

ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM À MULHER NO CLIMATÉRIO E SUA SEXUALIDADE: relato de experiência na atenção básica

NURSING CARE TO WOMEN IN THE CLIMATERIC AND THEIR SEXUALITY: experience report in basic care

ADMÁRCIA LIMA FREIRE¹

KAMILA SERRA DE ARAÚJO¹

ANA CAROLINA DIAS VILA²

MARIA APARECIDA DA SILVA ARAÚJO³

Resumo: O climatério é um evento endócrino resultante do enfraquecimento dos folículos ovarianos da mulher, que ocorre geralmente entre 37 e 65 anos. Inúmeras vezes o climatério é descrito como menopausa. A menopausa é um evento resolutivo do climatério, ou seja, ela é unicamente a última menstruação decorrente na vida da mulher, na qual ela passa por grandes variações sexuais definidas como o ressecamento e atrofia vaginal, perda da libido e dispaurenia. O objetivo desse estudo foi identificar na Atenção Básica as principais limitações da mulher durante o climatério e sua sexualidade através da educação em saúde visando à melhoria da qualidade de vida e descrever o papel do Enfermeiro na assistência à mulher durante o climatério e sua sexualidade. Estudo realizado por meio de um relato de experiência, durante o Estágio de Supervisionado II de Saúde Coletiva. Foi realizada uma roda de conversa comparecendo 30 mulheres, o qual foi identificado limitações e dificuldades pelas mesmas em abordar a temática proposta: climatério e sexualidade. Observou-se a presença de timidez, constrangimento e insatisfação, sendo a timidez o comportamento maior percebido no momento indagado sobre a sexualidade no climatério. A enfermagem é essencial durante essa fase na vida da mulher, pois seu papel é acompanhar ao indivíduo como ser sexual, alvejando contribuir para o conhecimento de si próprio e acompanhá-lo no atendimento de suas prioridades atuando de forma articulada, com uma equipe de multiprofissionais, para que assim possam programar medidas estratégicas atendendo as necessidades da mulher no climatério e sua sexualidade.

Palavras-chave: Climatério, saúde da mulher, enfermagem, menopausa e

¹ Discentes do Curso de Enfermagem da Universidade Salgado de Oliveira.

² Professora Orientadora. Enfermeira, Mestre em Ciências da Saúde, Especialista em enfermagem neonatal e Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Salgado de Oliveira.

³ Professora Co-Orientadora: Enfermeira, Mestre em Ciências da Saúde, Especialista em enfermagem Saúde da Família e Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Salgado de Oliveira.

Sexualidade.

Abstract: The climacteric is an endocrine event resulting weakening of ovarian follicles of women, which usually occurs between 37 and 65 years. Numerous times the climacteric is described as menopause. Menopause is a terminating event Climacteric, that is, it is only the last period resulting in women's lives. In which it goes through great sexual variations set to dryness and vaginal atrophy, loss of libido and dispareunia. The aim of this study was to identify the Primary key constraints of women during menopause and sexuality through health education aimed at improving the quality of life and describe the role of the nurse in care for women during menopause and sexuality. Study through an experience report, during Stage II of Supervised Community Health. A conversation wheel was held 30 women attending, which was identified by the same limitations and difficulties in addressing the proposed theme: climacterio and sexuality. The presence of shyness, embarrassment and dissatisfaction, with shyness the greatest perceived behavior when asked about sexuality in the climacteric. Nursing is essential during this phase in women's lives, because their role is to monitor the individual as a sexual, targeting contribute to the knowledge of himself and join him in meeting their priorities working in coordination with a team of multidisciplinary , so they can plan strategic measures taking into account the needs of women during menopause and sexuality.

Key words: Climacteric, women's health, nursing, menopause and sexuality.

Introdução

Nos dias de hoje, na grande parte do Brasil e do mundo, as pessoas do sexo feminino e masculino estão vivendo mais. Segundo dados do IBGE (2013), a esperança de vida dos brasileiros era de 77 anos em 2011 e passou para 78,3 anos em 2012. Diante disso é claro o aumento do número de mulheres vivenciando o climatério vem apresentando um significado cada vez maior (FREITAS et al, 2004).

O crescimento da velhice é uma realidade global e, em decorrência, o número de mulheres que atravessam o climatério é altamente claro, o que demanda políticas públicas de saúde que respeitem a mulher em todas as etapas de suas vidas (ARAÚJO et al, 2013)

Na fase de envelhecimento, a mulher passa por um ciclo transicional, instável, delicado e polêmico, o climatério. Considera-se o climatério um evento endócrino resultante do enfraquecimento dos folículos ovarianos da mulher, que ocorre

geralmente entre 37 e 65 anos. É definido por alterações metabólicas, hormonais, psicológicas e sociais (ZAMPIERI et al, 2009).

Inúmeras vezes o climatério é descrito como menopausa. No entanto, a menopausa é um evento resolutivo do Climatério, ou seja, ela é unicamente a última menstruação decorrente na vida da mulher, ocorre em torno dos 50 anos de idade e, independente de definir uma data precisa, somente é clara com a cessação exata das menstruações, após ter corrido o período de um ano, estabelecida como mediata nos dois primeiros anos e tardia nos anos subsequente (HALBE, 2000).

A mulher no processo do climatério normalmente percebe-se mudanças na vivência de sua sexualidade. No qual ela passa por grandes variações sexuais definidas como o ressecamento e atrofia vaginal, perda da libido e dispaurenia. Neste período a sexualidade deixa de ter personalidades reprodutivas. Elas têm esperanças de encontrar apoio e conforto para seus lamentos no seio familiar, juntamente á profissionais de saúde, especialmente a enfermagem (ZAMPIERI et al, 2009).

A análise de conteúdo nos leva a uma enorme preocupação em relação à assistência de enfermagem a mulher no climatério e sua sexualidade. Frente a este evento o tema nos leva então a abordar os seguintes questionamentos: Porque muitas mulheres desconhecem sobre o climatério? Qual o comportamento das mulheres no que diz respeito à sexualidade no climatério? Qual o papel do enfermeiro nesse âmbito climatério e sexualidade? Dessa maneira este estudo busca responder as indagações acima na busca de refletir e subsidiar aos enfermeiros para o desenvolvimento de estratégias educativas referentes à melhoria da assistência de enfermagem a mulher no climatério e sua sexualidade.

1 Objetivos

- Identificar na Atenção Básica as principais limitações da mulher durante o climatério e sua sexualidade através da educação em saúde visando á melhoria da qualidade de vida.
- Descrever o papel do Enfermeiro na assistência à mulher durante o climatério e sua sexualidade.

2 Metodologia

Tratou-se de um relato de experiência, baseado nas atividades desenvolvidas durante o Estágio de Supervisionado II de Saúde Coletiva pela Universidade Salgado de Oliveira. O cenário utilizado para o desenvolvimento do trabalho foi na Atenção Básica em uma Equipe de Saúde da Família, Município de Senador Canedo, Goiás. Realizado no mês de Novembro de 2015, foram enviados 50 convites para mulheres acima de 30 anos, onde foram entregue a enfermeira da unidade, a mesma repassou aos Agentes Comunitários de Saúde para repassarem as mulheres. Compareceram no dia 05 de Novembro de 2015 as 08hs, 30 mulheres com idade entre 30 a 94 anos de idade para uma roda de conversa com duração de 2 horas. No primeiro momento foram distribuídos a cada mulher presente uma tira com informativo, sobre os seguintes temas: Climatério, Menopausa, Sintomas do Climatério, Climatério e sentimentos, Medidas terapêuticas no Climatério e medicamentos, Sexualidade no Climatério, Qualidade de vida no Climatério. No segundo momento, após a entrega das tiras foi dado uma pausa de 10 minutos em seguida houve a manifestação de cada uma das mulheres expondo seus relatos sobre cada tema abordado. No terceiro momento, após termos compartilhado com os relatos das mesmas foi realizado educação em saúde sobre todos os temas a mulher durante o climatério e sua sexualidade.

A análise dos dados foi realizada junto à revisão literária com busca no banco de dados BVS/ Caderno Ministério da Saúde/ Revistas Eletrônicas de Enfermagem através dos sites: Bireme, Lilacs, Medline, etc. Usamos como descritores: Climatério e sexualidade; Enfermagem no Climatério; Menopausa; Saúde da Mulher.

Critérios de inclusão: periódicos publicados de 2000 a 2014, publicados em português e que atenderam os objetivos do trabalho. Os critérios de exclusão: foram os que não atenderam aos de inclusão, tais como periódicos publicados anteriormente a 2000, publicações em inglês e espanhol. A princípio, encontramos 25 obras, fizemos a leitura de 20 resumos, posteriormente usamos 15 obras para complementação do nosso estudo.

3 Resultados e discussões

Após prática do Estágio Supervisionado II, leitura e análise dos artigos e cadernos do Ministério da Saúde foram identificadas duas categorias: *Limitações das mulheres durante o climatério e sexualidade*; *Papel do Enfermeiro na assistência a mulher durante o climatério e sua sexualidade*.

3.1 Limitações das mulheres durante o climatério e sexualidade

O Ministério da Saúde (2008) descreve o climatério como uma fase biológica da vida e não um processo patológico, sendo a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. A menopausa é um marco do climatério, corresponde à última menstruação, sendo definida após 12 meses da sua ocorrência e ocorre geralmente em torno dos 48 aos 50 anos de idade.

A vida sexual nesse período necessita ser compreendida de maneira mais ampla, levando em consideração o contexto histórico, a prática sexual, os fatores econômicos, sociais e culturais em que a mulher esteja envolvida. No que diz respeito à vida sexual do indivíduo é necessário compreendê-la como sendo multifatorial (ARAÚJO et al, 2013).

Entretanto, durante a vivência com as mulheres em idades variadas foi identificado limitações e dificuldades pelas mesmas em abordar a temática proposta: climatério e sexualidade. Verificou-se ainda que as mulheres nunca haviam participado de atividades de educação em saúde que abordassem sobre tal tema. As mesmas apresentaram-se bastante confusas entre os sintomas e a relação climatério e menopausa.

A mulher na fase do climatério ocorre alterações substanciais no tocante à sua sexualidade. Tais alterações são determinadas e justificadas, pela mulher, como determinantes desse período do ciclo vital. (OLIVEIRA; JESUS; MERIGHI, 2008).

Contudo, esse assunto torna-se necessário ser abordado com a população, no entanto o grupo em estudo desencadeou timidez, constrangimento e insatisfação, sendo a timidez o comportamento maior percebido no momento indagado sobre a sexualidade no climatério em grande parte do grupo. Discutir sexualidade, mesmo na atualidade ainda é presente tabus que pode ser decorrente da educação

recebida, bem como a falta de informações. Observou-se que um número restrito de mulheres não se sentiram intimidadas em discutir sobre o tema e relataram manter uma vida sexual ativa mesmo com os sintomas do climatério presentes, enquanto outro percentual relativamente maior de mulheres afirmaram não ter vida sexual ativa desde o início do climatério.

As alterações corporais esperadas nesse período provocam um impacto na autoimagem e na vida da mulher iniciando uma angustia psíquica conforme o olhar de cada comunidade em comparação ao papel feminino (OLIVEIRA; JESUS; MERIGHI, 2008).

Apesar de que seja um acontecimento fisiológico, o climatério provoca sintomas que desequilibra o bem estar das mulheres que estão nessa fase. As manifestações mais comuns são as ondas de calor ou fogachos, sudorese aumentada, nervosismo, depressão, insônia, pele seca, unhas e cabelos quebradiços, secura vaginal e dispareunia (ARAÚJO, et al 2013).

Foi evidenciado ainda que algumas mulheres apresentassem inseguranças, irritabilidades e emocional fragilizado com o padrão de beleza diminuído. Para Araújo et al, (2013), o quesito da beleza ultrapassa a concepção social de um padrão de corpo, o que censura aquelas que já não se encaixam nesse padrão. Os valores da beleza esta anexo quase que unicamente a mulher jovem, como se o atraente e o lindo estivessem exclusivamente na mocidade.

O climatério é pouco mencionado pelos profissionais de enfermagem, dessa maneira, é necessário que o enfermeiro interfira neste sentido adequando seus conhecimentos profissionais e pessoais sobre a grandiosidade do ser mulher, efetivando a recuperação da autoestima, crescimento e maior enfrentamento (REIS; ANDRADE, 2008). A saúde da mulher não envolve apenas realização de exame preventivo, pré-natal e medidas contra o câncer de mama. A Saúde da mulher vai além dessas atividades.

Verificou-se ainda durante a roda de conversa que todas as mulheres presentes apresentavam-se queixas de curto prazo com maior ênfase aos fogachos. Portanto, não haviam procurado um profissional da saúde para orientação, exceto uma participante declarou ter buscado ajuda junto à equipe médica, porém não

realizou os exames solicitados e não voltou ao retorno. No entanto questionaram sobre quais medidas tomarem para alívio dos sintomas. Para Dias e Lima (2008), o climatério e o começo da pós-menopausa são definidos por inúmeros sintomas vasomotores, atrofia urogenital, reduzindo a qualidade de vida da mulher.

Alguns profissionais indicam a terapia de reposição hormonal com a menor dose e por um período necessário, outros abordam opções de tratamentos para alívio dos sintomas, que inclui medidas saudáveis, como atividades físicas, alimentação adequada o uso de fitoterapia, homeopatia ou acupuntura. Entretanto, é importante destacar que nem todas as mulheres vivenciam o climatério dessa forma algumas passam esse período e não apresentam sintomas (BRASIL, MS, 2008).

Nota-se então através do comportamento dessas mulheres a falta de informação na fase do climatério sendo necessário que a equipe de Atenção Básica através do Enfermeiro responsável pela equipe de enfermagem, elabore estratégias juntamente com a equipe multiprofissional para proporcionar uma assistência humanizada com qualidade a mulheres que vivenciam o climatério.

3.2 O Papel do enfermeiro na assistência à mulher durante o climatério e sua sexualidade

Após leitura dos artigos pesquisados e analisados, observou-se nos estudos que a atividade assistencial em saúde da mulher no âmbito climatério e sexualidade ainda atuam de maneira fragmentada.

Milanez et al. (2004) descreve que a assistência a saúde da mulher no climatério deve ser realizada através dos determinados métodos: programas institucionalizados educativos para a população feminina; dos serviços de saúde, preferência para assistência em grupos de autoajuda, parcerias para as ações preventivas, curativas e de reabilitação dos agravos, apoio psicológico, assim como atualização dos profissionais de enfermagem para melhor atender as mulheres na fase do climatério.

Assim, destaca-se que a equipe de saúde, especialmente a enfermagem, tem função elementar na adesão de atividades que proporcionem uma boa qualidade de vida durante e após o climatério a essas mulheres. Considera-se que a enfermagem

pode colaborar para eliminar mitos e superstição que permeiam a sexualidade no âmbito cultural e biológico. Portanto, é aconselhável a investidora em planos, como a educação em saúde, que estimulem entre homens e mulheres a reflexão de temas relacionados à sexualidade, dentre eles, gênero, corpo e violência, planejando estimular reflexões que desconstruam preconceitos sólidos de masculinidade e feminilidade e que estabeleçam a vivência da sexualidade (SANTOS et al, 2014).

Estudos realizados demonstram a compreensão de que as dificuldades na vivência da sexualidade feminina durante a fase do climatério precisam de uma maior atenção relacionada aos aspectos do cuidado, como a indagação de gênero, e que ultrapassem as questões biológicas da assistência em saúde, proporcionando o cuidado em enfermagem mais adjunto das prioridades das mulheres nesse período (SANTOS et al, 2014).

Novos parâmetros, portanto, vêm colaborar para a percepção do cuidado como evento integrador, dinâmico e circular. A enfermagem executa relevante função na elaboração do cuidado coletivo, por ser preparada para interagir e articular abrangentemente com todos os profissionais (BACKES, 2008).

Segundo Silva (2009) é imprescindível à participação do enfermeiro em treinamentos que os qualifiquem para que possam desempenhar tratamento especializado na assistência dando destaque ao emocional. Pois são inúmeras as dificuldades enfrentadas pelos profissionais de enfermagem nos atendimentos às mulheres no climatério, com ênfase a qualidade de vida e tranquilidade nesse ciclo.

Aponta ainda que a consulta médica e de enfermagem é uma das práticas fundamentais ao conhecimento individual das mulheres nessa fase de vida. Descreve como método que necessita ser empregado pelo enfermeiro, à criação de grupos, que permitem o agrupamento do companheiro e da família, grupo de convivência entre mulheres climatéricas, que possibilitem discussão e maior compreensão das inúmeras mudanças vivenciadas por mulheres que enfrentam o climatério (NASCIMENTO et al, 2010).

A assistência de enfermagem é essencial durante essa fase na vida da mulher, pois seu papel juntamente com os demais profissionais de saúde, deve ser repensado, articulado, para que juntos estabeleçam medidas de prevenção,

atendendo as necessidades da mulher no climatério e sua sexualidade. Sendo uma prática educativa baseando em suas concepções e experiências de maneira a assegurar-lhes interação, convivência afetiva e compromisso com transformação adequado à existência, para que tenham uma vida ativa, saudável, com bem estar e qualidade (FREITAS et al 2004).

O enfermeiro necessita acompanhar ao indivíduo como ser sexual, alvejando contribuir para o conhecimento de si próprio e acompanhá-lo no atendimento de suas prioridades para inseri-lo em uma relação harmoniosa dentro do âmbito familiar e social atuando de forma articulada, com uma equipe de multiprofissionais, para que assim possam programar medidas estratégicas atendendo as suas necessidades (FERNANDEZ; HAYASHIDA, 2005).

Nesse âmbito, compreender e colaborar com o vivido das mulheres no climatério e sua sexualidade são necessários para uma maior interação e envolvimento, pois engloba toda uma equipe multiprofissional, abrindo assim novos horizontes para a assistência a essas mulheres em programas de atenção à saúde e promoção da qualidade de vida, para que quando essas mulheres buscarem atendimento as unidades de serviços de saúde, não fiquem sem informação, ou sujeitas a dúvidas, temores e inseguranças.

É interessante destacarmos que o enfermeiro, integrante da equipe multiprofissional na Atenção Básica, é o principal agente de educação em saúde, deverá agir de maneira integrativa a favor do bem estar do paciente, família e coletividade.

Conclusão

A sexualidade no climatério é rodeada por inúmeras mudanças, proveniente da interação entre fatores culturais, psicológicos e biológicos. A grandeza dessas transformações na esfera individual decorre da maneira como cada pessoa vivencia sua sexualidade.

Em algumas culturas, a mulher que inicia o climatério é observada como madura e sábia, onde é inserida a assumir novos papéis na sociedade; nas culturas

ocidentais predomina um resultado na diminuição da atração física, da sexualidade e da fertilidade.

Necessita buscar maneiras para que a sexualidade das mulheres vivenciando o climatério seja identificada pelos profissionais da saúde, contribuindo então para uma assistência humanizada de qualidade para ofertar uma qualidade de vida melhor a essas mulheres.

Este estudo demonstrou a fragilidade da assistência de enfermagem a mulher durante o climatério e sua sexualidade demonstrando as limitações dessas mulheres destacando a falta de informação, confusão, dúvidas e a timidez ao discutir sobre o tema como principais achados.

Nesse sentido, esses sentimentos podem ser modificados através da atuação do enfermeiro juntamente com uma equipe multiprofissional dando destaque ao climatério através de ações de educação em saúde mais efetivas, as quais devem estar relacionadas com os aspectos culturais em que as mulheres se encontram. Para que assim ocorra uma maior adesão ao número de mulheres com acesso a informação em saúde, para que compreendam as mudanças do período de climatério e menopausa a fim de serem capazes de intervir com autonomia no autocuidado com vistas à melhoria da qualidade de vida.

Referências bibliográficas

- ARAÚJO, I. A.; QUEIROZ, A. B. Z.; MOURA, M. A. V.; PENNA, L. H. G. **Representações sociais da vida sexual de mulheres no climatério Atendidas em serviços públicos de saúde**. Texto contexto Enferm. Florianópolis, 2013 Jan-Mar; 22 (1): 114-22. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/tce/v22n1/pt_14.pdf. Acesso em 13 de Abril de 2015.
- BACKES, D. S. et al. **Papel do enfermeiro no contexto hospitalar: a visão de profissionais de saúde**. Santa Catarina. **Cienc. Cuid. Saúde**, 7(3): 319-326, 2008. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/6490/3857>. Acesso em 03 de Maio de 2015.
- BRASIL, Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à mulher no Climatério/menopausa. Brasília (DF): MS; 2008. (Série A. Normas e Manuais Técnicos; Série Direita Sexual e Direita Reprodutiva; Caderno 9).
- DIAS, B. E. G.; LIMA, E. C. Adaptação ao climatério e a ação da enfermeira. Ipatinga, MG. **Revista Enfermagem Integrada**. V.1 – N.1, 2008.
- FERNANDEZ, M. R.; GIR, E.; HAYASHIDA, M. Sexualidade no período climatérico: situações vivenciadas pela mulher. **Rev Esc Enferm Usp** 2005; 39(2):129-35. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v39n2/02.pdf>. Acesso em: 10 de Junho de 2015.
- FREITAS, K. M.; SILVA, A. R. V; SILVA, R. M. Mulheres vivenciando o climatério. **Acta Scientiarum Health Sciens**. Maringá (PR), 26 (10, jan/jun. 2004. p.121-28. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v39n2/02.pdf>. Acesso em 14 de Março de 2015.
- HALBE, H. W. **Tratado de Ginecologia**. São Paulo: Roca; 2000. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Tábua de vida: tábua completa de mortalidade - sexo feminino [online]. Brasília (DF): IBGE 2013.
- MILANEZ, M. R. de M. et al. **Percepção das mulheres sobre o climatério**. Pelotas. Esc. Anna Nery R. Enferm. 8 (2): 198-204, 2004. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=Ink&exprSearch=446994&indexSearch=ID>. Acesso em 06 de Março de 2015.
- NASCIMENTO, K. B.; GONÇALVES, M. M. F.; SOUZA, M. G.; MELO R. V.; FIGUEIREDO, Y. M. **D. Assistência de enfermagem no climatério: revisão da literatura no período de 2000 a 2010**. [periódico da internet]. Disponível em: <http://www.pergamum.univale.br/pergamum/tcc/Assistenciadeenfermegemnocimateriorevisaodaliteraturanoperiodode2000a2010.pdf>. Acesso em 03 de Fevereiro de

2015.

OLIVEIRA, D. M.; JESUS, M. C. P.; MERIGHI, M. A. P. **Climatério e sexualidade: a compreensão dessa interface por mulheres assistidas em grupo.** Texto contexto Enferm. Florianópolis, 2008 Jul-Set; 17 (3): 519-26. Disponível em: http://www.researchgate.net/profile/Miriam_Merighi/publication/26602833_Climatrio_e_sexualidade_a_compreenso_dessa_interface_por_mulheres_assistidas_em_grupo/links/547ccc0e0cf2cfe203c1fcbf.pdf. Acesso em 14 de Fevereiro de 2015.

REIS C. B.; ANDRADE, S. M. O. ; **Representações sociais das enfermeiras sobre a integralidade na assistência a saúde da mulher na rede básica. Ciência e Saúde Coletiva.** Rio de Janeiro (RJ), 13 (1), JAN. FEV.2008, P.61-70. Disponível em: <http://www.scielo.org/pdf/csc/v13n1/10.pdf>. Acesso em 15 de Fevereiro de 2015.

SANTOS, S. M. P.; GOLÇALVES, R. L.; AZEVEDO, E. B.; PINHEIRO, A. K. D. ; BARBOSA, C. A.; COSTA, K. N. F. **A vivência da sexualidade por mulheres no climatério.** Rev Enferm UFSM 2014 jan/mar; 4 (1):113-122. Disponível em: <http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/reufsm/article/view/8819>. Acesso em 16 de Fevereiro de 2015.

SILVA, Antônio Sodson da Rocha. Assistência realizada por enfermeiros do PSF a mulher no climatério. Ceará. **Caderno de Estudo da Universidade Regional do Cariri**, Ano IV- Vol.1 n. 1, 2009. Disponível em: <http://periodicos.urca.br/ojs/index.php/cadernos/article/view/169>. Acesso em 12 de Fevereiro de 2015.

ZAMPIERI, M. F. M.; TAVARES, C. M. A.; HAMES, M. L. C.; FALCON, G. S.; SILVA, A. L.; GONÇALVES, L. T. **O processo de viver e ser saudável das mulheres no climatério.** Esc Anna Nery Rev Enferm 2009 abr- jun; 13(2): 305-12. [Acesso em 20/02/2015]. Disponível em: http://www.eean.ufrj.br/revista_enf/20092/artigo%208.pdf