, certamente, as deixam mais vulneráveis e com poucas chances de enfrentá-los de forma adequada⁽³⁾. Este estudo se caracteriza por ser descritivo e exploratório, com abordagem qualitativa cujos objetivos foram compreender como as mulheres percebem e vivenciam o climatério e descrever ações de autocuidado realizadas por estas mulheres. Os sujeitos da pesquisa foram oito mulheres vivenciando o climatério assistidas por uma equipe de Saúde da Família que atua na zona norte de Teresina-Piauí. Utilizou-se uma entrevista semi-estruturada para a coleta de dados. Os resultados demonstraram que todas as entrevistadas percebem o climatério como uma fase fisiológica na vida da mulher, com muitas alterações, porém percebeu-se que seus conhecimentos a respeito do tema eram escassos. Observou-se também os sintomas mais comuns relatados pelas entrevistadas foram as ondas de calor ou fogachos, a irritabilidade e dores de cabeça. Analisou-se ainda as orientações recebidas por essas mulheres, no qual se identificou pouco conhecimento sobre alternativas terapêuticas para aliviar suas queixas, e que estas buscavam o posto de saúde apenas para tratamentos curativos e não preventivos. E, finalmente foi possível perceber que as ações de autocuidado relatadas pelas mulheres climatéricas são muito restritas ou mesmo não realizam nenhuma medida de autocuidado específica para a fase a qual estão vivenciando. Portanto, na pesquisa, se observou que estas mulheres têm uma prática deficiente de autocuidado, desencadeada por desconhecimento sobre a mesma e sobre a prática de medidas terapêuticas, além da baixa escolaridade, dificuldades socioeconômicas e familiares, e ainda poucas condutas de promoção da saúde para essa fase. As ações de autocuidado constituem na prática de atividades que os indivíduos desempenham de forma deliberada em seu próprio benefício com o propósito de manter a vida, a saúde e o bem-estar. Para tanto, o estudo sustenta o argumento de que há a necessidade de programas que enfatizem a mulher de forma holística, perpassando por todas as fases de sua vida, e que auxiliem e orientem as mulheres a passar por essa fase específica, não se esquecendo de relevar todos os aspectos, sejam sociais, econômicos, culturais e ambientais, esclarecendo dúvidas, identificando os sintomas característicos da fase e alertando para possíveis patologias para as quais estão mais propensas. Assim, deve-se ter uma prática educativa, com base em suas percepções e experiências

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009
Centro de Convenções do Ceará
Fortaleza

Iracema Gardã

**Trabalho 2037 - 3/3**

de modo a assegurar-lhes interação, relacionamento afetivo e comprometimento com mudanças de atitudes adequadas à realidade, para que tenham uma vida ativa, saudável e proveitosa. Enfim, um bem-estar com qualidade.

Descritores: Saúde da Mulher. Climatério. Autocuidado.

REFERÊNCIAS

1. Berni NIO, Luz MH, Kohlrausch SC. Conhecimento, Percepções e Assistência à Saúde da Mulher no Climatério. Rev. Bras. Enf. [on line] 2007 jun [citado 2009 jan 10]; 60(3): Disponível em <http://www.scielo.br>.
2. Landerdahl MC. Mulher Climatérica – uma abordagem necessária ao nível da Atenção Básica. Rev. Nursing. 2002 abr; 47(4).
3. Reis MC, Paes RHC, Pedrini R, Silva VET, Sousa ALL. Mulher Climatérica: fase desconhecida e misteriosa. Rev. da UFG. [on line] 2004 dez [citado 2008 set 15]; 6(n esp). Disponível em <http://www.proec.ufg.br>.