UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE ENFERMAGEM DE RIBEIRÃO PRETO

**Saúde Mental e Climatério na Perspectiva de Mulheres
Profissionais de Saúde**

Eliana Faria de Angelice Biffi

RIBEIRÃO PRETO

2003

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE ENFERMAGEM DE RIBEIRÃO PRETO

**Saúde Mental e Climatério na Perspectiva de Mulheres
Profissionais de Saúde**

Eliana Faria de Angelice Biffi

Tese apresentada à Escola de Enfermagem de
Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, para
obtenção do título de Doutor, pelo curso de Pós-
Graduação em Enfermagem Psiquiátrica, do
Departamento de Enfermagem Psiquiátrica e Ciências
Humanas na linha de pesquisa: Promoção de Saúde
Mental.

Orientadora: Profa. Dra. Maria Cecília Moraes Scatena

RIBEIRÃO PRETO

2003

Ficha Catalográfica

Biffi, Eliana Faria de Angelice

Saúde Mental e Climatério na Perspectiva de Mulheres
Profissionais de Saúde, 2003.

144 pg, 29,7 cm

Tese de Doutorado, apresentada à Escola de Enfermagem de
Ribeirão Preto. USP, 2003.

Orientadora : Prof^ª Dr^ª Maria Cecília Morais Scatena

1. Climatério 2. Profissionais de Saúde 3. Saúde Mental

Este Trabalho foi realizado segundo as normas:

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, Sistema Integrado de Bibliotecas. Diretrizes para apresentação de teses e dissertações à USP: documento eletrônico ou impresso. São Paulo : SIBi /USP, 2001 Norma Técnica da ABNT NBR 6023.

Data de defesa : ____/____/____

Banca Examinadora

Prof^a Dr^a Maria Cecília Morais Scatena

Julgamento_____Assinatura_____

Prof^a Dr^a

Julgamento_____Assinatura_____

Prof^a Dr^a

Julgamento_____Assinatura_____

Prof^a Dr^a

Julgamento_____Assinatura_____

Prof^a Dr^a

Julgamento_____Assinatura_____

Dedicação Afetiva

*Ao João Carlos querido companheiro de jornada,
de quem busco assimilar o entusiasmo, espírito de
luta e a generosidade.*

*Aos nossos filhos, Luciana e João Victor, que em
nosso cotidiano me ensinam a ser mãe.*

*Aos meus pais Hélio (in memoriam) e Elly, pelo
apoio incondicional nos momentos decisivos de
minha vida.*

Agradecimento Especial

A Professora Doutora Maria Cecília Morais Scatena, minha orientadora, pelo incentivo, acolhimento e especial atenção dispensada neste caminhar.

Agradecimentos

Às mulheres, participantes deste estudo, pois sem esta valiosa cooperação o presente trabalho não poderia ser desenvolvido.

Expresso imensa gratidão às pessoas que têm colaborado direta e indiretamente no enriquecimento de minha trajetória profissional e em especial:

À Profª Drª Isabel Amélia Mendes, Diretora da EERP/USP. À Profª Drª Toyoko Saeki, Coordenadora do curso de Pós-graduação em Enfermagem Psiquiátrica.

À Profª Magali Roseira Boemer, querida orientadora do mestrado, aos colegas e funcionários do Centro de Graduação em Enfermagem (CGE) da FMTM de Uberaba – MG.

À Profª Drª Ana Maria de Sousa, UNIT/ Uberlândia – MG. À Profª Ms. Eneida de Mattos Faleiro, coordenadora do curso de Graduação em Enfermagem da FAMED/ UFU, Uberlândia – MG. À Profª Drª Jane de Fátima S. Rodrigues e Ms Dulcina Tereza Bonati Borges, coordenadoras do Núcleo de Estudos de Gênero e Pesquisa sobre Mulher (NEGUEM)/UFU/Uberlândia – MG.

Aos acadêmicos do Curso de Graduação em Enfermagem da FAMED/UFU// Uberlândia – MG.

À Profª Drª Raquel Gabrielli Biffi, docente do Centro Universitário Barão de Mauá, Ribeirão Preto – SP.

Às Prof^{as} Dr^{as} Renata Curi Labate e Cléa Regina de Oliveira
Ribeirão, membros da banca de qualificação. Às funcionárias da sala de
Leitura da EERP/ USP, em especial á Deolinda, ao Edmar, Carolina,
Maria José, Márcio Marcela pelo apoio técnico.

***... "única coisa que a gente tem de ter
claro é que nós estamos vivos, dá tempo
para tudo, para resgatar tudo ... tudo".***

(Clara, relato 1)

Sumário

RESUMO

SUMARY

RESUMÉN

INTRODUÇÃO.....	01
1. SAÚDE FÍSICA E MENTAL DA MULHER NO CLIMATÉRIO...	09
1.1. Diagnóstico e Tratamento Convencional do Climatério.....	16
1.2. Diagnóstico para a Terapia de Reposição Hormonal, segundo a Sociedade Brasileira de Climatério – Sobrac (1997)	20
2. O MÉTODO FENOMENOLÓGICO E SUA PERSPECTIVA NESTA PESQUISA.....	29
3. TRAJETÓRIA DA PESQUISA.....	35
3.1. Profissionais de Saúde na Sociedade de Uberlândia - MG.	39
4. O REVELAR DAS FALAS DAS MULHERES PROFISSIONAIS DE SAÚDE.....	44
5. REFLEXÕES.....	62
ANEXO.....	66
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	134

Resumo

BIFFI, E. F. A. Saúde Mental e Climatério na Perspectiva de Mulheres, Profissionais de Saúde. (Tese Doutorado) Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, 2003. 144 pg.

Este estudo se propôs a interrogar o climatério na perspectiva de mulheres profissionais de saúde que estão vivendo este momento, com vistas a desvelar as facetas que expressam o significado do fenômeno climatério. Para tanto, utilizou-se a pesquisa qualitativa fundamentada na fenomenologia de acordo com o referencial teórico de Martins e Bicudo (1989). O acesso aos depoimentos das participantes deste trabalho, se deu mediante a seguinte questão: Como é para você vivenciar o climatério? Estes relatos foram analisados segundo os passos da investigação fenomenológica o que possibilitou a identificação de unidades de significados que sintetizadas em categorias, mostrou que para estas mulheres o climatério é um fenômeno... que: possibilita olhar para trás; significa perdas; transforma o corpo; afeta a auto-estima, impossibilita a procriação; se manifesta por sinais e sintomas; suscita repensar a sexualidade; pode influenciar na saúde mental. Analisando cada uma destas categorias e, sempre levando em consideração a minha perspectiva enquanto mulher e profissional de saúde foi possível desvelar novas facetas deste fenômeno, dessa forma pudemos observar por exemplo, que as participantes deste trabalho, mesmo possuindo conhecimento a respeito do tema, estão sozinhas em suas vivências isto possibilitou uma reflexão sobre a temática, e a ampliação dos horizontes para a assistência a mulher que vivência o climatério.

PALAVRAS-CHAVE: Climatério, Profissionais de Saúde, Saúde Mental.

Summary

BIFFI, E. F. A. Mental health and the climateric in the perspective of professional women of health. Tese Doutorado. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo 2003. Pg. 144.

This study if it considered to interrogate the climateric in the perspective of professional women of health who are living deeply this moment, with sights to other facets that they express the meaning of the climateric phenomenon. For in such a way, the fenomenológico method was used in accordance with the theoretical referential of Martins and Bicudo (1989). Thus the access to the depositions of the participants of this work, if gave by means of the following the question: As it is for you to live deeply the climatério. These stories had been analysed according to steps of the fenomenológica inquiry that made possible the identification of units of meanings that synthesised in categories, it showed that for these women who the climateric is a phenomenon... that: it makes possible to look at for; it means losses; it transforms the body; it affects the auto esteem; it disables the procreation; it manifest for signals and symptoms; it excites one to rethink of the sexuality; it can influence in the mental health. Analysing each one of these categories, and always taking in consideration my perspective while professional woman of health and the experience of the climateric, was allowed me to other new facets of this phenomenon of this form we could observe for example, that the participants of this work, exactly, possessing knowledge regarding the subject, are alone in its experiences.

KEY-WORDS: Climateric, Health Staff, Mental Health.

Resumén

BIFFI, E. F. A. Salud mental y el climaterio en la perspectiva de mujeres profesionales de la salud. Tese Doutorado. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo 2003. Pg. 144.

Este estudio se ha propuesto a interrogar el "climaterio" en la perspectiva de mujeres profesionales de la salud que han vivido esta situación, con el objetivo de desvelar las facetas que expresan el significado del fenómeno "climaterio". Para eso, se ha utilizado el método fenomenológico según el referencial teórico de Martins y Bicudo (1989). De esa manera, el acceso a los testimonios de las participantes del trabajo ocurrió por medio de esta cuestión direccionadora: ¿Cómo es para usted vivir el climaterio?. Las respuestas fueron analizadas según los pasos de la investigación fenomenológica lo que permitió la identificación de unidades de significados que sintetizadas en categorías, ha señalado que para estas mujeres el climaterio es un fenómeno...que: hace posible mirar hacia atrás; significa pérdidas; transforma el cuerpo; afecta el auto estima; imposibilita la procreación; se manifiesta por señales y síntomas; provoca el repensar la sexualidad; puede tener influencia en la salud mental. Al analizar cada una de estas categorías, y siempre considerando mi perspectiva como mujer profesional de la salud y la experiencia del "climaterio", me fue permitido desvelar nuevas facetas de este fenómeno que han hecho posible el ensanchar la reflexión sobre el asunto .

PALABRAS CLAVES: climaterio, profesionales de la salud, salud mental.

Introdução

Em nossa vivência profissional como enfermeira e/ou docente de enfermagem, em Ambulatórios, Unidades Básicas de Saúde, em grupos na comunidade e em clínica de Ginecologia e Obstetrícia, ou em salas de aula, temos atuado junto às mulheres em diferentes fases de sua vida. Estivemos vivenciando com esta população momentos de alegria, como gestação desejada ou parto bem sucedido, e em momentos de desespero, de uma gravidez não planejada, muitas vezes marcada pela solidão e carência em todos os sentidos ou, em períodos conflituosos tais como, quando o ciclo menstrual começa a se modificar denotando talvez, o climatério. Entre esses momentos a chegada do climatério vem carregado de preocupações com as transformações do corpo (Biffi, 1991).

No desenvolvimento da dissertação de mestrado, intitulada *O Fenômeno Menopausa: Uma Perspectiva de Compreensão*, pudemos realizar uma análise da literatura mais freqüentemente utilizadas nas disciplinas voltadas à saúde da mulher, dos cursos de graduação de Enfermagem (Biffi, 1991). Nesse levantamento encontramos vários autores que consideram a menopausa uma síndrome e, portanto, um problema de saúde.

Vale ressaltar que, apesar de estarmos cientes da discordância quanto ao uso das denominações menopausa e climatério, na década de 90, optamos pela palavra menopausa, por ser a mais utilizada pela população em geral e por este termo abranger significados mais amplos.

Quando o fenômeno menopausa mostra-se permeado pela expectativa de problemas de saúde, vem a idéia de que a menopausa está sendo construída não só cultural, mas também socialmente através da reprodução do pensar de profissionais que lidam com essa mulher. Creio que é importante repensar o quanto esta reprodução ideológica da *menopausa-problema* está dificultando o *caminhar* da mulher, e por isso merece ser melhor visualizado.

Encontramos autores que, fundamentando-se na questão da fisiologia da reprodução humana, fazem analogias entre os períodos da puberdade e a menarca, com o climatério e a menopausa, surgindo daí algumas teorias, tais como as que se lê a seguir:

“... na puberdade se estabeleceu primeiro uma menstruação anovulatória e mais tarde uma menstruação normal. Na fase pré-menopáusica ocorre o contrário, primeiro se perde a ovulação, depois a menstruação, ocorrendo portanto o começo e o final da vida sexual da mulher” (Llusiá-Nunes, 1971, p.).

“... na adolescência não é a única época de suas vidas em que se sentirão confusas e inseguras. O mesmo tornará a acontecer quando chegarem a menopausa. O que se passa, então, é realmente o reverso da mesma moeda, as adolescentes estão apenas entrando na vida cíclica de fertilidade e a mulher em menopausa a está deixando. Ambas têm medo do futuro, os adolescentes receiam a

responsabilidade da maturidade e a mulher mais velha vê diante de si sua inutilidade e solidão” (Hilliard, 1976, p.).

Para estes autores, a menopausa é uma patologia que marca o início da decadência psicofísica da mulher, interpretação que conduz à sua desvalorização, como pessoa, pois reduz o ser mulher a um ser reprodutor destinado à inutilidade, ao deixar de procriar. Nesse sentido, sobra-lhe tão-somente o aspecto fisiológico uma vez que sua dimensão existencial é sonogada.

Estes trabalhos provocam indignação pela forma destrutiva e no mínimo injusta com que tratam o sexo feminino. No entanto, é importante ressaltá-los na medida em que refletem um saber, no qual os profissionais de saúde continuam buscando suporte teórico incentivados pelo modelo biomédico de saúde que persiste em sobreviver na prática.

Observamos que alguns autores, do sexo masculino, repensam estereótipos já cristalizados relativos ao tema. Lima (1987) expressa em seu trabalho que esta postura frente ao climatério são inadequados, e que mesmo as mulheres, profissionais da Ginecologia, ficam silenciosas e passivas frente a tais idéias.

Segundo Voda (1981), os mitos e estereótipos das mulheres que passam pelo climatério foram sedimentados nos anos de 1960 e 1970, ilustrando essa idéia com a seguinte colocação:

“Mulheres climatéricas tornam-se caricaturas de sua própria juventude no seu pior estado emocional. Não realmente um homem, mas distantes de uma mulher funcional....”

Para esta autora, os mitos e estereótipos têm influenciado a antecipação e a experiência dos sintomas climatéricos nas mulheres.

A partir da década de 70 do século XX, com as reivindicações dos movimentos feministas, em especial na América do Norte e Europa, configurava-se um novo olhar sobre as questões femininas, de um modo geral e em particular, direcionado à vivência do climatério, gerando inúmeros estudos sobre as diferentes questões que envolvem a temática.

Pesquisando a problemática específica, desde então a menopausa vem sendo tratada como um fenômeno que tem sofrido interferências sociais, e isto se evidencia em obras como *Our Bodies Ourselves* (“Nossos corpos nós mesmos”), editado em 1976, e organizado pelo grupo *Saúde das Mulheres – Boston, E.U.A.* Nele há um capítulo que relata as experiências da menopausa, tratando-as como um processo de vida das mulheres. O artigo também manifesta a preocupação de fornecer informações técnicas à respeito de sintomas referidos pelas mulheres como também, de discutir a hormonioterapia, como forma de tratar este processo.

Seguindo esta tendência, Cobb (1987) enfatiza a necessidade de se falar abertamente sobre a menopausa a fim de desmistificá-la. Este trabalho procura restituir à mulher sua fala sobre o assunto, no entanto, Farabauch (1988) alerta para o fato de as mulheres estarem ainda sem informações ou sendo erroneamente informadas sobre a menopausa. No entender de Tyson (1978), é imperativo que as mulheres examinem suas atitudes a respeito da menopausa para que possam refletir e discutir o assunto. Já o discurso de Borges (1993) está voltado para a necessidade de as mulheres recuperarem a fala perdida que se reduziu ao silêncio dos

sentidos, dos órgãos e dos desejos. Ao se referir à “fala perdida”, o autor não quer dizer que se trata de um problema de técnica ou de sintaxe; refere-se a uma questão mais complexa cujo olhar está voltado para o mundo. Segundo Maraini (1982), uma nova linguagem feminina poderá nascer através da elaboração coletiva de novos mitos, novos símbolos e novos valores femininos. Possibilitar à mulher o direito de falar significa a revelação do seu mundo, que assim poderá ser compreendido.

Visando compreender o significado da experiência da menopausa, pelas mulheres, além da busca na literatura, decidimos ouvir os depoimentos sobre o assunto a fim de compreendermos o significado desse acontecimento. A apreensão de tal objeto de estudo certamente requer uma condução metodológica que possibilite o acesso às mulheres para percebermos sua compreensão acerca da menopausa. Daí, a opção por uma orientação fundamentada na pesquisa qualitativa utilizando a trajetória fenomenológica.

Naquela oportunidade, colhemos os relatos das mulheres mediante a questão orientadora: *Descreva para mim sua experiência de menopausa.*

Alguns depoimentos abaixo relacionados exemplificam como a menopausa pode não ser sinônimo de interrupção no fluxo de vida na mulher. (... Depois da menopausa, me sinto realizada)

“... a hora que estou com você eu me sinto mocinha... com meus netos... me sinto como eles... gostoso viver... é gostosa a vida ... me sinto realizada.”

“... dizer que fiquei fria é engano... é uma chama é só acender”.

Percebemos, na nossa vivência com mulheres que experienciam esse acontecimento, que a menopausa tem sido, de certa forma, negligenciada quando comparada a outros momentos do ciclo de suas vidas.

A nosso ver, a mulher deve ser ouvida para que possamos apreender seu mundo-vida, rico em significados, revelado através da palavra.

As mulheres na menopausa, certamente, necessitam de ajuda de profissionais de saúde, mas devemos questionar os protocolos de terapias de reposição hormonal para que estes não as desrespeitem e sejam utilizadas com controle e com informações corretas, pois muitas nada sabem sobre o tipo de medicamento que estão recebendo e seus efeitos sobre seu corpo. É fundamental que elas conheçam o tipo de terapia indicada, como também recebam esclarecimentos sobre seus processos fisiológicos, para que possam escolher a forma que pretendem viver sua menopausa e também discutir e refletir sobre esse processo.

A falta de conhecimento sobre a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) é demonstrada pela mulher quando ela refere que o fenômeno menopausa suscita a busca pela troca de experiência, para poder conhecer seu corpo que se transforma, mas que é seu próprio corpo. Quando a mulher demonstra preocupação com sua imagem corporal, visa buscar forças para se apossar deste corpo na sua totalidade.

*“... antes de refletir sobre o nosso corpo e conhecer
nosso corpo vivido, nós vivemos o nosso corpo e
desenvolvemos nossa capacidade corporal para a ação. É a
percepção da experiência vivida que possibilita a*

identificação do nosso corpo e a construção de nossa imagem corporal”. (Gomes, 1986, p. 27)

Cremos que o silêncio que, de certa forma, tem acompanhado o tema menopausa vem sendo rompido pela necessidade da troca de informações entre as próprias mulheres.

Para nós, o interesse pela temática não se esgotou, mas evidenciou carência de estudos mais aprofundados sobre o assunto, daí nosso empenho em rever outras perspectivas sobre o climatério. Assim aos nos inserimos no programa de pós-graduação nível doutorado que nos propusemos a pesquisar as mulheres, profissionais de saúde, que vivenciam a experiência do climatério uma vez que elas que geralmente, cuidam de outras mulheres e podem ajudá-las neste momento de suas vidas. Por outro lado acreditávamos que o conhecimento poderia colaborar para que as profissionais vivenciassem esse período de forma menos conturbada.

O objetivo desse estudo é buscar o significado do climatério para mulheres, profissionais de saúde, que vivenciam esse momento, a fim de alcançar a compreensão deste fenômeno.

A preocupação em desenvolver esta temática advém de alguns questionamentos e lacunas que emergiram de nossa dissertação de mestrado e que têm-nos inquietado sobremaneira, especialmente quanto aos aspectos inerentes à sexualidade, que surgiram de forma constrangedora e meio “escondida” nas falas das mulheres participantes do referido trabalho. Pudemos observar que pairava uma névoa sobre o tema, ao ouvirmos os relatos entrecortados e reticentes de algumas mulheres, quando estas se referiam a sua sexualidade. Surgiram, então,

perguntas, como: o sexo não parece ser algo misterioso? Isto não pode tender um pouco para a mistificação e para o irreal na menopausa? (Biffi,1991)

Tais perguntas demandam respostas dessas mulheres que experienciam essa fase, com linguagem própria, pela a qual relatam o mundo vivido em relação ao seu corpo. Ao ouvi-las, percebemos que buscam forças para se apossarem de seu corpo na sua totalidade. A discussão das facetas do corpo feminino pode vir a se constituir numa via de acesso à mulher, no momento em que esta vivencia o climatério, quando novos horizontes podem se abrir para auxiliá-la nessa experiência. A saúde mental considera o quanto estes aspectos podem influenciar no equilíbrio da mulher, tornando-a vulnerável, podendo levá-la a atravessar uma situação de crise acidental, o que é uma ameaça à sua saúde mental.

Assim, sentimo-nos instigadas a procurar desvendar outras facetas que poderão estar presentes no fenômeno climatério, sob a ótica de mulheres, profissionais de saúde ativas, que estão vivendo esta situação.

1. Saúde Física e Mental da Mulher no Climatério

O aumento da expectativa de vida da mulher brasileira, acima de 70 anos, que lhe possibilita viver um terço de sua vida após a menopausa, vem justificar o incremento de estudos sobre esse processo de envelhecimento, visando à melhoria da qualidade de vida. O climatério, parte integrante desse processo, é considerado um evento natural. Ocorre em consequência da falência ovariana e pode ou não apresentar sintomas denominados de síndrome climatérica. (Biffi, 1991)

A existência de uma aura de mitos e tabus, envolvendo o conhecimento da biologia da mulher, faz com que, a menopausa seja também cercada de mitos, informações equivocadas, sigilo e preconceitos (Lake, 1980; Farabaugh, 1988).

Para Mackeon (1988), muitos desses mitos provêm do fato de que foi o homem quem mais comentou a menopausa, tendo como resultado uma visão masculina de um evento que ocorre com mulheres.

O termo climatério procede do grego *Klimater*, e do latim *climaterium*, sendo então utilizado para qualquer época considerada crítica. No mundo contemporâneo, e segundo a Organização Mundial de Saúde (Who, 1981), os termos menopausa, climatério, perimenopausa, pré-menopausa e pós-menopausa não apareciam de forma muito clara

nas publicações científicas, assim esta organização propôs as seguintes definições para os termos:

- *Menopausa*: é a cessação permanente da menstruação, consequência da perda folicular ovárica.
- *Perimenopausa*: (climatério) inclui o período imediatamente anterior à menopausa, quando se iniciam as manifestações endocrinológicas e clínicas indicativas da sua aproximação.
- *Pré-menopausa*: refere-se à totalidade do período fértil anterior à menopausa.
- *Pós-menopausa*: começa depois da menopausa, não podendo ser determinado até que se tenha observado doze meses de amenorréia espontânea.

De acordo com o Comitê de Nomenclaturas da Federação Internacional de Ginecologia e Obstetrícia, o climatério é a fase na qual a mulher passa do estágio reprodutivo para o não-reprodutivo. Caracteriza a menopausa em menopausa fisiológica e menopausa artificial, definindo-as da seguinte maneira:

Menopausa fisiológica: durante o período embrionário a oogênese começa no ovário por volta da terceira semana de gestação. É estimado que nos ovários do feto haja cerca de 7 milhões de oogônias, na 20ª semana de gestação, no entanto depois do sétimo mês de gestação não são mais formados novos oócitos. Ao nascer, são aproximadamente 2 milhões de oócitos, e até a puberdade estes são reduzidos a 300.000. Somente cerca de 400 a 500 oócitos vão sofrer maturação durante o período reprodutivo da mulher.

A menopausa, aparentemente, ocorre na mulher por dois processos. Primeiro, os oócitos, que respondem às gonadotrofinas, desaparecem do ovário; segundo, os poucos que sobram não respondem ao estímulo das gonadotrofinas.

Não parece haver relação entre a menarca e o início da menopausa. Casamento, gravidezes, altura, peso e uso prolongado de contraceptivos orais também não parecem ter relação com a idade da menopausa; entretanto fumar está associado à menopausa precoce. A cessação espontânea da menstruação, antes dos 40 anos, é chamada de menopausa prematura ou falência prematura ovariana, sendo desconhecidas as razões dessa falência prematura. Também processos infecciosos do trato reprodutivo podem causar dano às estruturas foliculares, precipitando, a menopausa. Exposição a radiações ionizantes e o uso de algumas drogas também podem levar a uma menopausa precoce.

Menopausa artificial: é a cessação permanente da função ovariana pela remoção cirúrgica dos ovários ou pela radioterapia. Geralmente é ocasionada pelo tratamento de patologias, como tumores ovarianos, endometrioses e outros.

Para Araújo de Paula et al. (2000), o climatério refere-se ao período anterior e ao posterior à menopausa, marcado por sinais de deficiência do ovário em produzir hormônios.

Gonçalves et al. (1990) referem que, na cultura brasileira, existe uma falsa idéia de que a mulher no período climatérico não tem vida sexual, premissa semelhante àquela em que a criança não teria sexualidade, destruída por Freud no começo do século XX. Segundo

Trien (1991), a menina nasce com todo o equipamento necessário para a reprodução, estando armazenados no interior de seus minúsculos ovários todos os óvulos que serão liberados ao longo da vida. Esta autora comenta, ainda, que ao se aproximar da menopausa, a reserva de óvulos da mulher está quase no fim, de modo que os folículos de Graaf não respondem mais ao estímulo hormonal como antes. De acordo com recomendações da SOBRAC (Sociedade Brasileira de Climatério, 2001), embora os sintomas vasomotores, atróficos e psíquicos que ocorrem no climatério sejam conhecidos, devemos considerar também os aspectos sociais e médicos das pessoas envolvidas nesse processo.

No doutorado, continuando a estudar o tema, na busca à literatura encontramos autores abordando novamente a questão como se fosse um problema de saúde, porém fundamentando-se na fisiologia para explicar o evento. Outras pesquisas enfatizavam os aspectos relacionados à cultura como fatores determinantes para as mulheres lidarem com o climatério e a menopausa. (Biffi et al, 1999)

Este estudo foi realizado no período de janeiro de 1998 a junho de 1999, com o intuito de analisar o trabalho de autores que, têm lidado com os temas mulher e menopausa sob diferentes perspectivas. Inicialmente, pesquisamos na Internet, utilizando as palavras-chave: menopausa, assistência de enfermagem e saúde mental. Nessa busca, conseguimos 150 títulos, cujas obras tratam a menopausa sob óticas diversas, tais como: centrada na fisiologia; enfatizando os aspectos sociais e culturais, porém a maioria dos autores indicava já no título a sua preocupação com a menopausa, tratando-a como um problema de saúde. Quanto a terapia de reposição hormonal encontramos autores que argumentam que as terapias são de importância crucial para que a mulher

se mantenha em equilíbrio e, de certa forma, mostram que estas podem solucionar possíveis problemas desse período.

Em relação à saúde mental encontramos autores que a definem como a capacidade de estabelecer relações harmoniosas com os demais. (Espinosa, 2001).

Segundo Dias et alli (2002), as alterações físicas e psíquicas no climatério têm sido estudadas com freqüência, no entanto, a relação entre sintomas físicos e mentais continua indefinida. Estas mudanças seriam influenciadas por fatores, tais como: crenças, nível cultural e social. Nesse momento as mulheres, em sua maioria, estão vivenciando alterações em seus papéis, relacionamentos, o que poderia afetar sua auto-estima, identidade e relacionamentos familiares e sociais.

Para Soares & Almeida (2002):

“O adoecer psíquico da mulher pode ser diferenciado do adoecer masculino por diversas formas: na prevalência distinta de alguns dos quadros mentais, no curso e prognóstico das doenças, em suas morbidades mais freqüentes e, sobretudo, naqueles transtornos que parecem ligados ao ciclo feminino”.

Estes autores enfatizam que o ciclo reprodutivo da mulher tem sido particularmente relacionado com o surgimento de vários transtornos de humor ou de comportamento.

Segundo Soares & Almeida (2002):

“ Ao longo das últimas décadas, acompanhando a evolução da psiquiatria clínica, as diversas fases do ciclo reprodutivo passaram a ser vistas potencialmente como

fatores "geradores de estresse" ou de maior vulnerabilidade para determinados transtornos mentais, através de alterações neuroquímicas, transtornos mentais relacionados ao hormônios ou mesmo compreendidas por modelos multifatoriais de causalidade (fatores menstruais, de personalidade, de predisposição biológica, entre outros)".

Outro aspecto a ser levado em conta para Soares e Almeida, é a constatação do aumento de doença psiquiátrica ou a ocorrência/exacerbação de alguns quadros psíquicos, em determinados períodos do ciclo de vida da mulher: (quadros depressivos, psicóticos no período puerperal;)

maior ocorrência, no período pré-menstrual, de transtornos depressivos, ataques de pânico e agorafobia, quadros psicóticos episódicos, episódios de mania, ataques de bulimia (compulsão alimentar, por vezes seguida de episódios de vômito provocado), comportamentos violentos e/ou crimes, além de maior incidência de internações psiquiátricas.

A perimenopausa constitui-se no período de vulnerabilidade para os transtornos psíquicos, maior do que na pós-menopausa" (Soares & Almeida, 2002).

Esse é um período de grandes mudanças na vida de cada mulher e fatores como alterações em seu espaço profissional, mudanças em seu papel familiar, dificuldades em exercer plenamente sua vida sexual, podem gerar grande estresse, provocando alterações na sua auto-estima. Não podemos afirmar, entretanto, que esses fatores sejam determinantes para a ocorrência de quadros psíquicos.

“A própria ‘síndrome do ninho vazio’ (empty-nest syndrome), teoria psicológica que apontaria a fase de saída dos filhos de casa e as mudanças de papel social daí decorrentes, já revelou suas limitações. Em diversas culturas a mulher não devota sua atenção exclusivamente ao cuidado dos filhos, e pode inclusive expandir suas atividades profissionais, seu lazer e sua realização conjugal a partir do momento que se sente desobrigada dessa tarefa e reconhece novas oportunidades que lhe surgem. Aquelas exclusivamente envolvidas com os cuidados do lar e dos filhos (com o perfil de super proteção) estariam mais sujeitas às vivências depressivas nessa fase” (Soares & Almeida, 2002, p.).

De acordo com D’Andréa (1989), o climatério tem o poder de tocar a pessoa muito de perto, exercendo fortes influências na sua personalidade. Considerando as modificações fisiológicas que poderão ocorrer neste período, este autor ressalta a importância de valorizar, também, os aspectos psicológicos que surgem no decorrer do climatério. Afirma que nesse momento há uma segunda recapitulação nos processos psicosssexuais da infância, podendo, assim, ressurgir desejos não-satisfeitos, fixações e conflitos que podem provocar ansiedade. Por outro lado, há a percepção de que esta é a última oportunidade para a solução de problemas não resolvidos, nas diversas fases do desenvolvimento.

Vale lembrar que muitas mulheres não apresentam sinais e sintomas perturbadores no climatério e isto parece ser devido mais a um adequado desenvolvimento da personalidade do que a fatores constitucionais. Para este autor, em resumo, o climatério, acaba por influir na chamada economia emocional, exigindo uma reformulação de atitudes da mulher a respeito de si mesma, com repercussões profundas na sua personalidade.

1.1. Diagnóstico e tratamento convencional do climatério

O diagnóstico do climatério é clínico e o tratamento deverá ser particularizado conforme o caso. Estudos atuais têm demonstrado que o climatério provavelmente não é desencadeado pelo ovário, mas sim pelo cérebro, pois tudo indica que tanto a puberdade quanto a menopausa são eventos acionados pelo cérebro (Sellman,1996).

A menstruação estabelece uma complexa ligação hormonal entre os ovários, o hipotálamo e a hipófise no cérebro, no entanto, no climatério, fase de transição sem limites definidos, que ocorre ao redor dos 40 anos, a sintonia entre os hormônios se altera, desencadeando, ao longo do tempo, a menopausa. Segundo Sellman (1996), a menopausa pode ser iniciada por alterações no hipotálamo e na hipófise e não nos ovários. Na mulher brasileira, a menopausa ocorre ao redor do 50 anos.

A avaliação clínica para constatar esse acontecimento deverá ser realizada em três etapas, anamnese, exame físicos exames laboratoriais, sendo importante considerar o climatério, do ponto de vista orgânico e psíquico (Souza,1993).

De acordo com Sá (1993), a deficiência hormonal, principalmente de estrogênios, poderá trazer conseqüências, tais como ondas de calor, osteoporose, e outros sintomas descritos na literatura especializada.

Na tentativa de amenizar estes possíveis problemas, surgem as primeiras pesquisas sobre a Terapia da Reposição Hormonal (TRH), porém somente em 1966 é que o Dr. Robert Wilson, ginecologista norte americano, publicou o livro chamado “Feminina Para Sempre”,

exaltando as virtudes da reposição de estrogênio, e chamando-a de pílula da juventude. Foi também esse médico que divulgou a crença de que a menopausa é uma deficiência (Sellman,1996).

Na década de 70 do século XX, estudos começaram a demonstrar os riscos do uso da TRH, gerando controvérsia no meio científico, o que tem contribuído para deixar as mulheres confusas, pois de um lado há especialistas que recomendam o uso da TRH (Sobrac,1993), e de outro, estudos demonstram os riscos dessa terapia (Sellman,1996).

A Terapia de Reposição Hormonal envolve riscos, como o câncer do endométrio e das mamas e até cardiovasculares. No entanto, segundo dados apresentados pela SOBRAC, há evidências de benefícios, como a proteção contra a doença de Alzheimer, a prevenção e tratamento dos sintomas hipoestrogênicos e a redução da incidência de fraturas provocadas pela osteoporose. (Sobrac, 2003)

No Brasil, a Febrasgo (Federação Brasileira de Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia) estima que 4 milhões de mulheres acima dos 45 anos utilizem a TRH.

Nos EUA foi realizado um estudo multicêntrico que incluiu mais de 27.000 mulheres americanas pós-menopáusticas, com objetivo primário de avaliar, os efeitos da TRH sobre o risco de infarto do miocárdio e de câncer de pulmão, câncer colo-retal e fratura de bacia sendo o primeiro em larga escala e de longa duração que quantificar os riscos e benefícios da terapia. A pesquisa, que comparou mulheres que usavam a droga com outras que receberam uma substância inócua, acabou antes do previsto porque os riscos foram maiores do que os

esperados, especialmente para câncer de mama invasivo. (Febrasgo, 2003)

Houve 41% de aumento dos derrames em relação ao grupo que tomou placebo, 29% a mais de ataques cardíacos e o dobro de casos de tromboembolia (coágulos nos vasos). O ensaio mostrou ainda 22% de aumento de doenças cardiovasculares e de 26% de câncer de mama.

Houve queda de 37% dos casos de câncer de reto e de 24% das fraturas em geral. Nenhuma diferença na mortalidade foi encontrada. (Febrasgo, 2003)

Vale citar que, a doença cardiovascular é a primeira causa de morbi-letalidade em mulheres após a menopausa, cujos fatores de risco são: tabagismo, obesidade, hipertensão arterial, pós-menopausa, vida sedentária, hipercolesterolemia, diabetes *mellitus*, estresse e antecedente familiar. (Sobrac,1993)

Em relação à osteoporose, os estudos têm demonstrado que a deficiência estrogênica pós-menopáusica acelera a perda da massa óssea, acarretando fraturas de colo de fêmur, constituindo-se em um grave problema de saúde pública, uma vez que a estatística registra cerca de 215 mil fraturas de colo de fêmur/ano.(Stewart, 2000)

De acordo com Stewart (2000), a fratura da cabeça do fêmur, que ocorre geralmente após uma queda, preenche cerca de 25% de todos os leitos hospitalares ortopédicos no Reino Unido, problema comum entre mulheres com 65 anos de idade ou mais.

O quadro clínico da falência ovariana repercute a médio e a longo prazos, com algumas manifestações sobre os órgãos genitais e a mama,

causadas pelas modificações anatômicas. Alterações endócrinas podem surgir em relação à hipófise, à tireóide, às supra-renais e ao hormônio do crescimento Sobrac (1997).

Do ponto de vista clínico, é relevante observar o padrão endócrino de cada mulher climatérica, para correto diagnóstico e adequado tratamento, pois ela pode não apresentar manifestações clínicas específicas, enquanto outras, na fase climatérica, apresentam manifestações clínicas podendo ser divididas em três categorias¹, descritas a seguir.

- Mulheres com sinais e sintomas de deficiência estrogênica: estas apresentam instabilidade vasomotora (fogachos, sudorese noturna, palpitações, irritabilidade e cefaléia), atrofia dos órgãos genitais (dispareunia e sintomas urinários), modificações da pele e do colágeno e alterações do sistema ósseo (osteopenia e osteoporose).
- Mulheres com sinais e sintomas que caracterizam o excesso de androgênios (hipertricose, hirsutismo). Estes sintomas atingem, geralmente, mulheres magras, pobres em tecido adiposo.
- Mulheres com sinais e sintomas paradoxais de excesso de estrogênios (sangramento uterino disfuncional, hiperplasia endometrial e adenocarcinoma de endométrio), e que são geralmente obesas.

¹ Sociedade Brasileira de Climatério (SOBRAC). Consenso sobre os fundamentos e o manejo da terapia de reposição hormonal, set/1997.

1.2. Diagnóstico para a Terapia de Reposição Hormonal, segundo a Sociedade Brasileira de Climatério – Sobrac (1997)

O diagnóstico do climatério é fundamentalmente clínico, porém em algumas situações, a critério médico, há a solicitação de exames complementares.

A propedêutica do climatério deve ser balizada em aspectos práticos, os quais devem fornecer ao profissional de medicina uma visão tanto geral quanto pormenorizada da saúde das mulheres, nesse período.

Na primeira consulta, quando se pretende indicar a Terapia de Reposição Hormonal (TRH), o médico deve fazer uma anamnese detalhada (sintomatologia, antecedentes pessoais e familiares, história alimentar e atividade física), um exame físico minucioso e exames complementares considerados obrigatórios, tais como: dosagens do colesterol total e suas frações HDL e LDL, triglicerídeos e glicemia.

Alguns exames especiais devem também ser solicitados (mamografia, ultra-sonografia pélvica transvaginal com dopplerfluxometria, densitometria óssea, assim como a colposcopia e citologia oncológica). Dependendo do período climatérico, indica-se o teste do progestogênio (acetato de medroxiprogesterona, 10 mg durante sete dias). Além destes, outros exames podem ser solicitados, segundo critério clínico.

Na segunda consulta o médico avalia os exames e, afastadas as contra-indicações, orienta a paciente para uma dieta alimentar e prática de exercícios físicos regulares e adequados. A terapia de reposição

hormonal deve ser individualizada, analisando-se cada caso em particular, ajustada às necessidades da paciente.

As consultas subseqüentes, com a finalidade de avaliar a relação risco x benefício da terapêutica empregada, devem ocorrer com intervalo de três meses e, depois, a cada seis ou doze meses.²

O principal objetivo da TRH é evitar que a mulher atinja a senilidade com elevado grau de dependência, tratando não apenas os distúrbios vasomotores, perda de colágeno, entre outros possíveis problemas, mas também prevenindo as moléstias involutivas, as disfunções urogenitais, a perda óssea trabecular e doenças do sistema nervoso central (Doença de Alzheimer). Visa, ainda, corrigir alguns distúrbios menstruais na perimenopausa.

A literatura específica apresenta controvérsias quanto aos riscos e benefícios do uso da TRH, alertando para que haja uma avaliação cuidadosa na sua escolha, a fim de proporcionar à mulher melhor qualidade de vida.

Pesquisas mostram os efeitos colaterais diretamente relacionados ao uso de estrogênio, quais sejam: “maior risco de câncer do endométrio, aumento da gordura corporal, retenção de sal, depressão, cefaléias, hipoglicemia, perda de zinco e retenção de cobre, interferência na atividade da tireóide, entre outros danos para a saúde da mulher (Sellman,1996).

Há vários esquemas terapêuticos disponíveis e os mais utilizados, dependendo de cada paciente, são:

² IdemT.

- Estrogênio isolado cíclico;
- Estrogênio isolado contínuo;
- Estrogênio cíclico e progestogênio cíclico;
- Estrogênio contínuo e progestogênio cíclico mensal, trimestral ou quadrimestral;
- Estrogênio e progestogênio combinados contínuos;
- Estrogênio e androgênio contínuos ou cíclicos;
- Progestogênio isolado cíclico;
- Tibolona contínua.

Os estrogênios e progestogênios são indicados na terapia primária para pacientes climatéricas sintomáticas. Quando a paciente sofre a histerctomia, em geral, não se administra o progestogênio, salvo em situações especiais, como endometriose, hipertrigliceridemia grave e naquelas que tiveram câncer endometrial.

Os androgênios podem ser adicionados à TRH clássica em pequenas doses (metiltestosterona, 1,5 a 5 mg por via oral), quando se deseja melhorar a libido em mulheres muito apáticas ou ainda quando os sintomas climatéricos persistirem, apesar da administração de doses adequadas dos outros esteróides. Quanto ao padrão de sangramento da paciente, este depende do esquema utilizado. Varia entre amenorréia, observada na maior parte dos esquemas combinados contínuos, e sangramentos cíclicos programados, que costumam ocorrer nos esquemas combinados cíclicos e seqüenciais.

Cabe ao médico adequar o tratamento a cada cliente, indicando a via de administração, o esquema preferencial e os esteróides. Com relação à duração do tratamento, este será de acordo com os objetivos a serem alcançados.

Os esteróides mais utilizados como TRH, no Brasil, e as respectivas doses estão descritos no quadro abaixo:

Esteróides ministrados via oral	Dose
Estrogênios conjugados eqüinos	0,625-1,25 mg/dia
Valerato de estradiol	2 mg/dia
Progestogênios	
• Acetato de medoxiprogesterona	2,5 a 10 mg/dia
• Noretindrona	5 a 10 mg/dia
• Acetato de noretindrona	0,35 a 1.05 mg/dia
• Progesterona micronizada	200 a 300 mg/dia
• Acetato de nomegestrol	5 mg/dia
• Levonorgestrel	30 a 150 mcg/dia
• Tibolona	2,5 mg/dia

Os esteróides são absorvidos através da mucosa intestinal e rapidamente metabolizados no fígado (fenômeno da primeira passagem). Justifica-se a menor atividade dos hormônios por esta via pela sua inativação intestinal e hepática. O estradiol é convertido parcialmente em

estrona e alcança o fígado ainda em altas concentrações, sofrendo uma oxidação antes de atingir a circulação sistêmica (menos potente), para então atuar nos órgãos alvo.

Os Critérios de escolha para a via oral são :

- Dermatoses e dermatites; Hiperlipidemias; Disfunções androgênicas; Temor ao sangramento uterino; Mulheres com baixo nível intelectual e precárias condições financeiras.

Em relação as Via transdérmica (adesivos) temos o Sistema de reservatório (Etanol) e o matricial (Propilenoglicol).

Nos dias atuais, somente o adesivo matricial deve ser prescrito, pela sua melhor aderência, menor possibilidade de reações cutâneas e maior segurança, além de ser mais discreto e manter níveis séricos de estradiol mais duradouros.

O Estradiol {(E2) (2.0 a 8.0 mg) = 25 a 100 mcg/dia} é um Estrogênio natural apresentado em forma de adesivo.

O Acetato de Noretindrona = 170 a 250 mcg/dia e o Levonorgestrel = 20 mcg/dia são os Progestogênios:

Diferentemente da apresentação oral, por esta via não ocorre o fenômeno da primeira passagem hepática. Após a absorção na circulação sangüínea, a droga atinge os órgãos-alvo para, posteriormente, ser metabolizada no fígado (em torno de 20%). Sua ação depende do tipo do sistema de liberação, da área de aplicação e da adequada aderência à pele. Os esteróides podem ser empregados nos diferentes esquemas disponíveis.

O estradiol via percutânea, em gel passou a ser comercializado recentemente no Brasil, nas formas de *sachês* contendo 0,5 e 1,0 mg do estrogênio; e frasco dosado (estradiol hemihidratado), a cada pressão na bomba, esta libera uma dose de 0,5g do gel, o que corresponde a 0,5mg de estradiol. As doses do gel podem variar de 0,5mg a 2,0mg/dia, para o uso diário, não devendo ser aplicado na face e nas mamas. Em comparação aos adesivos, tem eficácia similar e parece induzir menor ocorrência de reações cutâneas (eritema, prurido).

Os Critérios de escolha para a via transcutânea são - Hipertensão arterial sistêmica; Diabetes; Doenças tromboembólicas: mulheres fumantes; Problemas digestivos; Colesistopatias; Hipertrigliceridemia.

Na terapia de reposição hormonal via vaginal são utilizados os seguintes medicamentos - Estrogênios conjugados eqüinos (creme) = a 2.0 g/dia; Estriol (E3) (creme) = 1.0 a 2.0 g/dia; Promestriene (creme e cápsula vaginal) = 0.01 g/dia e 1.0 a 2.0 g/dia; 16 - Hidroxi-Estrona = 100 mcg/dia.

A absorção irá depender da estratificação do tecido vaginal. No caso da mulher senil, absorção será lenta, aumentando a partir da 2^a ou 3^a semana de tratamento.

Estradiol, na forma de *pellets* para implante subcutâneo, representa uma via alternativa no uso da TRH.

Os efeitos colaterais da Terapia de Reposição Hormonal (TRH) podem ser precoces e tardios; dentre os primeiros estão: náuseas, dores na mama, cefaléia e edema. Quanto aos tardios, os principais são: cloasma e ectopia cervical.

Os efeitos metabólicos que ocorrem com o uso da TRH dependem, principalmente, do tipo de esteróide a ser empregado, da relação entre os hormônios quando utilizados em associação, bem como da via de administração.

De acordo com Grady & Petti, a TRH envolve os seguintes riscos:

“Colecistopatia: Estudos na área de epidemiologia sugerem que estrogênioterapia, por via oral, aumenta a incidência de colecistopatias e, que mulheres em uso da TRH têm um risco maior de serem submetidas a colecistectomia, quando comparadas com não-usuárias de estrogênios.

Câncer de endométrio - Os riscos de hiperplasia e câncer endometriais, com o uso isolado de estrogênios, estão bem documentados na literatura. Quando se adiciona progestogênios (12-14 dias/mês ou em uso contínuo) obtém-se adequada proteção endometrial.

Câncer (CA) de mama - A relação entre Câncer de mama e TRH é ainda assunto controverso, havendo evidências na literatura de que o risco para essa neoplasia aumenta quando o tempo de uso ultrapassa os dez anos” (Grady & Petti, 1992, p. 117).

Em mulheres com idade entre 60 e 64 anos, o risco do câncer de mama aumentou para 70 por cento após 5 anos de uso da TRH. O estrogênio é um fator significativo na criação de doenças cardíacas (Sellman, 1996).

Como podemos reafirmar, existem controvérsias na literatura a respeito do tema.

Para Grady & Petti as contra-indicações no uso da TRH estroprogestativa são - *Câncer de mama e de endométrio não-tratados; Hepatopatia aguda; Sangramento genital anormal de causa não conhecida; Tromboembolismo agudo.* (Grady & Petti, 1992, p.119).

Esses autores recomendam cautela no uso da TRH, nas seguintes situações - História familiar de câncer de mama; Antecedentes pessoais de hiperplasia atípica da mama; Doenças auto-imunes em atividade; Meningioma; Calculose biliar (evitar a via oral); Hipertensão arterial grave (progestogênios); Hipertrigliceridemia grave (estrogênios); Hipercolesterolemia (progestogênios); Estados depressivos (progestogênios); Endometriose e miomas (estrogênios).

Em síntese, a TRH não deve ser usada indiscriminada nem aleatoriamente, devendo ajustar-se às necessidades de cada mulher (Grady & Petti, 1992, p. 120).

A decisão clínica de iniciar ou de dar continuidade à TRH deve levar sempre em consideração a peculiaridade de cada caso, em particular procurando-se individualizar o regime terapêutico a ser adotado, as doses e vias a serem empregadas, o tempo de utilização dos hormônios, os benefícios e os riscos desta modalidade de tratamento. (Febrasco e Sobrac, 2003)

Fica evidente tanto na literatura como na clínica que mesmo as mulheres usuárias das terapias de reposição hormonal continuam a demonstrar preocupações com as questões relacionadas à mudança do corpo, à falta de afeto do companheiro, às dificuldades no exercício da

sexualidade. Percebemos, então, que o uso da reposição hormonal, embora importante, não basta para auxiliar a mulher de forma ampla, nesse período.

De acordo com Lock (1998), a menopausa deve ser entendida como um conceito histórico e cultural produzido, levando-se em consideração o estilo de vida.

No desenvolvimento dessa pesquisa percebemos que algumas barreiras as impedem de discutir abertamente os diferentes momentos do seu ciclo biológico.

Talvez a criação destes espaços na “Internet” seja importante, no entanto existem milhares de mulheres no Brasil que não têm acesso a essa forma de comunicação. Diante dessa realidade, consideramos necessária a ampla divulgação do climatério a todas as mulheres, nos diferentes níveis sociais; pois a falta de informação e de compreensão acerca de seus processos fisiológicos fragiliza a mulher e dificulta as suas opções de tratamento e o auto-cuidado.

Nossas inquietações acerca do significado do processo que envolve o climatério não se satisfazem, com o que encontramos na revisão bibliográfica levando-nos à ouvir-as próprias mulheres que vivenciam esta fase sobre sua experiência afim de melhor compreender o significado desse processo.

2. O Método Fenomenológico e sua perspectiva nesta pesquisa

A opção de utilizar, neste trabalho a Fenomenologia, como recurso metodológico da pesquisa qualitativa, ocorreu não só pela temática ou para dar continuidade, de certa forma, à minha dissertação de mestrado, mas especialmente pela possibilidade de trilhar um caminho mais próximo do sentir e do pensar de quem vivência, de modo único, uma determinada situação, que nesta tese é o climatério.

De acordo com Graça (2000), a experiência está inserida no mundo subjetivo de cada mulher e só pode ser conhecida por meio do que é revelado sobre ela, quando interrogamos a seu respeito. E a Fenomenologia possibilita isto, o desvelar do mundo vivido pelos sujeitos da pesquisa.

No desenvolvimento da dissertação de mestrado tivemos a oportunidade de conhecer trabalhos de autores que, sob alguma ótica, têm-se dedicado ao tema. Assim, a consulta à literatura remeteu à análise de seu conteúdo como parte da trajetória daquela dissertação. Notamos que alguns autores se fundamentaram na questão da fisiologia da reprodução humana, através de analogias entre o período da puberdade e a menarca, e o climatério e a menopausa.(Biffi, 1991)

Assim, inúmeras vezes, pudemos encontrar, no espaço profissional, mulheres com seus olhares “fugidios” e com falas carregadas de preocupações e dúvidas relacionadas à sexualidade e suas vertentes, à diminuição ou mudança no prazer ou à queixa de uma incômoda irritação, por não estar sendo compreendida pelo companheiro e demais familiares.

Tivemos a oportunidade de assistir mulheres que confessavam que os temas climatério e menopausa, como são geralmente conhecidos, não eram sequer mencionados com seus companheiros, pois receavam demonstrar que a “idade estava chegando”; outras não tocavam no assunto pois tinham receio de ser rejeitadas.

Com uma certa frequência confrontamo-nos com realidades que vinham ao encontro do que a mulher estava vivendo no momento, e aqui cabe citar o trabalho de Labate (1999), desenvolvido em um Núcleo de Mulheres Mastectomizadas e que envolveu toda a equipe de trabalhadoras da saúde que ali atuava. Integrante dessa equipe, na época, como aluna da pós-graduação, sentimos que esse trabalho nos fez refletir sobre as ações que desenvolvíamos junto às mulheres mastectomizadas assim como as dificuldades que sentíamos para lidar com aquela gama de emoções que afluía do convívio com essas mulheres. No decorrer deste trabalho, as citações de Labate (1999) retornam com mais ênfase, pois em muitos momentos nos deparamos com situações que mexiam com o nosso emocional, provocando muita ansiedade, as quais acabaram por impulsionar o desenvolvimento deste projeto.

A Enfermagem tem desenvolvido pesquisas, tendo a Fenomenologia como referencial teórico, lidando com assuntos de

interesse, tais como: a morte; a convivência com o indivíduo portador de câncer e seus desdobramentos; a obesidade; o indivíduo em sofrimento psíquico; o ser-enfermeiro; o ser-hanseniano; entre outros temas. A utilização do método fenomenológica tem contribuído para ampliar a compreensão das vivências humanas, situadas no cotidiano profissional de nossa categoria, abrindo novos horizontes para a assistência, em todas as dimensões da Enfermagem, seja voltada para o ensino, administração e pesquisa. (Biffi, 1991)

Para Melo (1999), a fenomenologia significa a descrição daquilo que aparece ou a ciência que tem como objetivo a descrição de fenômenos.

De acordo com Scatena (1991), o cerne da Fenomenologia é

“compreender aquilo que se manifesta em si mesmo na evidência do ser, na sua experiência da coisa, é construir uma lógica segundo um referencial muito específico: o referencial do próprio ser”.

Com este suporte, teórico a nossa proposta de tentar compreender a mulher que vivencia o climatério só poderá ocorrer se nos voltarmos para aquela que experiencia esse momento, buscando desvelar o seu mundo-vida.

Edmund Husserl (1859-1938), fundador da Fenomenologia Contemporânea, na primeira década do século passado, propõe uma volta ao mundo da experiência vivida, possibilitando olhar as coisas como elas se manifestam. Assim, o conhecimento só será alcançado no próprio existir do pesquisador. O objeto do conhecimento é a realidade vivida pelo pesquisador e pelo sujeito da pesquisa, na qual encontra-se

inserido o conceito de intencionalidade da consciência, ou seja, a sua direção. Consciência aqui é compreendida sempre como consciência de alguma coisa, o fundamento do ato humano, ao passo que intencionalidade é dirigir-se a algo, uma forma de estabelecer relações entre a consciência e seu objeto. Husserl, segundo Boemer (1989), definiu consciência como (ciência descritiva das essências da consciência e de seus atos).

Para Giorgi (1985), a Fenomenologia é descritiva em seu modo de enfocar o fenômeno, partindo do cotidiano com a situação vivida; o seu primeiro movimento ao abordar o fenômeno é sempre uma descrição.

Para caminhar pela Fenomenologia o pesquisador deverá estar preocupado com a natureza do que vai investigar, no sentido de compreendê-la, buscando assim, entender os significados que as experiências têm para os sujeitos pesquisados pois é na intersubjetividade entre o mundo-vida do pesquisador e o mundo-vivido do sujeito que surge a compreensão da situação (Scatena, 1991).

Estudos de Martins & Bicudo (1989) evidenciam que, ao optar pela Fenomenologia para desenvolver uma pesquisa, o pesquisador deve primeiro situar o fenômeno por intermédio de um sujeito que descreva a sua experiência vivida, ou seja, é a fala deste que irá clarear as interrogações sobre aquilo que o pesquisador quer apreender, e só a partir daí que poderá alcançar a compreensão do fenômeno em questão.

Bicudo (1994) afirma que o rigor da pesquisa fenomenológica é não ter conceitos pré-estabelecidos e ir-às-coisas-mesmas. Não há preocupação em levantar hipóteses nem explicações sobre o fenômeno indagado e situado em nosso cotidiano; tal preocupação deve ser dirigida

para expressões claras sobre as percepções que o sujeito tem daquilo que está sendo pesquisado. (Martins & Bicudo, 1989).

Segundo Merleau-Ponty (1990), que concebeu a Fenomenologia da Percepção,

“só importará o rigor com que se abraçará a totalidade e os detalhes de certos fatos e não verificar uma hipótese que os transcende, e assim dar um sentido interior a esses fatos”.

De acordo com este filósofo francês (1908-1961) um número grande de nossas atitudes e condutas só pode ser compreendido em função do outro,

“o comportamento do outro se presta a tal ponto a minhas próprias intenções e esboça uma conduta que tem tanto sentido para mim, que é como que assumida por mim”.

Graça (2000) cita em seu trabalho a descrição fenomenológica, seguindo Merleau-Ponty incluindo três elementos:

a) O primeiro, é a percepção como um modo de acesso ao ser das coisas:

“A experiência da percepção nos põe em presença do momento em que se constituem para nós as coisas, as verdades, os bens; que a percepção não dá um logos em estado nascente, que nos ensina, fora de todo dogmatismo, as verdadeiras condições da própria objetividade”.

Sendo a linguagem um fenômeno de expressão constitutiva da consciência, (Merleau-Ponty, 1990).

- b) O segundo, refere-se à consciência que se dirige para o mundo, consciência do corpo vivido, e que é o surgir da subjetividade e da intersubjetividade, sendo
- c) O terceiro e último elemento é o mundo fenomenológico que envolve a percepção e a consciência do sujeito, ou seja, por intermédio da consciência o ser descobre o contato consigo mesmo e com o ser-do-mundo, evidenciando, assim, que é em sua subjetividade corporificada que o ser humano se torna um ser consciente das coisas, do outro e de si mesmo.

Para Martins & Bicudo (1989), a descrição deverá facilitar ao ouvinte ou ao leitor reconhecer o objeto descrito, criando uma reprodução tão clara quanto possível deste objeto, sendo esta uma das etapas fundamentais da trajetória da pesquisa fenomenológica. Estes autores propõem mais dois momentos para proceder a investigação sob o referencial da Fenomenologia, quais sejam: a redução e a compreensão do fenômeno.

Para Merleau-Ponty (1994), compreender o fenômeno não se trata de acreditar no que o outro diz

“nem de reduzir suas experiências às minhas, nem de ater-me ao meu ponto de vista, mas de explicitar minha experiência e sua experiência tal, como ela se indica na minha, trata-se de compreender uma pela outra”.

3. Trajetória da Pesquisa

No caminhar pela Fenomenologia, o pesquisador preocupa-se com a natureza do que vai investigar, no sentido de compreendê-la e não explicá-la, sendo que a investigação surge com um interrogar. A pesquisa fenomenológica lida com a interrogação ou pergunta dirigida para a consciência, e não com fatos, mas com aquilo que se mostra à consciência quando interrogada. (Boemer, 1989)

Seguindo esta perspectiva, este trabalho norteou-se pela interrogação: **Como é para você, vivenciar o climatério?**

Captar o significado desta vivência por meio das falas de mulheres, profissionais de saúde residentes em Uberlândia - MG, representou um caminho para a compreensão do climatério. Assim, optando por ouvir profissionais de saúde com nível universitário, de diferentes categorias, o estudo teve como participantes: 5 enfermeiras, 1 médica, 1 fisioterapeuta e 1 psicóloga.

Inicialmente entramos em contato com as possíveis colaboradoras, relatando o nosso objetivo e solicitando a sua participação voluntária no estudo mediante a apresentação e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, de acordo com as diretrizes da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), do Ministério da Saúde do Brasil,

garantindo-lhes o sigilo e a utilização de nomes fictícios, Visando assim (Salvaguardar os direitos dos sujeitos da pesquisa). (Brasil, 2002)

Das onze mulheres contatadas oito aceitaram participar da pesquisa; as que não aceitaram apresentaram como motivo principal, falta de tempo; uma delas, médica, referiu também que não gostaria de expor a sua opinião sobre o climatério em uma pesquisa, mesmo com sigilo garantido.

No início essas recusas em participar da pesquisa provocaram-me certa perplexidade mas refletindo melhor sobre o assunto percebi que falar a respeito da vivência do climatério poderá ser difícil devido a complexidade que envolve a temática, incluindo as questões relacionadas ao processo de envelhecimento.

Para a coleta dos depoimentos, utilizamos entrevistas individuais, cujos horários e locais foram agendados pelas entrevistadas. Alguns depoimentos ocorreram em salas privativas, no próprio local de trabalho e outros no domicílio.

Para favorecer uma visão global de algumas características das mulheres participantes deste estudo, organizamos um quadro com os nomes fictícios, idade, nº de filhos e categoria profissional.

Quadro 1 . Distribuição dos oitos sujeitos segundo idade número de filhos e categoria profissional.

Nome Fictício	Idade	Número de Filhos	Categoria profissional
Clara(1)	51 anos	0	Enfermeira
Josana(2)	56 anos	1	Psicóloga
Mariana(3)	63 anos	0	Enfermeira
Marilda(4)	49 anos	5	Médica
Denise(5)	54 anos	1	Enfermeira
Juliana (6)	50 anos	2	Enfermeira
Edna (7)	55 anos	2	Enfermeira
Sônia(8)	45 anos	1	Fisioterapeuta

Perguntávamos nome, idade e número de filhos se ela gostaria de falar como a experiência do climatério se mostrava para ela.

Durante as entrevistas, a pesquisadora interrompia somente para fazer algum tipo de esclarecimento, tomando o cuidado para não interferir nos depoimentos e, assim, não interromper o fluir do pensamento e a autenticidade da fala.

Os encontros não pressupunham nenhum roteiro ou qualquer outro direcionamento, além da questão que norteou a entrevista. Foram conduzidos de forma a buscar a compreensão da vivência da mulher, de penetrar em seu mundo, em sua vida (Carvalho 1987). A entrevistada

podia falar livremente, não havia limite de tempo, além disso atentávamos as expressões não-verbais: gestos, emoções e o silêncio, conforme sugestão de Beiani (1981).

Durante os depoimentos, acreditamos ter ocorrido uma relação sujeito-sujeito, demonstrando um envolvimento empático entre o pesquisador e a pessoa entrevistada.

Na linguagem fenomenológica, empatia significa sentir com o outro aquilo que ele sente, sem que um esteja vivendo o mesmo que o outro (em-dentro; *phatos*-união). Embora ciente das diferentes definições de empatia concordo com Boemer (1984), que na ausência de empatia não há relacionamento humano, pois ela é a disposição pessoal de ida ao outro.

Nesse sentido, durante as entrevistas pude perceber que as participantes doaram suas falas de uma forma tão espontânea e intensa que pude enxergar as situações relatadas como elas, mesmo sabendo que estava vendo com olhos dela pude compreender as suas falas.

Desta forma foi possível ouvir os depoimentos na sua plenitude. O número de descrições obedeceu ao critério da repetição, que no método fenomenológico denomina-se convergência, podendo as mulheres, profissionais de saúde, descrever como a vivência do climatério se mostrava aos seus olhos.

Esses depoimentos foram gravados, com a permissão das participantes, sendo as transcrições apresentadas, na íntegra, em anexo.

3.1. Profissionais de Saúde na Sociedade de Uberlândia - MG.

A cidade de Uberlândia - MG, situada no Triângulo Mineiro, apresentou um crescimento urbano acelerado a partir da década de 70 do século XX, devido ao intenso processo migratório proveniente tanto de outras cidades da região e do Estado como também de vários outros Estados da União, ultrapassando hoje os 500.000 mil habitantes. (Andrade & Ribeiro,1995)

A economia da cidade de Uberlândia - MG é calcada em três pilares econômicos: produção, distribuição e consumo, apresentando os mesmos problemas dos demais pólos regionais brasileiros, tais como violência, carência de habitação entre outros, (Andrade & Ribeiro,1995).

Para compreendermos a inserção da mulher na sociedade de Uberlândia atual, devemos recorrer à história das mulheres como uma fonte para o estudo das relações humanas, para que tenhamos uma visão menos estereotipada do sexo feminino (Rodrigues,1997). Até meados do ano de 1960, na região do Triângulo Mineiro, o mercado de trabalho formal era desempenhado quase que exclusivamente pelo sexo masculino, enquanto as mulheres exerciam profissões consideradas femininas, como professora, enfermeira, parteira, cabeleireira, entre outras. Enfatizava-se, principalmente, o papel da mulher como esteio moral do lar, de modo que o homem era legalmente considerado na sociedade o cabeça do casal, devendo, portanto, suprir todas as necessidades da família.

Desde a infância, esse comportamento é reforçado pelo tipo de brincadeiras que estimulava a agressividade para meninos e a docilidade às meninas (Castro, 2000). Para Borges (2000), é através das brincadeiras que as crianças constroem no imaginário o mundo que as esperam no amanhã. Segundo França & Dias (2002) é também na infância que as crianças recebem informações, através da convivência com adultos e com outras crianças, sobre os valores, os quais serão absorvidos e repetidos a novas gerações. Estas autoras entrevistaram crianças de ambos os sexos, com 6 anos de idade, e lhes perguntaram se outra criança do sexo oposto ao seu poderia fazer o que ela faziam; 90% responderam que não podiam. Os meninos falaram que as meninas deveriam brincar de bonecas, casinha e escola e as meninas responderam que os meninos deveriam brincar de bola, carrinhos, games. Isto coincide com o pensamento de Beauvoir (1967), que afirma que não há homens nem mulheres acabados, mas em construção.

Também Andrade & Ribeiro (1999) desenvolveram uma pesquisa qualitativa onde analisaram as tendências ocupacionais, segundo o sexo, para conhecerem as atividades econômicas e as formas de inserção de homens e mulheres no mercado de trabalho, na cidade de Uberlândia. Inicialmente, aplicaram entrevistas abertas aos sujeitos residentes em 24 bairros periféricos de Uberlândia, concluindo que, na década de 80, a crise econômica,

“abriu uma fenda social, econômica e cultural entre miseráveis, pobres e ricos; entre trabalhadores desqualificados; entre estilos de vida, padrões de consumo e visões de mundo, que passaram a coexistir no cotidiano urbano”, mostrando que a maior parte das ocupações surgia no ramo de serviços domésticos.

Outro dado referente ao trabalho, diz respeito à posição do homem como chefe de família. O casamento aparece na vida das entrevistadas como um espaço material e simbólico que lhes permite viver a condição inerente ao sexo feminino, mas está também associado às funções de mãe, esposa e dona de casa.

O modelo tradicional de família é uma constante nas falas dos entrevistados, porém este modelo não se sustenta, pois as práticas cotidianas mostram a impossibilidade de atingir aquele ideal. As circunstâncias econômicas levam as mulheres a procurar um trabalho remunerado e esta ocupação torna-se pesada, quando somada às tarefas domésticas. Um dado interessante desse trabalho é demonstrado pelas contradições entre o discurso e a prática dos entrevistados, pois o homem nem sempre é o provedor da família dependendo do trabalho da mulher, para complementar o orçamento familiar. Porém, no imaginário ideal, o homem deveria assumir o papel de provedor da família e o trabalho da mulher deveria ser apenas uma complementação do orçamento familiar. As autoras mostram que apesar de algumas mulheres entrevistadas ganharem mais do que seus companheiros, elas não assumiam a condição de provedoras do lar. Entendem que esta negação tenta evitar conflitos e rompimentos de modelos estabelecidos, tanto que os discursos mantêm os tradicionais papéis de homens e mulheres, consolidando o modelo de relação hierarquizado entre os sexos.

Para Rodrigues (1995), a imprensa de Uberlândia veiculou, ao longo dos anos, uma imagem ideal da mulher cujas conquistas eram vistas como geradoras de problemas, embora publicasse quase tudo sobre a emancipação feminina em todo o mundo. Os responsáveis pelos artigos não só emitiam juízos de valores, como procuravam enfatizar

uma imagem idealizada da mulher, como esposa e mãe. Assim, no início do século XX, essa forma de divulgar notícias sobre a mulher era comum tanto em nível nacional como local, e valores como honestidade, virtude e trabalho eram exaltados como sinônimos da integridade física e espiritual da mulher, que se tornou símbolo da ternura e da bondade, na visão de alguns escritores da referida cidade.

Os artigos, entre as décadas de 20 e 50 do século XX, ressaltavam que a mulher jamais deveria se parecer com um homem, indicando que, para a formação da personalidade feminina, o importante era diferenciarse do homem, até mesmo em um simples gesto. O reconhecimento do papel desempenhado pela mulher na sociedade foi tímido, uma vez que o policiamento da imprensa foi levado às raias da intolerância: combatiam-se os vestidos transparentes, decotes e a maneira como se comportavam e assim elas (enfrentaram o conflito entre a idealização da imagem dos deveres de mãe e esposa e os ditames da moda). (Rodrigues, 1995).

Na perspectiva de Rodrigues (1995), à medida que novos espaços foram sendo conquistados pela mulher, no mercado de trabalho e na política, aumentou a quantidade de artigos enfatizando sua imagem como esposa-mãe. Ainda assim, mulheres que desafiaram as normas e padrões vigentes abriram espaço no mercado de trabalho, demonstrando que a diferença biológica não deveria ser motivo de exclusão social e política.

Esta autora chama a atenção, também, para a silenciosa presença de mulheres-mães, donas de casa, trabalhadoras, arrimos de família, profissionais, que mostrando sua força, participaram das transformações sociais e culturais da cidade.

A inserção das mulheres como profissionais de saúde em Uberlândia, ocorreu inicialmente com profissionais vindas de outros municípios de Minas Gerais e de outros estados, em busca de um espaço profissional na já progressista cidade de Uberlândia, nas décadas de 60 e 70, especialmente com a inauguração do Hospital de Clínicas da Universidade Federal de Uberlândia, mais precisamente na década de 70 do século XX, o que possibilitou o incremento de várias categorias de profissionais de saúde, especialmente a da Enfermagem.

De acordo com Kauchakje Pedrosa (1999), o aumento da escolaridade do sexo feminino tem possibilitado às mulheres brasileiras participarem cada vez mais do mercado de trabalho e já são majorias nas escolas de saúde.

Esta autora ao entrevistar vinte (20) mulheres-trabalhadoras-enfermeiras que atuam nas cidades de Uberaba – MG e Uberlândia – MG, com objetivo de conhecer suas crenças em saúde evidenciam que esta população vivenciam um sofrimento “invencível”. O seu desgaste físico e mental é fruto de seu adequar ao mundo – masculino do trabalho, isto é, devido aos horários rígidos, jornadas dupla onde acumula papéis tradicionais de “mulher-dona-de-casa” com os de “Mulher-trabalhadora-fora-do-lar; à falta de auto-cuidado; insatisfatória com o salário de profissional de saúde e doenças próprias do trabalho de enfermagem entre outros fatores.

4. O Revelar das Falas das Mulheres Profissionais de Saúde

As mulheres-profissionais de saúde, ao responderem à questão interessada em compreender como vivenciam o climatério nos possibilitou alcançar o significado do fenômeno climatério.

Tivemos acesso às falas por meio da leitura de cada entrevista. Assim, após leituras sucessivas prosseguimos buscando os significados atribuídos vivencialmente.

Após a leitura e releitura de cada descrição, salientamos o que era significativo para o nosso olhar de pesquisadora. Também sintetizamos todas as unidades de significado ou categorias, objetivando atingir a comumente denominada estrutura da experiência, dando início à redução fenomenológica.

As convergências dos depoimentos emergiram após a leitura atenta dos mesmos, permitindo a elaboração das categorias reveladoras do fenômeno. Nas falas das mulheres, profissionais da saúde, entrevistadas, o climatério é um fenômeno que

Possibilita olhar para trás

Significa Perdas

Transforma o Corpo

Afeta a auto estima

Impossibilita a procriação

Se manifesta por sinais e sintomas

Suscita repensar a sexualidade

Pode influenciar na saúde mental

A seguir procederemos a análise destas categorias

O Climatério possibilita olhar para trás

“...e nós brincávamos de pique, de roda, de bandeira..” (Clara, relato 1).

“Se você viveu bem a infância, você passa bem a puberdade, bem a adolescência...” (Josana, relato 2).

“Menina eu tenho uma história interessante... lembro da fase dela (tia caçula), ela foi a última a entrar no climatério, eu me lembro que ela chegou a ser internada em uma clínica.” (Marilda, relato 4).

“ Eu tive que fazer uma histerectomia com trinta e poucos anos, solteira e sem filhos” (Denise, relato 5).

..Quando eu senti o peso da menopausa, eu estava vivendo um drama muito grande. Faz quatro anos que eu dei uma cortada nele. Eu sabia que ele ia e voltava sempre, então lhe disse : Se quiser ficar comigo é para valer, se não pára com isso, é demais dezessete anos, é uma vida”. (Denise, relato 5)

“Eu estava com 38 anos quando casei; tive três filhos, sem problema nenhum”. (Juliana, relato 6)

“Eu sofri algumas decepções...eu vivi quinze anos com uma pessoa que eu achava que era tudo, no final, sofri, sofri, sofri depois a coisa resolveu, hoje nós somos bons amigos”. (Edna, relato 7)

“...A minha mãe morreu eu tinha dezenove anos, nós somos dez irmãos e eu criei todos eles”. (Edna, relato 7)

Estas falas revelam que o climatério pode representar um momento em que um olhar reflexivo volta-se para o passado, instalando um processo de relembrar fatos marcantes das vidas dessas mulheres. Quando relatavam acontecimentos relacionados à família, por exemplo, parecia que queriam resgatar algo que as ajudasse a compreender o momento atual e a buscar um certo ritual para o ingressar no climatério.

Os episódios relatados não evidenciam uma preocupação com o tempo cronológico (Cronos) e sim com o tempo plenamente vivido (Kairos). De acordo com May (1988), Kairos pode ser definido como o instante em que a pessoa percebe o significado de algum acontecimento importante do passado ou do futuro, no presente, ou seja, a representação do tempo plenamente preenchido.

Segundo Heidegger (2000), assumindo o seu passado e ao mesmo tempo seu projeto de ser, o homem afirma a sua presença no mundo.

O Climatério significa perdas

“...parece que está perdendo alguma coisa e a gente muitas vezes não sabe que coisa é esta que eu estou perdendo...não é uma sensação de perda, você está realmente perdendo.” (Josana, relato 2)

“...perde a pele, perde tudo, tudo a gente perde.”
(Marilda, relato 4)

“eu acho que não é fácil, é muito ruim você saber que está mudando, e que às vezes você perde com essas mudanças. Perde muito a qualidade de vida, perde muito a alegria de querer as coisas.” (Juliana relato 6)

As perdas relatadas nestas falas emergiram com uma névoa de pesar, fato observado pelo pesquisador, durante as entrevistas, através das expressões faciais, por choro ou silêncios carregados de emoção.

Relacionar as perdas ao climatério vem ao encontro do pensamento de autores citados anteriormente, que enfatizam o climatério como uma fase de perdas, que ocorre não só no campo fisiológico, mas também no mental e social (Biffi,1991).

O apelo à juventude em nossa sociedade é persistente, e as mulheres refletem o sentimento de perda dessa juventude.

É interessante enfatizar que as mulheres, participantes deste estudo, por serem profissionais universitárias da área da saúde detêm um conhecimento teórico do climatério, demonstrado, de certa forma, no decorrer dos depoimentos. Elas buscaram o atendimento médico especializado e o uso da Terapia de Reposição Hormonal, evidenciando

a expectativa de sinais e sintomas que poderiam vir a sofrer e a possível prevenção quanto ao surgimento dos mesmos. No entanto, isto foi pouco valorizado, quando elas relatam as perdas sentidas nesse momento de suas vidas.

May (1988) enfatiza que

“o sentimento de ser está enraizado na própria experiência de existir do indivíduo e, se ele é um reflexo, um espelho do mundo exterior apenas, não pode, portanto, representar o sentimento de existir desse indivíduo”.

A capacidade de ver a si mesmo no mundo e as perdas com-o-ser e não ser-no-mundo, perceber-se vivo e ao mesmo tempo com perdas, fortalece a consciência do indivíduo a respeito de si mesmo, de seu mundo e dos outros, ao ser redor.

Outro dado interessante, é que essas mulheres estão bem colocadas no mercado de trabalho, possuem cursos de aperfeiçoamento, especialização e duas delas são mestres na sua área de atuação. Entretanto, este grau de conhecimento sobre o assunto parece não amenizar o sentimento de perda, pois percebem que junto com a idade vêm modificações tidas como negativas, considerando o climatério um período desfavorável de suas vidas.

Vale ressaltar que determinadas culturas o climatério nem sempre tem um caráter traumático como refere a citação

“Entre os índios Mohave, por exemplo, não foi registrado nenhum indício segundo o qual o climatério fosse no conceito dos homens ou das mulheres um período traumático deprimente. A mulher não restringe sua vida

sexual nessa época. Pelo contrário, novos casamentos são frequentes. O homem jovem, divorciado e com filhos, busca-a amiúde. Está decepcionado por sua jovem esposa que não atende bem nem a ele nem aos filhos. Busca na mulher madura uma companheira esperta e disposta a cuidar dele e a educar seus filhos. É também a época em que seu netos ficam ao cuidados dela. Ademais, a menopausa livra-a de todas as restrições que pensam sobre ela no que se refere a sua intervenção na vida da tribo de forma semelhante à dos homens. Ainda que tampouco agora possa ter uma atuação oficial e bem circunscrita, de fato ocupa um lugar importante na organização, desde que se tenha convertido em mulher mais velha. Psicologicamente dá a impressão de uma pessoa que está consolidando o obtido durante sua juventude e maturidade e adquirindo novos valores.” (Langer, 1981)

Pudemos observar, também, uma certa luta de algumas participantes desse estudo para vencer as dificuldades relatadas em seus depoimentos e encarar esta nova fase da vida de forma mais positiva, como demonstrado nas falas a seguir:

“...mas quando eu posso não existe idade para estudar, não existe idade para fazer nada, a única coisa que a gente tem de ter claro é que nós estamos vivos, dá tempo para tudo, para resgatar tudo...tudo.” (Clara , relato 1)

“Olha para ser sincera, agora até gosto dessa fase, porque só de ficar livre da menstruação, é uma benção.” (Mariana, relato 3)

“eu não tive muitas dificuldades, e eu não percebi toda essa mudança...” (Edna, relato 7).

Vale citar Carneiro (2000), que assim se refere a respeito:

Em relação aos desconfortos que podem surgir com a menopausa, é notório o quanto eles estão relacionados com as circunstâncias atuais da vida da mulher, a sua forma de se relacionar com o mundo e as pessoas.

É na perspectiva do-não-ser que a mulher consegue pensar o-ser-aí-no-mundo, fortalecendo a consciência a respeito de si mesma e do outro.

É o que evidenciamos no depoimento de Clara, a seguir.

“...eu gosto de estar com gente, eu gosto de amigos, eu acho que a vida para mim o essencial é isto é você compartilhar e dividir...” (Clara,1)

O Climatério transforma o corpo

“...e você vê que a cinturinha não é aquela mais, a pele não é aquela mais, os cabelos...” vestia uma roupa e já não servia mais na cintura, estou engordando, alteração de hormônio ou não, conseqüentemente desestrutura o físico.” (Josana, relato 2)

“...O corpo se ressentir... a idade vai pesando...você sente para levantar da cama você já não tem tanta agilidade.” (Marilda, relato 4)

“...Comecei a ficar preocupada, estava engordando...Não tinha o corpo tão feio, meu corpo estava ficando feio.” (Denise, relato 5)

“Quando eu descobri que eu estava no climatério, eu estava assim... já estava francamente vivendo esta fase

hormonal e de mudança fisiológica do meu corpo, que eu não cheguei a perceber o começo dele.” (Juliana, relato 6)

“...Outra coisa assim ruim é a questão do engordar, você aumenta o seu peso e você vê as ‘celulitizinhas’ vão aparecendo, eu nunca tive isso...mudou inteiramente, completamente.” (Sônia, relato 8)

As concepções de corpo se modificam de cultura para cultura e de acordo com o tempo cronológico. O corpo pode ser analisado por intermédio de referenciais teóricos da antropologia, das ciências da área da saúde, do materialismo histórico, da psicologia, da sociologia, entre outros, porém neste trabalho optamos pela concepção teórica de Merleau-Ponty (1994), na qual o corpo habita o espaço e é definido pela existência em si, ou seja:

“o corpo tem seu mundo e é eminentemente um espaço expressivo, o nosso meio geral de ter um mundo. Ser corpo é ser-no-espaço, a espacialidade do corpo é o desdobramento de seu ser de corpo, a maneira pela qual ele se realiza como corpo.” (1994, p.206).

As lamentações das mulheres relacionadas às mudanças no corpo, são percebidas como negativas, porque elas refletem o culto ao corpo jovem e modificado por exercícios físicos localizados, cirurgias plásticas, uso indevido de anabolizantes, práticas crescentes em nosso país e bastante visíveis nos diferentes meios de comunicação.

Não criticamos a prática adequada de atividades físicas, que muito contribui para melhorar a qualidade de vida das pessoas, muito menos as cirurgias plásticas necessárias, que podem auxiliar, também na recuperação da auto-estima, mas questionamos esta ditadura do corpo

que tem levado adolescentes, de 13 a 15 anos, a consultarem cirurgias plásticas, preocupadas com o tamanho das mamas, ainda em fase de desenvolvimento. Também é preocupante que mulheres, de diferentes faixas etárias, submetam-se a cirurgias, muitas vezes com profissionais sem competência técnica ou legal, para realizar procedimentos que envolvem risco de vida.

Estas narrativas revelam que a mulher não está habitando o seu corpo e ele não está no mundo na sua autenticidade. Estas transformações são percebidas de uma maneira tão negativa, que acabam ofuscando todos os ganhos pessoais e profissionais que ela tenha obtido.

Mudanças corporais são vivenciadas em outras fases da vida da mulher, como na puberdade, adolescência e também na gravidez. Estas mudanças são valorizadas em nossa sociedade, embora também venham acompanhadas de angústia e dificuldades, mas são momentos geradores de vida, de desenvolvimento. Quanto ao climatério, ele também possibilita mudanças corporais, mas traz a perspectiva de finitude, que acompanha a própria existência humana.

É interessante observar que não emergiram nas falas das entrevistadas, a valorização profissional, o sucesso na carreira, as conquistas do decorrer da vida.

O Climatério afeta a Auto-Estima

“ No início parece que a gente não se dá conta do que está acontecendo, de repente vem aquela sensação de auto-estima diminuída.” (Josana, relato 2).

“... Também para que ficar bonita? Não tem serventia.” (Denise, relato 5)

“O climatério é um movimento da natureza...Naquele momento que eu estou envelhecendo, que eu estou secando, outros estão desabrochando, então a natureza está me tirando.” (Marilda, relato 4)

Pelos depoimentos, percebemos que o climatério está intimamente relacionado com a baixa auto-estima. É como se nesse momento ocorresse uma transformação negativa na vida da mulher, e a natureza conspira-se contra ela, subtraindo algo difícil de ser definido. Seguindo uma visão essencialista da própria mulher, ela parece existir somente como mãe, e para servir.

Novamente, as falas valorizam somente a mulher jovem e fértil. Não aparecem as lutas e as batalhas diárias que elas venceram como trabalhadoras e cidadãs.

O Climatério impossibilita a procriação

“..aí você vai pensar um pouco na curva que esta perdendo, na fertilidade que está perdendo.” (Josana, relato 2)

“ As colegas falavam : mas você não teve filhos porque não quis... gente, uma coisa é você não querer e outra é você não poder. ” (Denise, relato 5)

“...é complicado olhar para você e saber que não vai engravidar mais (começa a chorar)...fico até emocionada porque a maternagem está muito ligada à minha pessoa.” (Marilda, relato 4)

Nestes depoimentos as entrevistadas evidenciam a importância simbólica da gravidez. Do ponto de vista biológico, a mulher passa em média trinta e cinco anos de sua vida com potencial para engravidar .De acordo com Mankowitz (1986):

“Tanto as culturas matriarcais centradas em deusas, quanto as patriarcais dominadas pelo macho, são igualmente negligentes quanto ao fato de dar uma posição de dignidade e valor á mulher que deixa de ser fértil, á primeira devido a adoração do poder de fertilidade feminina, e a segunda por causa da repressão do poder feminino em geral.”

Mesmo que a gravidez não seja uma opção e um desejo, a mulher fértil continua a apresentar esta possibilidade. O contrário disso é representado pelo climatério e menopausa que se mostram como situações que limitam a procriação, mesmo considerando-se as técnicas contemporâneas que se utilizam da doação de óvulos e fertilização *in vitro*, para esse fim. E a menopausa, de certa forma, coloca um fim na possibilidade de engravidar naturalmente.

Nesse momento de suas vidas as mulheres, participantes deste trabalho, demonstraram que percebem com muita força estas limitações, mas não valorizam a sua produtividade como mulheres que dispensam o

cuidado. Isto vem corroborar as análises feitas em nossa dissertação de mestrado (Biffi,1991), nas quais as mulheres lamentaram a perda da fertilidade. A perda do poder de procriação acarreta na mulher um impacto emocional, prejudicando o processo de desenvolvimento da mulher se transferido para sua vida de uma maneira maior.

A nosso ver, as falas dos relatos 2, e 4, conforme descritos anteriormente, sugerem uma relação de ambivalência entre a frustração pela ausência de fertilidade e o alívio da anticoncepção natural, decorrente da menopausa. Esta ambigüidade pode ser reflexo de fatores culturais que situam a família como centro de toda atenção do ser feminino. É importante considerar, também, que as mulheres que doaram seus depoimentos a este trabalho têm uma carreira profissional definida, na qual investiram tempo, dinheiro, para sua consolidação, e mesmo assim lamentam a impossibilidade de engravidar, valorizando muito este aspecto de suas vidas, e esquecendo-se de suas conquistas profissionais. Percebemos que o fato de serem profissionais bem sucedidas não preenche esse vazio determinado pelo término da fertilidade.

O Climatério se manifesta por sinais e sintomas

“No início quando eu comecei, foi terrível, comecei a ter uma porção de sintomatologia.” (Mariana, relato 3)

“ Quando veio a mudança, ela veio efetiva. Foram aqueles sinais, aqueles sintomas, assim fortes, que estavam me tirando assim o conforto do dia- a-dia, a instabilidade de

convivência, de tudo”... estou mais irritada. ...eu sinto que a gente deprime muito”. (Juliana, relato 6)

“A única coisa que realmente me incomodou mais na menopausa foram aquelas sensações ruins de calor e uma certa instabilidade emocional.” (Denise, relato 5)

“... o climatério está sendo um momento muito difícil porque eu tenho muitas manifestações, entre elas, por exemplo, muito nervoso.” (Sônia, Relato 8).

O climatério aqui também se mostra como causa principal de problemas de saúde, coincidindo com as análises de autores já citados neste trabalho, que encaram o climatério como uma síndrome. (Biffi,1991)

O conhecimento das mulheres entrevistadas a respeito do processo bio-fisiológico, envolvendo o climatério, inclusive a ativação de glândulas como a supra-renal e a conversão periférica dos hormônios nos tecidos adiposos que compensam a diminuição dos mesmos, mostra que elas permanecem na busca de tratamentos diversos para minimizar os possíveis problemas. Dessa forma, o climatério continua a ser visto como um período difícil de ser suportado sem ajuda, e mesmo com ajuda especializada e com a reposição hormonal, não foi suficiente.

De acordo com Simões e Baracat,

Esse período poderá ser, mas não necessariamente sempre, associado a sintomas. A intensidade desses sintomas depende da interação, não somente dos fatores biológicos, mas também dos psicológicos e sociais que nortearam a vida de cada mulher em particular. Frequentemente, o sintoma não aparece durante a anamnese clássica em que os

interrogatórios médicos estão baseados, mas são subliminares, aparecendo em conversas informais, a requerendo, muitas vezes, profissionais abertos e escutarem e a deciframos esses verdadeiros códigos individuais. (Simões & Baracat, 1999)

O Climatério suscita repensar a sexualidade

“...estou numa época ótima de minha vida...com a libido ok, sabendo o que é prazer, a questão do beijar, da questão da carícia.” (Clara relato 1)

“...o climatério é um algoz...o homem ao envelhecer vai aumentando cada dia mais o seu leque de escolha de parceira, e a mulher à medida que envelhece, o leque de parceiro diminui, é o inverso, então até na questão da sexualidade, embora sexualidade não é somente sexo, mas tem que pensar sexualidade, atividade sexual, contato e o leque da mulheres são menores.” (Marilda, relato 4)

“...fiquei sabendo que ele estava com uma pessoa nova...eu estou velha, não estou servindo mais, embora na cama eu nunca servi... (Denise, relato 5)

“..em relação à minha sexualidade, também te juro que eu não vi tanta diferença eu fiquei foi muito mais acesa.” (Edna, relato 7)

O tema sexualidade apareceu nestas falas de duas maneiras, a primeira mostrando que o climatério não afetou o exercício da sexualidade; muito pelo contrário, só reacendeu o prazer. Isto é muito positivo, não é só no climatério que emergem os problemas sexuais, eles

podem ter existido em outros momentos da vida da mulher, acompanhando-a anteriormente ao fenômeno climatério.

Na segunda abordagem, a sexualidade está associada ao envelhecimento. Vale considerar que apesar do aumento da expectativa de vida da população mundial, fato já exaustivamente divulgado, em nossa sociedade ainda persiste o apelo à juventude, ocorrendo um cultuar ideológico da mocidade.

Para D'Andréa (1989), velhice é um conceito controvertido, pois a velhice é um complexo processo que pode se iniciar no fim da adolescência. Resta-nos, então, a questão: O que é então a velhice?

Vale lembrar que o processo de envelhecimento é variável de indivíduo para indivíduo.

“Assim, a natureza psicofísica da senilidade é muito controvertida e a maior dificuldade para defini-la consiste em distinguir o envelhecimento normal de processos mórbidos” (D' Andréa, 1989).

Mesmo assim, os preconceitos e mitos relacionados ao processo de envelhecer parecem rondar o imaginário popular influenciando, de certa forma, as mulheres, profissionais de saúde, que entrevistamos.

O Climatério pode influenciar na saúde mental

“No início parece que a gente não se dá conta do que está acontecendo, de repente vem aquela sensação de depressão... aí você olha no espelho, a pele já não é mais

aquela pele aveludada, e de repente a sensação de desprezo, parece confundir com depressão. Às vezes uma depressão sem causa aparente, existe a causa que é o climatério, mas às vezes a gente não tem essa noção, precisa parar e pensar um pouco em si mesma.” (Josana relato 2)

“ Olha para ser sincera agora até gosto dessa fase porque só de ficar livre da menstruação é uma benção, mesmo quando começou que eu estava assim desequilibrada, sentindo muita coisa, mas só pelo fato de não ter mais menstruação já era um sossego” (Mariana, relato 3)

“...Ela não era psicopata (falando de uma tia) ela estava com uma crise, uma neurose, e foi internada em uma clínica para um acompanhamento melhor na fase do climatério.” (Marilda, relato 4)

A saúde mental está diretamente relacionada à melhoria da qualidade de vida, em todos os seus aspectos, e significa muito mais do que uma simples ausência de quaisquer transtornos psíquicos. Também a saúde mental depende de alimentação adequada, habitação, trabalho e salários dignos, acesso a serviços e saúde, lazer, pleno exercício da sexualidade, e outros fatores, para alcançarmos boa qualidade de vida.

De acordo com Stuart (2002), as características de saúde mental são as seguintes - Atitudes positivas em relação a si próprio; Crescimento, desenvolvimento e auto-realização; Integração e resposta emocional; Autonomia e auto-determinação; Percepção apurada da realidade; Domínio ambiental e competência social.

May (1988) amplia a definição de saúde mental, evidenciando que

“A consciência de uma pessoa como um ser-no-mundo implica a capacidade de se posicionar exteriormente e examinar a si próprio e a situação envolvida, encontrar uma solução e guiar-se por uma infinidade de possibilidades”.

Vale ressaltar que a mulher também tem sofrido alterações na sua saúde física e mental, tendo como causas outras questões como por exemplo as relacionadas ao gênero, além dos processos inerentes ao seu ciclo vital .

Lemes (2002), detectou em um levantamento sobre a violência conjugal e familiar em Uberlândia - MG, as agressões psicológicas, como problemas mais comuns. Encontrou 983 relatos envolvendo ofensas e mais 442 queixas de violências físicas.

Sendo o climatério um período que leva a mulher a repensar a sua vida, é também um período que pode aparecer várias queixas, algumas difusas, outras específicas como irritabilidade, tristeza, insegurança.

Segundo D’Andréa (1989), no climatério as modificações físicas, inerentes à denominada meia-idade, têm seu ponto crítico neste fenômeno. Nessa época podem surgir desânimo, ansiedade e pessimismo, associados a outros sinais e sintomas decorrentes da cessação da atividade glandular; aspectos psicológicos que não podem ser desprezados.

Acreditamos que maiores investimentos teóricos e práticos devam ser realizados para que a mulher que vivencia o climatério possa receber uma assistência integral à sua saúde, assistência que deve envolver outras dimensões além da fisiologia, pois as mulheres participantes deste

trabalho fazem ou já fizeram uso das terapias de reposição hormonal, e mesmo assim não conseguiram o alívio esperado.

De acordo com Dias et alli (2002), há uma grande controvérsia entre pesquisadores acerca do uso da terapia de reposição hormonal e seus efeitos sobre sintomas de irritabilidade, ansiedade, insônia, e humor depressivo. Alertam que os estudos realizados não permitem ainda conclusões confiáveis para a generalização do uso da terapia, o que reforça a importância de ouvir atentamente as mulheres que buscam assistência à sua saúde, durante o climatério.

A nossa experiência profissional junto a mulheres que estão vivendo o climatério tem mostrado que estimular a criação de grupos em ambulatorios, Unidades Básicas de Saúde e na Comunidade, é salutar pois nesse espaço as participantes além de terem acesso a informações a respeito do seu corpo e dos processos fisiológicos femininos, podem trocar experiências de vida servindo como apoio emocional.

5. Reflexões

Para as mulheres-profissionais de saúde o Climatério é um fenômeno que: possibilita olhar para trás; significa perdas; transforma o corpo; afeta a auto-estima; impossibilita a procriação; se manifesta por sinais e sintomas; suscita repensar a sexualidade; pode influenciar na saúde mental.

Ao buscar o significado do climatério para a mulher, profissional de saúde, pudemos desvelar inquietações existenciais como nas falas dos sujeitos. Isto nos faz repensar sobre a complexidade da vivência do climatério. Embora a literatura tenha nos mostrado que os avanços científicos ampliaram muito o conhecimento acerca dos aspectos biológicos que envolvem o ciclo de vida da mulher; isto não basta para abrangê-lo na sua totalidade.

Dessa forma, pudemos observar que as participantes deste trabalho, mesmo possuindo conhecimento a respeito do climatério e tendo acesso às diferentes terapias (tradicionais ou alternativas) estão sozinhas com suas vivências. Isso vem corroborar os dados encontrados na dissertação de mestrado Biffi, (1991). Embora as informações relacionadas ao ciclo de vida da mulher sejam de fundamental importância, faz-se necessária a criação de “espaços” para que elas

possam trocar experiências de vida, e onde possam “existir” no sentido mais amplo da palavra.

Acreditamos que, nesta perspectiva, devam ser feitos maiores investimentos técnicos e científicos para que a mulher tenha possibilidade de receber assistência integral à sua saúde, envolvendo outras dimensões além da fisiologia. Acreditamos, também, que os futuros profissionais de saúde possam, em seus respectivos cursos, assistir à mulher de forma integral considerando todos os aspectos da saúde.

A mulher tem a possibilidade de vivenciar em todas as fases, crises próprias de transformação do seu corpo físico e mental, podendo surgir sentimentos de sofrimento, perdas e medos que poderão estar relacionados não só com o climatério mas também com a história de vida da mulher envolvendo aspectos sociais culturais.

A saúde mental no climatério poderá também ser o reflexo de uma postura mais positiva do mundo em relação as mulheres vivenciando a menopausa.

Assim, percebemos que com esta pesquisa outros estudos devam ser realizados, pois questões culturais e o imaginário social, poderia ser melhor abordado por meio de outros métodos de investigação para aprofundar a compreensão desta temática. É interessante observar o fato das mulheres profissionais de saúde não citarem a possibilidade de ajudar outras mulheres que passam pelo climatério.

A Enfermagem, por exemplo, é uma das categorias profissionais que pode auxiliar a mulher que vivência climatério possibilitando a

criação de grupos, enquanto espaços não só para as trocas de informações como de experiências de vida, que muito contribuirão para a compreensão do fenômeno climático.

Outra questão que emergiu na análise deste trabalho é que não aparecem nos depoimentos as lutas e as batalhas diárias que as participantes deste estudo, venceram como trabalhadoras bem posicionadas no mercado. O sucesso na carreira e as conquistas no decorrer da vida não aparecem em suas falas.

ANEXO

Entrevistas

Relato 1

Clara

Enfermeira

Idade : 51 anos

Entrevistadora: Obs.: Aceitou que a entrevista fosse gravada, me recebeu no seu trabalho em uma sala reservada. Aparentemente animada, usava brincos, postura ereta, olhar firme.

Entrevistadora : Como é para você vivenciar o Climatério?

Entrevistada: - “Poderia estar começando a falar com você de uma coisa assim talvez de criação, ou alguma coisa errada ou algum problema de personalidade meu pai era extremamente exigente então eu sempre pensei o seguinte: eu vou curtir a vida o mais que eu puder, mas eu fui muito criança a gente era muito responsável, na verdade nos brincávamos, brincadeira sadias eu só sei que eu pus o meu primeiro sutiã com 18 anos e nós ... brincávamos de pique de roda, de bandeira, de marré não sei das quantas, então uma coisa bastante sadia, brincava realmente sem essa questão de pensarmos no sexo ... beijava normalmente, tudo, mas nós gostávamos de dançar, eu mesmo gostava muito de dançar, e tem uma coisa que eu sempre quis fazer eu sempre fui muito aventureira, eu gostava de viajar, como eu gosto de viajar até hoje e não gostava da idéia de ter um dono, desde que eu era criança eu nunca achei boa, eu nunca suportei a idéia de ter um namoradinho me

buscando na escola eu era assim peralta eu gostava de conversar com todo o mundo, mesmo quando eu ia no projeto Rondon eu conhecia a comunidade convivia com o pessoal da faculdade aí eu pensava assim : beijar e abraçar é muito gostoso mas aí a gente fica aqui presa beijando e abraçando e a gente esquece de conhecer fazer novas amizades então resumindo quando eu vim para Uberlândia eu tinha 28 anos e a minha primeira relação foi com trinta anos ...até porque eu pensava o seguinte :vai me usar quando eu quiser eu vou usar vai ser uma coisa recíproca a relação tem que ser esta .Assim tivemos experiência assim durante o projeto Rondon de ficar em hotel na companhia de rapaz mas só eu talvez pensava de uma forma errada assim só vai acontecer quando eu quiser então a gente ia nadar em rio a gente andava muito de carro mas assim existia aquela vontade nas moças daquela época de estar realmente vivenciando tudo que era de bom sem pensar em relação sexual ou casamento rápido, isso tudo, e eu também achava que o casamento era uma coisa assim meio estranha eu achava assim eu tenho que ter uma relação com uma pessoa já compromissado que não vai me perturbar eu nunca aceitei a idéia de dividir um teto não sei das quantas, e como eu vim para Uberlândia com 28 anos e estou aqui há 23 anos eu não casei embora tivesse muitos candidatos, ainda acho que esta questão de dono é um negócio muito sério e eu optei por não ter filhos eu não tenho mas uma coisa que aconteceu comigo que eu posso te falar porque você me falou que a questão é sigilosa só que eu estou numa época ótima da minha vida tipo assim com a libido ok com relação ótima sabendo o que é prazer a questão do beijar, da questão da carícia, então eu tenho ficado bastante preocupada porque eu estou com 51 anos mas eu ainda não considero nesta ... com este problema então o calor, aquele fogo que as pessoas sentem eu não tive isso eu não tenho isso então eu estou

menstruando todo mês ainda, não sei se é alguma coisa errada comigo não sei mas esta questão de depressão (pausa)... então, minha vida se resume assim: eu acordo 5 horas da manhã todos os dias as 5:40 eu já estou no ponto do ônibus eu chego aqui as 6 horas eu saio daqui as 19 horas, então ...e saio daqui com todo o pique para dançar, eu viajo, trabalho aqui o dia todo, vou para a minha cidade, chego lá tomo o meu banho e vou para rua, uso salto alto, eu acho assim isso é uma questão de não se achar coitadinha então eu me gosto, estou preocupada com a minha imagem quero ter mais tempo para me cuidar, do meu cabelo da minha unha, eu adoro andar bem arrumada tenho o maior prazer não gosto de ser chamada de senhora detesto não que eu tenha algum ranço em relação a velhice não, a única preocupação que eu tenho se eu tivesse mais nova eu faria tudo de novo com melhor qualidade ou talvez ir para o exterior, eu não fui por opção minha e até porque eu tenho alguns problemas com família eu sou arrimo de família, cuido de mãe cuido de irmã excepcional, então é uma questão assim...mas eu não vejo tédio eu não consigo ter solidão, eu não entendo a solidão que o povo fala, eu chego em casa eu ligo o meu som eu ouço minha música adoro música então como eu moro sozinha eu chego em casa eu já ligo som e aí eu já tenho outros afazeres me chamam para um barzinho eu adoro tomar uma cervejinha então eu não vejo assim...eu não sei se isto é constitucional eu não sei se é a maneira como você vive, sabe eu não tenho preocupação nenhuma se chegar aqui agora e me chamar eu fico na rua até as 23, 24 horas tomo meu banho durmo no dia seguinte estou aqui do mesmo jeitinho enfrentando tudo, então assim pode ser que para mim ela chegue mais tarde, depois do 50, já estou com 51, ainda não tive essa experiência não, eu gostaria de estar fazendo este depoimento com você, fico preocupada com essas meninas jovens que tem toda uma

questão...eu quero voltar a estudar eu quero dançar eu quero fazer uma série de coisas ...você teria mais alguma coisa para perguntar?

Entrevistadora: O que você está sentindo agora nesta fase com 51 anos?

Entrevistada: - “Esta vitalidade toda e só não tenho mais, porque eu acho que eu deveria estar fazendo uma ginástica eu deveria estar com uma ocupação uma outra ocupação, gosto de fazer caminhada ando muito a pé demais tanto é que eu uso salto o dia inteiro não ando de elevador eu subo e desço escada mas eu quero ter esse tempo para mim eu estou preparando a minha aposentadoria para eu comprar uma casa na praia para eu ter eu quero viver na praia eu vou á praia duas três vezes ao ano adoro bronzear adoro ficar bonita adoro...adoro...

Entrevistadora: E você acha que essa vitalidade sua são sonhos que você tem esses planos?

Entrevistada: - “ É ...eu acho assim eu não sonho muito não eu acho que eu não quero guardar o que eu tenho para eu comprar um caixão bonito para eu comprar um túmulo, mas eu sou uma pessoa assim, quando eu quero comer alguma coisa eu compro não só para mim se eu não posso fazer peço para alguém fazer eu adoro multidão eu não gosto de roça eu não gosto de ...eu gosto de estar com gente eu gosto de amigos eu acho que a vida para mim o essencial é isto é você compartilhar e dividir então eu tenho amigos que são crianças, tenho amigos da minha idade tenho amigos mais velhos do que eu então eu chego em minha cidade natal, eu saio com os meus sobrinhos.

- Você teria mais alguma coisa para perguntar?

Entrevistadora: Como é para você vivenciar o Climatério?

Entrevistada: - “Eu não sei talvez eu tenha viajado muito e essa questão da viagem...e essa questão da convivência com outras pessoas então eu abomino a idéia de achar que eu sou coitadinha das pessoas...eu acho que o que falta na humanidade e principalmente nas mulheres é realmente essa falta de amor próprio acho que as pessoas tinham que se amar eu tive um professor uma vez...de sociologia, do meu curso de Enfermagem :ele falou o seguinte :mulher não pode ser vaca leiteira, só ficar amamentando, mulher tem que ter uma independência mesmo, tem que procurar a felicidade, felicidade se encontra mas eu não sou apegada a bens a coisas materiais a vida para mim tem uma outra conotação totalmente diferente do que as pessoas pensam de estar trabalhando e acumular riquezas coisas eu não todo ano eu vou a praia duas três vezes por ano, eu vou para a cidade em que nasci todo mês então eu acho que ... não guardo dinheiro, vou muito á congresso para mim isso é o bastante. Paquero muito, to assustada que tem aparecido bastante pretendente. (deu muita risada) não tenho muito tempo para ficar, para curtir essa parte aí. O trabalho me absorve, mas como eu fiz Enfermagem por opção eu sinto prazer então o tempo que eu fico aqui para mim não me desgasta não me agrido, mas quando eu posso não existe idade p para estudar não existe idade para fazer nada a única coisa que a gente tem que ter claro é que nós estamos vivos enquanto estamos vivos dá tempo para tudo tempo para tudo para resgatar tudo ...tudo... Não sei se porque eu morei em São Paulo freqüentei o Rio em minha cidade, o pessoal tem uma cabeça um pouco mais avançada, Uberlândia o pessoal tem mais essa questão de achar que é coitadinha ... eu já estou cansada ... eu já estou velha. ..eu com essa idade que eu tenho eu me

surpreendo que eu acho que eu to me sentindo muito mais jovem que muita garota sem me cuidar se me cuidasse então com certeza o meu astral levanta nem que fosse só para mim estaria muito melhor.

Relato 2

Josana

Psicóloga

Idade: 56 anos

Entrevistada: - No início parece que a gente não se dá conta do que esta acontecendo, de repente vem aquela sensação de depressão sensação de auto estima diminuída e a gente parece que já adiantando o processo ai é que você começa já perceber as mudanças físicas... dá vontade de chorar e você vê que a cinturinha não é aquela mais, a pele não é aquela mais, os cabelos, e então é por aí, aquela sensação de ... de perda parece que esta perdendo alguma coisa e a gente muitas vezes a gente não sabe, que coisa é esta que eu estou perdendo, parece que eu não estou perdida não sei ... esta faltando alguma coisa e é justamente estas mudanças que estão acontecendo interna e externamente que eu acho que o fator social contribui bastante também se você vai viver bem ou mal, eu creio, eu creio não, tenho falas, se você viveu bem a infância você é vive bem, se você viveu bem a infância, você passa bem a puberdade, bem a adolescência e depois é outra , curva tristonha, mas é assim cheio de conflitos também cheio de alterações do rosto ... uma série de ... mudanças, de ... fizeram a gente a ... imaginar que esta perdendo alguma coisa, eu imagino que esta perdendo, realmente esta perdendo realmente a gente esta perdendo ... os primeiros momentos vivi uma ocasião de muita ... turbulência e eu não tive muito tempo para mim,

quando minha mãe adoeceu meu sobrinho faleceu e tive muita perda, ocupada com todos e aí quando eu tomei conta já tinha passado um bom tempo e vestia uma roupas e já não servem mais a cintura estou engordando, alteração de hormônio ou não, consequentemente desestrutura o físico.

Entrevistada: - Não é fácil eu não considero fácil, depois vem a menopausa que a minha foi assim, parou uma vez pronto, eu estava com 46 anos, foi quando o meu sobrinho faleceu eu ia menstruar no dia 12 apareceu no dia 10, nunca mais, daí eu fui ao médico, porque já ... tem o fator idade a disfunção hormonal, o problema de tireóide que eu também que eu tenho bem acentuado e o choque, aí ela passou as hormônios tomei um tempo depois eu deixei.

- Tomei pouco tempo. Não sinto nada, sinto muito bem, até aquele calor horrível, eu senti quase um ano, agora não, agora.... sinto muito bem não tenho assim, comprometimento nenhum, só que a gente perde muito, muda tudo, muda tudo

Entrevistadora: Você sente alguma coisa?

Entrevistada: - "...nada ... o único problema que eu senti foi esse agora que eu te falei foi eu estava fazendo eu nunca senti nada nada ... uma época eu senti muito calor, de repente depois passou e a gente está sempre correndo mas a gente não tem nem tempo de vivenciar é interessante que eu acompanhei o caso de uma senhora dona de casa, não faz nada a não ser tomar conta de casa então ela tem tempo de viver toda essas angústias mas ela sofre de mais e aí a gente aconselha procurar um esporte, trabalhos manuais, manter-se ocupado, porque isso passa muito ocupada e tendo de acudir um ou outro e passou assim, a gente

percebe que alguma coisa está diferente que foi que eu perdi eu sei que perdi alguma coisa aí você vai pensar um pouco realmente a curva que já está perdendo, a fertilidade perdendo o que tem de bonito o brilho nos olhos cabelo brilhante, pele boa. É a sensação de perda que dá. Isso para mim acho que o climatério realmente começa lá por 25 anos já começa a decadência é eu até falo sempre que já devia trabalhar já com a senhora a moça de 25 já preparando que isso viesse desde muito cedo que a moça tivesse consciência e saber trabalhar com as mudanças mas ainda é ... significa um pouco de tabu a sua sexualidade, a gente tem se esforçado bastante para quebrar esse tabu tem que ser muito devagar porque a maioria das pessoas não tem aquela educação necessária e já vê sexualidade e já é sexo explícito, na escola então é muito difícil, você tem que ir muito devagar, mas a gente consegue até que conscientizar um pouco. Dá até a sensação de perda, aquele corpo escultural que a gente tinha de repente vai mudando a roupa começa a apertar, aí você olha no espelho a pele já não é aquela pele aveludada não tem aquele brilho mais o cabelo é, e de repente a sensação de desprezo, parece confundir com depressão as vezes uma depressão sem causa aparente, existe a causa que é o climatério mas as vezes a gente não tem noção precisa parar e pensar um pouco em si mesmo. Eu aconselho assim, a gente montou um projeto lá na escola e está incluído o climatério para menina ver desde cedo que ela vai passar por esse momento e ela saber se situar nesse momento não está tão distante, eu sempre falo que são três etapas a puberdade a adolescência e depois a do T é uma fase boa e depois vem a da carente, a gente pensa agora a coisa só vai descendo não tem mais volta, aí a gente vê a necessidade de aproveitar mais de valorizar mais a vida de saber mais de aprender mais de oferecer mais, e passa a vida com o que a gente tem, passa muito despercebido, a gente

podia fazer mais, mas passa despercebido fazer um exercício físico, uma ginástica, é uma coisa assim ou ter um tempo, mais para a gente e quem tem o tempo não tem a consciência do valor não luta....

Entrevistada: - O que eu te disse é uma fase assim sofrida não é uma sensação de perda, você esta realmente perdendovocê esta realmente perdendo.

Relato 3

Mariana

Enfermeira

Idade: 63 anos

Entrevistadora: Como é para você vivenciar o climatério?

Entrevistada: - “No início quando eu comecei, como diz assim, foi terrível porque eu senti muita coisa, comecei a ter uma porção de sintomatologia e eu ficava assim meio desatinada até que eu fiz alguns exames e fui para o médico e a gente leu um pouco estuda, e vê e começa a medicação e foi normalizando. Eu falo hoje que é uma tranquilidade para mim, porque hoje eu durmo bem eu como bem não tenho mais as ondas de calor eu vivo tranqüila, na realidade mas ainda tenho controle com hormônios ainda tenho controle médico todo o ano faço uma série de exames e uso o farlutal, é hormodose que passa na pele em forma de gel, eu procurei o médico, essa ultima vez que foi no ano passado, ele falou que eu vou usar isso muitos anos para evitar a osteoporose, então para mim atualmente está tranqüilo, eu não tenho

problema de osteoporose, não tenho problemas de ondas de calor nem dor de cabeça, nem tontura, nada mais, graças a Deus passou. Agora, no início foi terrível, terrível, porque até a gente controlar, você vai no médico hoje, volta o remédio não dá certo volta de novo”.

- “Quando eu comecei a sentir todos os sintomas eu tinha 43 anos, fui bem nova, aí que começou, mas depois que eu tive um controle assim demorou bem a controlar, a equilibrar demorou um pouco, eu tive de trocar de hormônio várias vezes, eu tive que ir em médico para fazer controle até de seis em seis meses, ou menos, porque começava a tomar a medicação não dava certo, mas depois que eu acertei a mão como diz a outra, aí pronto, foi uma benção, .sabe, hoje eu estou tranqüila, hoje não tenho mais problema nenhum.”

Entrevistadora: A senhora usa todos os dias?

Entrevistada : - “todos os dias, e foi até bom o médico, estava preocupado, ele falou assim: será que a senhora não vai esquecer? Eu não esqueço porque eu tenho costume de usar creme no corpo e é diariamente aquilo já virou um ritual então, na hora do creme eu já passo uma dose, e como eu tomo medicação para pressão, todo o dia de manhã, eu também uso o farlital no mesmo horário, então não esqueço então é tranqüilo para mim foi uma benção, eu cheguei a usar aquele adesivo, não me dei bem com ele, eu cheguei a usar outros medicamentos via oral também não me dei bem, foi um problema muito sério, mas depois que equilibrou com este está ótimo, agora atualmente, eu estou tranqüila, não atrapalhou em nada. No início só por causa de muita coisa, vinha aquelas ondas de calor você ficava incomodada, de repente você sentia aquela coisa terrível, aquilo lá quase acabava comigo

mas depois que equilibrou com a medicação controle médico foi tranqüilo, passou, não sinto mais nada, durmo bem, eu só deixo de dormir mesmo quando eu tenho alguma preocupação, porque eu sou de família assim que preocupou um pouquinho, não dorme mas só se tiver alguma coisa incomodando mas normalmente não. Durmo bem alimento bem, não tenho problema nenhum mais nenhum sintoma mais, graças a Deus”

Entrevistadora: Tem mais alguma coisa que a senhora gostaria de falar?

Entrevistada : - “... olha para ser sincera agora eu até gosto dessa fase porque só de ficar livre da menstruação, é uma benção, mesmo quando começou que eu estava assim, desequilibrada sentindo muita coisa, mas só pelo fato de não ter mais a menstruação já era um sossego porque menstruação é muito desagradável, horrível, então agora que eu estou mais tranqüila ainda porque não tem menstruação, para me preocupar não tem mais sintomatologia nenhuma, agora eu estou desfrutando do climatério , desfrutando, agora que está fase boa mesmo, mas eu apesar de ter demorado um pouco para equilibrar mas depois, eu passei alguns anos sentindo, acho que uns três anos, porque eu tentava com uma medicação, não dava certo, aí parava com aquela medicação, tentava outra, também ficava assim vinha um mês, daí dois três meses vinha de novo a menstruação então ficou aquela coisa assim irregular, mas depois que equilibrou foi um a benção então agora eu estou tranqüila.”

Relato 4

Marilda

Médica

Idade: 49anos

Entrevistadora: Como é para você vivenciar o climatério?

Entrevistada: - “Eu diria as palavras da Eva Wilma seriam as minhas: ‘Climatério é a adolescência da envelhecimento’, Eva Wilma diz assim, é uma frase dela, eu penso por aí, assim como a adolescência é a entrada dos hormônios o climatério é a retirada desses hormônios e isto não faz bem, isto não é bom não é só a questão cultural que isto representa mas é o corpo se ressurte, o corpo sente, a alma sente, é impressionante mesmo que você tenha vigor, seu espírito deseja fazer coisas, mudar coisas, trabalhar, fazer, acontecer mas você sente a necessidade de fazer, a idade vai pesando, então o climatério, é também a questão de idade, não é só a questão da feminilidade você sente para levantar da cama, você já não tem tanta agilidade, você tem tanto conhecimento e sabedoria, Chico Anísio é que diz isso: que a única coisa que a gente ganha ao envelhecer é sabedoria, a gente perde o tudo o mais. Perde a pele, perde tudo, perde o cabelo, perde tudo, tudo a gente perde, então não é fácil viver com um traçado de futuro limitado, é o inverso da juventude, a juventude você tem o futuro inteiro pela frente, o climatério não, o climatério você vê que você tem alguns anos pela frente e você tem que viver bem você tem que fazer um montão de coisas tem que repensar tuas atitudes tuas coisas.

- “... e não é fácil, faço reposição hormonal já há muitos anos, posso até acrescentar não sei se vai ilustrar isso tenho histerectomia há sete anos e reposição hormonal também, logo em seguida da histerectomia, com quarenta.”

- “.... e dois histerectomia com quarenta e dois e nove meses início da reposição, tenho 49 anos completos , então eu não tenho 50 anos mas já faço reposição há praticamente sete, então eu tomo hormônio estrôgenio puro, hormônio natural puro não faço uso de progesterona, e aí se eu não tivesse o estrogênio, porque eu me sinto ótima com o hormônio eu tenho outra condição se comparado com outras pessoas faço prevenção de osteoporose com cálcio, calcique, dentro do que eu posso faço três vezes caminhada a noite, tento contrabancar, mas não é fácil, então o climatério é extremamente difícil, mas a natureza faz você entender esse processo, aceitar que seus filhos vão crescendo, vão ficando, estão saindo de casa, de repente todos com namorado firme, tenho uma filha que noivou agora, então eu estou vivendo um período que todo mundo que todo o mundo vive, a maioria das minhas amigas são avós e eu não sou, sou quase que uma exceção eu não sou avó e minhas amigas são então elas mostram os netos, quando telefona que o neto vem, e eu sou avó de gato, tenho dois gatinhos, eu sou avó de gato, eu falo assim vem tomar leite com a vovó, então eu já me sinto avó, então a natureza está me dando já, me colocando nesse processo, mas é complicado, porque ... a gente tem vontade de fazer um montão de coisa, mas a gente sabe que as coisas tem um limite. Em nosso país a questão da idade ela é mais perversa se a gente morasse em outro país desenvolvido, nós teríamos, mais respeito mais consideração uma série de coisas e no nosso não, no nosso país o climatério ele é ...é....como é que eu diria ?... um algoz, algoz, porque a ..eu não sei quem disse, mas o homem ao envelhecer vai aumentando cada dia mais o seu leque de escolha de parceira e a mulher a medida que envelhece o leque de parceiro cada vez diminui é o inverso, então até na questão da sexualidade, embora sexualidade

não é somente sexo, mas tem que pensar sexualidade, atividade sexual contato o leque da mulher é menor, sendo que tem ainda outros fatores relacionados a isso ... a ...questão do menor número de homens na população, a questão da homossexualidade, da violência que mata mais os homens do que as mulheres então os homens por si só pelo sexo masculino já é em menor número, e o leque diminuindo a cada dia que passa as mulheres têm menor opção, com a uniões descartáveis que existem hoje, não é o meu caso estou casada já há 20 anos com o segundo marido viúva do primeiro, mas eu não fui viúva primeiro, eu fui divorciada depois eu enviei, foi diferente, eu passei por um desenlace é um desenlace uma separação divórcio, anos mais tarde é que ele faleceu, então já tinha outra parceira já tinha filho com outra parceira, mas eu não passei pela viuvez perto dele, eu fiquei viúva mas já era casada com o meu segundo marido, então não era viúva, viúva do primeiro, então eu também passei por essa experiência de separação, então vejo hoje muito as mulheres se separando em uma idade que é mais difícil recomeçar e recomeçar inclusive profissionalmente, porque não se prepararam e a grande maioria da população é assim, eu sou ainda de uma geração que tinha um número menor de mulheres na faculdade, mas também sou uma exceção, porque a minha falecida mãe tinha curso superior e tinha um cargo elevado na receita Federal, e ela já é falecida, ela já era bisavó quando faleceu, quer dizer é uma exceção também, eu tenho na minha família experiência de mulheres que já trabalhavam fora, já estudavam, mas para muitas mulheres da minha idade a maioria delas, tem dificuldade para escrever não sabem nada sobre o corpo a reprodução, não sabe como menstrua, então a nossa população, é carente não só na questão financeira mas na questão de conhecimentos

de conhecimento do próprio corpo, da sua sexualidade a informação muito de televisão de rádio é uma desinformação eu acho que tem muita perda da cultura a oportunidade da mídia que eu acho que tinha que dar mais cultura, promover o ser humano como um todo, e trabalha ao contrário...eu estou falando sem parar... O que você quer que eu diga mais?

- Eu estou ótima com a reposição, eu estímulo, mas as pacientes a gente sente uma ... enquanto tem uma que entra e diz: eu só não quero engordar uma grama um grande número tem preocupações quanto a complicações efeitos colaterais e então é muito complicado porque há uma desinformação também de alguns profissionais da área da saúde, falta de informação, o tratamento do climatério é desde 1986 padronizado pela Sociedade Brasileira de Climatério, até antes disso não havia uma padronização, com todos os avanços, exigem que se faça o tratamento, agora primeira coisa tem que ter motivação, eu acho que a motivação é ter um objetivo, se eu quero me afundar ou me separar do mundo ou da profissão, então eu não vou me cuidar, então eu acho que o tratamento está muito vinculado ao que você quer para você, quando é uma mulher que quer alguma coisa está sempre buscando, sempre modificando, sempre lutando, sempre ciclando esta mulher busca alguma coisa para ficar bem, assim como um creme para colocar na pele, no rosto para hidratar ou para diminuir as rugas, as marcas, então ela também vai buscar um tratamento que a deixe legal mais disposta sem calores, porque o calorão eu tive, eu sei o que é ...

Entrevistadora : Você fez ooforectomia também?

Entrevistada: - "... fiz, um ovário, o outro ficou uma parte dele, então durante um tempo funcionou, depois secou, e depois nem existe mais no ultra-som é uma linha lá, quer dizer eu tenho uma ameixa seca e a outra nem ameixa tem, então eu estou desta forma, mas o Papanicolau sempre foi bom minha mama faço controle, também porque eu tenho casos de ca na família eu estou sempre controlando, agora faço uso de vez em quando de anti-depressivo, sabe? A crise de depressão, eu diria que ela não é do climatério, existe a depressão endógena e aquela outra que é do meio ambiente, do meio em que vive, eu acho que a parcela da endógena referente ao climatério, ela foi controlável para mim, como sempre fui muito animada muito otimista, muito alegre eu consegui sempre superar, mas foram muitos problemas que aconteceram na minha vida, problemas familiares, problemas financeiros, problemas de trabalho, tanto problema que eu fui obrigada a usar algum medicamento, porque eu não conseguia nem dirigir eu chorava na direção, eu chorava no canto, chorava no banheiro, eu não estava conseguindo e eu não poderia mostrar isto para ninguém, então foi muito difícil, então o que eu fiz, uma psiquiatra amiga minha, me orientou um medicamento, uma droga que não tem problema nenhum nem, vicia, tomo o dia que estou precisando, eu durmo bem, tenho um sono bom, tenho mais nada, alias um apetite de elefanta, de ursa ...que mais ...a minha vida é essa... o problema, sabe, Eliana da questão do climatério, é que a ...tem um professor, e eu como nunca lembro o nome, esse professor dizia: um senhor de idade, ele dizia uma coisa muito interessante, que ninguém é mais ingrato com a mulher do que a própria natureza, a natureza foi ingrata com a mulher, que Deus me perdoe que eu sou tão religiosa, uma fé ... A natureza ela é ingrata, então ela de dá a menstruação ela te faz adolecer, te faz criar filhos aí você amamenta, uns perdem, têm abortos, sofrem curetagens

outras nem fazem curetagens outras morrem, outras provocam aborto, aí elas continuam amamentando engravidando, amamentando, engravidando...e cuida de filho e cuida de panela, mesmo com toda a pós graduação do mundo, não vou dizer o nome, porque tá gravando, mas uma vez ele foi lá em casa, iminente professor, era colega meu de pós graduação, ele disse assim : não adianta, tanto estudo e estudo, mas acaba cortando cebola, eu estava naquele momento cortando cebola, quer dizer não adianta a função da mulher é na casa é com os filhos e a mulher é o esteio do lar, então chega no climatério te tiram toda a energia, a natureza tira a energia te seca, olha você não pode mais ser mãe, você foi preparada para ser mãe, como lidar com isso, por isso hoje eu estou entendendo porque a mulher absorve tanto os netos é a continuidade da maternidade, eu penso assim, tem aquela cineasta Carla Camurati, ela fala um negócio muito legal, que depoimento interessante que ela fez, gosto muito de programas de entrevistas, então ela faz um depoimento interessante eu acho que ela não tem filhos, não sei te responder, mas ela fez um aborto, então ela fala que lamenta ter feito um aborto, eu acredito que ela não tenha filhos pela história dela ela fala: eu foi contra o movimento da natureza, então a maternidade é um movimento da natureza você não deve permitir o contrário, o climatério é um movimento da natureza ele é ... ele vai fazer ...naquele momento que eu estou envelhecendo que eu estou secando, outros estão desabrochando, então a natureza tá me tirando...

- "... está dizendo para colocar outras mulheres para adolescer e parir, e uma delas sempre é nossa filha, então se a gente for entender esse movimento da natureza, até entende que por esse lado, há uma perfeição, ser avó é substituir mesmo esse papel de mãe que ela já

exerceu, e é complicado olhar para você saber que não vai engravidar mais (MUITO EMOCIONADA, COMEÇA A CHORAR) fico até emocionada, porque a maternagem está muito ligada a minha pessoa, eu tenho cinco filhos, sofri demais com a histerectomia, para fazer fiquei 4 anos e meio fugindo dela, e a maioria quer fazer histerectomia a maioria não quer faz exatamente o contrário... eu não que se eu pudesse eu teria mais... não digo que teria mais senão o adjetivo seria outro ...loucura ..

- “ ..loucura... loucura..., mas é muito difícil lidar com essa impossibilidade de gerar saber que primeiro eu não tenho nem mais idade segundo que é tão importante quanto o primeiro não tenho nem como mais não tenho mais o ovário, não tenho útero mais, e agora como você passa isto para a paciente, por isto eu acho que a mulher médica ela sofre mais, não digo todas, a mulher que é consciente do seu papel, sensível, e hoje eu não estou emotiva não, eu estou ótima, mas é que agente vai lembrando... mas é isso aí, mas não é fácil conviver com o climatério, a atividade física melhorou muito a minha vida, e outra coisa o convívio com outras mulheres, participar de conselhos, você sabe que eu estou enfiada em tudo que é lugar, então conviver com outras mulheres mais velhas e que estão trabalhando muito eu tenho uma amiga que está fazendo designer, que está fazendo uma tela, que está desenhando uma capa de um CD não sei de quem, que está promovendo um concurso de artes, concurso de contos, que viaja para outras cidades para dar palestras, então você vê que não é só você que está enfiada nas coisa, ajudando outras mulheres, então quando você vê outras mulheres trabalhando, fazendo, envolvidas, você tem nova força, novo gás nova garra, acho

que também esta questão social é muito importante, conviver com outras mulheres, eu acredito que isto seja educação em saúde, educação em saúde é isso, você transmitir á comunidade, que ela tem que fazer alguma coisa, mas a maioria das mulheres ficam num quatro por quatro, numa casa, vendo televisão, vendo o que não deve o que não estimula o que deprime, sexo toda hora é uma erotização da mídia, e a mulher naquela idade não pode andar naquela velocidade então estimula precocemente o adolescente e a mulher de meia idade não consegue, corresponder, não tem como então ela sofre, ela diz : mas eu não transo como o capítulo, todo capítulo é uma troca então a realidade não é a mesma que é passada na mídia, questão moral também então eu acho que tem vários fatores ... mas é isso aí ... falei demais... é difícil mas tem que seguir...não é fácil não...tem estudar outras coisa tudo muda, o avanço é tão grande. Mas é isso aí ...não é fácil não ... aí você olha as avós que não tiveram isso, não é Eliana?

- Menina eu tenho uma história interessante que a irmã caçula da minha mãe, minha mãe é falecida e eu tenho outra tia que faleceu, eram 4 mulheres e três homens, os homens faleceram antes das mulheres, faleceu a minha mãe que é a mais velha de todas, e a caçula de uma complicação cardíaca, e essa irmã caçula que hoje ela teria, seus 60 anos ela não morreu idosa, a minha mãe já tinha 71 anos eu me lembro que da fase do climatério dela ela foi a ultima a entrar no climatério, eu me lembro que ela chegou a ser internada em uma clínica de ...com é que eu diria ... ela não era psicopata de forma alguma, ela estava com uma crise uma neurose, ela estava precisando de um descanso, ela foi internada em uma clínica para acompanhamento melhor na fase do climatério, mas esse caso foi

interessante porque a minha tia, ela mesmo morando com o meu tio, ainda vivo, não me lembro se faleceu, vou para lá uma vez por ano, então eles viviam na mesma casa, a história deles é de longa data, nessa época eles viviam na mesma casa, mas dormiam em quartos separados, mas não é por dormir em quartos separados não, porque tem casais que preferem, mas é porque não tinham, mais vida em comum, ela não tinha parceiros, era assim bem beata, religiosa, não tinha nenhum interesse, morava em cidade pequena, sabe como é que é , Professora aposentada, mas eu me lembro que se ele tinha era muito escondido nunca veio á tona, mas eu acho que ela sofreu porque as perdas são muito grandes quando você não tem apoio familiar, tem um livro que eu estou lendo, maravilhoso, chama: perdas necessárias, de Judite... ele tem uma capa que tem um caminho, um caminho uma estrada, é importantíssimo no climatério, estou receitando para todo o mundo, e outro livro bom também é 40 a idade da loba, sabe quem escreve, aquela jornalista que morreu em vôo da TAM, qual é o nome dela? Você acha... Eu estou lendo perdas necessárias, então tem um filósofo que diz assim: a vida é uma estrada pavimentada de renúncias, eu fechei o livro e chorei ...chorei...chorei.. é uma estrada pavimentada de renúncias, então a cada dia que você vive, você está renunciando, você renuncia ao vigor físico, as perdas durante a vida, então é uma somatória de perdas, então esse livro, eu não estou conseguindo, o livro é tão profundo, que eu não consigo le-lo muito no mesmo dia, primeiro porque mexe muito e você...fala muito da relação mãe com os filhos te questiona uma série de coisas então por mais que você ache que é uma boa mãe que está exercendo aquele papel, dá uma mexida, você reavalia e eu acho que esse livro, ele te coloca na parede, eu estou lendo três ao mesmo tempo, eu estou lendo

esse, estou lendo mulher o negro do mundo, que estou terminando, ele é muito bom é um livro que eu indico, e outro da sexualidade escrito por uma pediatra da USP, é sexualidade e reprodução na adolescência, de capa azul então eu vou lendo um vou lendo outro que é mais técnico, aí um outro que é mais light aí um outro que eu choro toda hora, porque mexe e eu não consigo adiantar muito aí eu fecho vô, um dia eu tentei que o meu marido lesse, nas primeiras folhas ele não continuou deu uma desculpa, não conseguiu, não é para qualquer um, porque mexe, você avalia a relação dos filhos com a mãe, a gente questiona uma série de coisas, enquanto filha enquanto mãe, é pesado, então como eu não quero enlouquecer antes da hora, então eu estou digerindo aos poucos, os capítulos as partes do livro, para que eu possa sair inteira e mais forte, e não desintegrada esse aí não é o interesse, ao contrário eu quero sair uma mulher mais forte até para poder lidar com as pacientes, os problemas de perdas no trabalho, porque houve uma mexida muito grande no nosso trabalho, e gente torce para dar certo para todo mundo.

Relato 5

Denise

Enfermeira

Idade: 54 anos

Entrevistadora : Como é para você vivenciar o Climatério?

Entrevistada: - tive assim... uma velhice muito cedo. Eu acho que meu espírito é velho, sabe! Meu comportamento..., talvez tenha sido induzido

mesmo pela minha mãe, agente tinha que ter aquele comportamento e acho que por isso mesmo eu já..., Sentia-me velha, antes mesmo de estar velha, sabe!

- Então foi assim...
- Eu tive que fazer uma histerectomia com trinta e poucos anos, solteira e sem filhos. Comigo... como diz o médico que me olhava: - “...sem ter provado da coisa”. Então, eu acho assim, foi um período..., a princípio, a histerectomia me chocou muito mais do que a própria menopausa, do que os sintomas da menopausa, por que eu só fiz a histerectomia, não fiz a ooforectomia.
- Eu acho assim, que a histerectomia me chocou muito mais! porque eu chorava muito.
- Até as colegas falavam para mim.
- Mas você não teve filhos porque não quis.
- Uma coisa e você não querer a outra e você não poder!
- Porque, se talvez, se soubesse que eu tinha este tipo de problema e que ia fazer uma cirurgia que ia me custar isso, talvez eu não teria feito.
- O próprio médico me disse, quando fui pegar a licença. Você, deveria ter tentado um filho primeiro. Mas minha cabeça, assim, nunca admitiu ter um filho solteira. Isso traria um questionamento sobre o pai “Cadê meu pai?”

- A minha cabeça não admitia ter um filho me perguntando: Cadê meu pai, quem é meu pai ? Resolvi ter você solteira e tal! Para mim isso seria difícil demais para explicar.
- Toda criança quer ter um pai, mesmo que ele seja vagabundo, - aquele é o meu pai, que me assumiu ou fez alguma coisa para mim.
- Minha cabeça não dá para isso. Então a histerectomia para mim foi um problema mais chocante do que a própria menopausa..
- Eu acho assim: para a mulher a menopausa já começa assim... Deixei de produzir, já não tenho mais uma condição de reprodução, isso deve pesar mais na cabeça de quem deixou de ser uma mulher completa. Antes da menopausa, a gente sente uma mulher completa. Eu sou igual a todo mundo, igual a todas as outras mulheres.
- Com a menopausa, já começa a ficar diferente. Já não tem mais condição a mesma coisa que a outra tinha. Isso deve pesar mais do que na cabeça de quem deixou de ser uma mulher completa. Antes da menopausa, a gente sente uma mulher completa. Nesta época que estão fazendo até inseminação, a gente vê mulher de 60 (sessenta) anos ficando grávida. Tudo isso, na cabeça de quem ainda tem condições, e pinta a menopausa, já começa a ser um pouco ruim.
- A partir de agora, eu não sou mais como as outras pessoas, as outras mulheres. Então para mim a histerectomia foi muito pior.

Entrevistadora: Você acha que mudou muito?

Entrevistada: - Mudou sim, a minha vida, quando as outras pessoas falavam que eu fiz histerectomia e diziam “ ...você nunca provou da coisa de medo de engravidar ou qualquer coisa assim, agora não tem

problema” . Agora não tem problema! Eu dizia. Agora não! isso não é da minha cabeça. Um relacionamento para mim não é só isso. Um relacionamento para mim é muito mais do que isso. Por que se de repente! eu que não sou casada tenho que recorrer a esse tipo de cirurgia ou entrar na menopausa antecipada. O meu relacionamento com a pessoa acabou por causa disso? Não pode ser só isso, tem que ter alguma coisa a mais.

- A única coisa, que realmente me incomodou mais na menopausa, foi àquelas sensações ruins de calor, e uma certa instabilidade emocional que a gente fica.

Entrevistadora: Estava com quantos anos?

Entrevistada: - Que eu fiz a histerectomia ?

Entrevistadora : Que você começou a sentir estes sintomas?

Entrevistada: - Estava com 45 (quarenta e cinco) ou 46 (quarenta e seis) anos por aí. Mas que senti mesmo o peso aos 48 (quarenta e oito) anos. Pensava esses sinais, essas coisas que estava sentindo, isto é menopausa. Ai, procurei um médico.

Entrevistadora : E que coisas estava sentindo?

Entrevistada: - Eu sentia calor, eu estava com outros problemas... emocionais também... mas que não podia ser só por isso!. Deve ser também da menopausa.

- Fui ao médico, e ele me disse : É mesmo!
- Ai ele me deu o primeiro ansiolítico: esse aí não vai resolver o problema; então ele me deu um hormônio, que eu passei a utilizar.

Entrevistadora : Você utiliza ainda hormônio?

Entrevistada: - Uso, às vezes paro, fico um tempo parada. Eu sei que isso é ruim para mim, é muito ruim, mas eu acho que meu emocional tem muito haver . Se eu não estou muito, muito bem, eu falo: - deixa isso para lá..., não vou mexer com isso não!

- Então eu acho que a histerectomia foi muito pior. Eu ainda falava assim para as colegas onde eu trabalhava, porque o médico não gostaria que eu continuasse a trabalhar .
- Não, meu problema eu vou ter que conviver com ele o resto da minha vida. .. se seu viver um ano é um ano, se eu viver 20 anos são 20 anos. Então eu não posso fugir do problema.
- Quando chegava alguém para fazer a mesma cirurgia, sempre diziam: - bobagem, ela está chateada... !
- Eu falava: não é bobagem. Só sabe quem passou.
- Por que... foi muito chocante. O médico vira para mim e fala assim :
- Você não vai ficar preocupada com isso porque de agora em diante você não vai precisar usar mais absorvente.
- Então, eu lhe disse: - Não meu problema é muito maior. A Menopausa foi assim...Ela chegou...! Chegou... Já não tinha a mesma importância que eu acho que teria, se eu não tivesse feito a cirurgia. A gente sabe, que enquanto o ovário está produzindo, seja, na barriga de outra, você pode ter um filho seu. A partir daí ... que você já sabia que não podia, ... Foi assim... tão chocante. Eu sei assim... que não foi muito fácil.

- De repente tem outras também, que teve a mesma coisa. Para mim foi assim.
- Ah! chegou a Menopausa....
- Não vinha assim, aquelas ondas de calor, como eu imaginava e que muita gente dizia: Ah! eu tenho que arrancar a roupa, eu não agüento !... Não! Foi assim: Um calor que eu sentia, assim “algo está diferente” então como eu não usava hormônio, eu disse “ agora vou usar”.
- Vou ter paciência.

Entrevistadora: E agora como você está?

- Com 54 (cinquenta e quatro) anos... e uma filha de 7 (sete). Olha tem hora assim... que para mim é muito difícil ! ...pela idade e pela menina que eu tenho responsabilidade.
- Agora é vida nova.
- Ela foi assim uma mudança radical na minha vida. Eu, assim... não preocupava muito com as coisas. Se deu bem, se não deu amém. Hoje não, eu corro atrás das coisas por causa dela.
- Foi assim uma mudança radical na minha vida. Não que isso eu vou cobrar. É uma companhia? – Filho não é uma companhia porque ela vai crescer, ela vai ter a vida dela. Ela vai querer talvez estudar fora, e, talvez nem aceitar a condição dela, não querer ficar mais comigo. E nem por isso eu vou ter que cobrar dela, pois foi uma opção minha ,tenho 54 anos e minha preocupação é com ela.
- Ela é muito nova.

- Será que vou conseguir colocar essa menina em uma faculdade. Colocar essa menina assim... em uma condição de saber discernir as coisas. O que será melhor para ela, porque às vezes o que eu acho não é. Então com essa idade...Eu me preocupo com isso...
- Quando os outros falam isso: - ela é sua filha? ; e eu falo: - Com essa cara! Mas é. Já teve gente que disse assim: - É só ela? Só! Você teve filho muito tarde?
- Um dia me chocou muito, ela virou para mim e disse assim:
- Ah sua velha!
- Me chocou muito! Fiquei olhando para ela assim...
- Ela me falou: Mãe desculpa, desculpa.
- Não! A mamãe é muito velha...!
- Acho assim, não tive assim essa preocupação. Só ela é minha preocupação. Estou me questionando, se devo continuar trabalhando, toda vida trabalhei muito.
- Quando saí da escola, minha colega me falou : Você não vai prestar o concurso ?
- Eu não sei. Você está acovardando?
- Não é acovardando. Eu acho que tenho que dar um tempo para ver se eu como pessoa mudo talvez um pouco. Porque o professor não pode toda vida agir da mesma forma. Eu acho que se eu não parar para repensar, a minha didática, o meu modo de ser, eu acho muito difícil eu continuar, eu não acho correto eu voltar para marcar o mesmo

passo que eu marcava antes, eu acho que eu tenho que dar uma parada.

- Olha! eu não estou pensando totalmente parar de trabalhar. Por que se eu parar com todas essas coisas pelas quais eu passei antes, se eu parar vão vir à tona e eu vou pirar.
- Eu tive um relacionamento assim... com uma pessoa muito tumultuada, muito difícil, sabe?
- Não posso falar que já passou porque ele me perturba até hoje, foi uma coisa assim, muito mal resolvida. Porque foi assim, com estou dizendo, esse espírito é velho, eu não consegui, talvez não sei se você acredita né?...em vidas passadas, eu acho assim que vidas passadas eu fui terrível.
- Eu vim para resgatar uma porção de coisas. As vezes eu digo assim:
- Não vou agüentar isso mais, e de repente eu estou deixando e vai passando. Então, foi um relacionamento difícil porque eu nunca fui de ter muitos namorados.
- Comecei a namorar um, que eu já sabia, alguma coisa me dizia...- foge que você vai ter problemas . E eu fugi, fugi...,até não conseguir mais. Até vou falar uma coisa assim, espiritualmente eu sei que é ruim, mas é uma coisa que passa pela minha cabeça... não adianta ...
- Minha mãe já morreu e ela falava tanto para mim conversar com essa pessoa. Para mim passar por tudo que estou passando.
- Não mãe! não vou telefonar não Mãe!

- Eu não te criei mal educada assim, telefona para aquela pessoa e agradeça o favor que ela te fez.
- Esse bendito telefonema!
- É um compromisso muito sério, muito sério mesmo. Quando eu pensava assim, apesar que já me falaram que ainda vou cuidar. Meu Deus me ajude! E me dê bastante força para isso. Que eu saiba calar!
- É já me falaram que é um resgate. Que é uma pessoa assim... que na época não tinha emprego nem nada, era advogado. E eu fingia que sabia que ele não tinha emprego .
- Eu evitava passear para evitar gastos. Ele não entendeu isso. Até que, depois arrumou um emprego, longe daqui, foi trabalhar fora. Ai ele queria que eu fosse embora pra onde ele estava. E eu falava assim: - Eu não vou sem emprego. Porque quando eu tiver mais velha, se você resolver me abandonar. “eu falava desse jeito para ele” : - Como e que eu vou sem emprego? Se você me deixar, tal vez até com um filho braços nos braços, porque tudo isso pode acontecer.
- E acabou assim, horrível. Por que quando eu decidi a me casar. Eu falei: Tá bom eu vou me casar!...Vamos ver o que vai dar, talvez você consegue me arranjar um emprego lá, se não der, eu retorno. Ele foi para a cidade onde estava trabalhando, me mandou comprar os móveis.
- Chegando lá, ele casou com outra que havia conhecido. Depois de ter marcado comigo, e mandado o dinheiro para comprar os móveis.

- No dia que era para agente acertar, ele já não me procurou. Uma pessoa daqui de Uberlândia que conhecia ele, e sua família morava na mesma cidade onde ele trabalhava me falou:
- Ah! vocês acabaram ?Então por isso que ele vai casar.
- Ah! já vai casar?.
- Ele conheceu uma menina lá, tem pouco tempo, o casamento é tal dia.
- Quando eu fiquei sabendo faltavam dez dias para o casamento. Então assim aquilo foi horrível, desmoronou tudo...
- Ele ficou com essa dona sete meses, depois deu uns quinze dias, ele me procurou e me falou:
- Enquanto você for solteira não vou sair do seu pé.
- Aí você sabe! Quando a gente está com raiva sai tudo o que tem de sair e o que não deve. Eu fui tratando ele assim, como um amigo.
- Por que quando antes da história de eu ficar noiva, uma pessoa, procurou meu pai e contou-lhe uma história, que eu não sabia. Eu achava que não sabia, tinha alguma coisa diferente. Agente que esta muito envolvida não vê as coisas, ou vê e não sabe explicar.
- Ai falou para meu pai e meu pai veio falar comigo, mas antes de meu pai vir falar comigo, a pessoa veio e me falou. Eu falei olha! O que eu tiver que passar eu vou passar por causa dele, porque eu gosto dele, não vou fugir por causa disso.
- Ai.. nosso casamento acabou, meu pai achou mil maravilhas, graças a Deus acabou a história, não vai ter que penar por este lado.

- Mas ele e voltou e ficou numa boa.
- Ele teve filhos?
- Não, ficou sete meses com ela e separou.
- Ai quando voltou, eu falei: - Não você vai resolver sua vida primeiro. Depois agente vê o que faz. E isso foi ficando, foi só 17 anos. Na época que eu ia fazer histerectomia, falei para ele:
- Mas neste período todo, ele arrumou não sei quantas mulheres, largava, morava junto, separava, ia embora. Ai na época que eu..., agente estava até relativamente bem, falando em casar, ele estava arrumando o divórcio, foi na época da histerectomia. Eu o chamei e lhe disse: - Olha eu estou com este problema. Ele me respondeu:
- Esse caroço, esse negócio que você está aí, a gente não sabe se é um mioma, se é benigno se é maligno, a gente vai abrir para ver. Não vai ser isto que vai separar agente, tem muita criança precisando de um pai e uma mãe
- Eu fiz a cirurgia e ele acompanhou
- Você vai querer ter filhos e eu não posso mais te dar. Nós já conversamos sobre isso.
- A situação era muito instável, ele tinha uma história de esquizofrenia. Eu procurei a família na época para saber se era verdade. A irmã dele jurou de pé junto que não era verdade.
- A esquizofrenia tem vários níveis é bem complicada de diagnosticar.
- Depois que eu fiz a cirurgia. Ele ficou comigo uns quinze dias até tirar os pontos.

- Minha amiga ofereceu seu carro a ele: – Ela está chorando demais, está muito derrubada, pega meu carro, vai passear por essas cidades aqui perto. Ele me perguntou : - Você topa ? Eu topo. Eu preciso sair dessa neurose. É uma coisa que já aconteceu. Eu não preciso ficar desse jeito. Eu preciso sair, não ficar parada só pensando nisso. Ele não veio me buscar, pegou o carro da colega e foi embora. Dois dias depois ele voltou e então eu pedi para devolver o carro.
- Passado assim, um tempo, ele estava ainda lá na cidade onde trabalhava e não me ligava. Não, não pode ser uma pessoa que me falou aquilo não pode ter sumido!
- A minha mãe falou como era o negócio, todo mundo estava comentando esse tipo de coisa dele. Não comentei nada com ele, eu acho assim... era uma coisa tão dele. Foi quando a irmã dele me ligou e falou que não estava recebendo pagamento, que ele estava doente e eles não tinham dinheiro para buscá-lo. Ofereci o dinheiro, eles buscaram, e o internaram em um sanatório em um Município próximo daqui.
- A mãe dele pediu-me para levar umas coisas dele no sanatório.
- Para ele o mundo acabou! Estava acabando na hora que eu entrei. Ele chorou muito.
- Olho eu estou aqui, porque eu gosto de você. Não estou correndo de você, estou correndo para o seu lado. Se está precisando de ajuda, eu estou aqui. Não é por isso que as coisas vão acabar.
- Chorou muito...

- Vai tratar de tomar os remédios, ficar bom e ir embora cuidar de sua vida. Então ele tinha esse problema. Depois disso nunca mais tocaram neste assunto comigo. E assim fui levando. Isto ocorreu na época do meu climatério. A minha filha já tinha chegado. Ele não deu um pingo de apoio.
- A gente estava se relacionando, ele tinha feito uma cirurgia, eu o tinha acompanhado, estávamos bem. Ele construiu, eu construí, aí depois ... pensei ...a gente vê o que faz.
- Eu ia na casa dele fazer o curativo, na época em que a minha filha chegou eu falei para ele .
- Quando ele veio me falou umas besteiras... Por causa da menina.
- Ela é muito pequena!
- É uma pena que quando cresce vira maconheiro.
- Dê jeito nenhum! Se depender de mim não vai ser.
- Eu fiquei com muita raiva, fiquei mesmo!
- Mas ele não se manifestava. Isso era o mês de abril, no mês de agosto, ele ligou lá em casa querendo um pé para voltar, e eu perguntei:
- Que dia você vai ao fórum, ver o negócio da menina? eu vou lá com você.
- Ele foi assim...entrou mudo, saiu calado. O advogado perguntou quem era o rapaz, respondi que era advogado e meu amigo e que estava só me acompanhando.. O que é que eu podia dizer?

- Foi quando eu senti o peso da menopausa, eu estava vivendo um drama muito grande. Faz quatro anos que eu dei uma cortada nele. Eu sabia que ele ia e voltava sempre, então lhe disse: se quiser ficar comigo, é para valer! Se não pára com isso é demais, dezessete anos, é uma vida.
- Agora eu acho graça,... quando ele me disse:
- Se você falar para os outros que a gente nunca transou, ninguém nunca vai acreditar. Mas não tem importância os outros acreditarem. Se você quiser alguma coisa , é para valer mesmo! Não tem essa coisa, comigo hoje, amanhã com outras.
- Nesta época eu estava sentindo a menopausa, e talvez isso me deu mais força. Pensei, estou na menopausa, já não estou assim para a vida. Eu decidi isso e pronto. Era uma coisa que eu devia ter feito antes.
- Ai ele foi embora, eu pensei muito, sofri muito, chorei muito.
- Tinha dia que eu pensava assim. – Não é da menopausa. –Não! Não é da menopausa, eu já estou me sentindo pior, talvez por ter sentido uma rejeição. Quando ele me disse assim:
- Não, eu estou envolvido com uma outra pessoa.
- Eu fiquei sabendo que ele estava com uma pessoa nova, quase e metade da idade dele.
- Eu estou velha, não estou servindo mais, embora na cama eu nunca servi. Agora ele tem uma outra pessoa, mais nova, e talvez que não saiba da vida dele como eu sei.

- Eu acho que um dos problemas de tanto chorar e desesperar foi essa comparação. Eu estou perdendo também para uma pessoa mais nova.
- Às vezes eu penso assim: - Gente! Nem casada eu fui, tantas casadas acontece isso aí, se eu, que não sou casada estou sofrendo dessa forma, imagine quem já foi. A gente vê todo dia isso acontecer.
- Foi esse problema emocional mal resolvido. Minha depressão, a menopausa, a minha choradeira, foram uma somatória. Juntou assim, aquela coisa que eu já sentia, mas não conseguia ver, aquela rejeição.
- Não era rejeição, porque ele não saía lá de casa. Ele me ligava umas quatro vezes ao dia. – Ai meu Deus! As vezes eu estava aqui na escola, e ele ligava.
- que você vai fazer agora?
- Nada.
- Por que eu preciso ir a tal lugar.
- Vem buscar o carro e vai.
- Ele vinha me buscar até aqui na escola.
- Que horas você vai sair.
- Tal hora. Então eu vou te buscar.
- Então para muitas pessoas, que viam a gente juntos pensavam que a gente era casado.
- Então até o comportamento de vocês são de casados. Casados não tem aquela beijação perto de todo mundo. Até isso, vocês têm.

- E era assim, nosso relacionamento era natural, normal. Quando eu estava com raiva, eu soltava os cachorros, quando ele estava com raiva, falava o que vinha na cabeça.
- Eu sempre procurava ter uma reserva, porque ele tem um problema, qualquer coisa que eu falasse poderia desencadear. Para ele era muito fácil, eu não sei com ninguém, honesta, ele poderia sair com umas duzentas. Depois vinha me procurar, e eu estava ali ... “a dona de casa”.
- Em um centro que eu fui, a entidade de lá falou:
- Você é um porto seguro.
- Você toma cuidado que ainda você vai cuidar dele.
- Segundo uma dessas pessoas, não poderia precisar, por ele não está presente, mas que eu fui responsável em outra vida, para que ele cometesse uma morte:
- Você toma cuidado para ele não suicidar ou matar alguém na sua frente, como vingança. Você voltou e está com uma proposta de vida, que está difícil, mas você está conseguindo cumprir. Ele está desviando um pouco, ele está dando volta, dando volta, e está adquirindo mais coisas.
- Então é difícil, ele vai ao centro, depois que ele começou a frequentar, melhorou.
- Às vezes, eu estava trabalhando, ele queria que eu fosse com ele, no centro que frequenta.
- Eu não posso, tenho serviço, como que eu saio do meu serviço!

- Toda terça feira ele vai.
- Uma das coisas que atrapalhou o envolvimento da gente foi o trabalho.
- Ele me atrapalhou muito lá no emprego. Às vezes ele viajava quatrocentos quilômetros para dar um telefonema, na cidade não tinha luz, era gerador, as dez horas desligava. Eu falava: Não sei se vou suportar uma vida dessa e vou trabalhar a onde? Não tem onde? Não tinha hospital! Não tinha como eu ir.
- Depois quando estava perto de aposentar, na época agente estava assim, eu falava para ele; Dá um jeito na vida.
- Ele queria por tudo que eu aposentasse proporcional, que ele iria arrumar um emprego para mim. Você vai me arrumar um emprego? Na hora que eu sair desse emprego, o que eu vou fazer? Você vai aposentar.
- Eu tive sempre um pé atrás e nunca fui, não enfiei de cabeça. Faltava só um ano para completar a minha aposentadoria. O dia que ele ficou sabendo na casa de meu irmão que eu tinha entrado com os papéis da aposentadoria, ele nunca mais colocou os pés na minha casa.
- Se eu tivesse confiado e tivesse aposentado antes, graças a Deus não me falta trabalho.
- Foi muito tumultuante a minha Menopausa. Eu não posso precisar se foi só a menopausa ou se foi este problema emocional que ajudou.

- Eu sei que para você esta história toda não tem muito proveito, mas acho que tudo isso é um pouco de minha vida. Não só foi a menopausa, que me fez ficar abatida.
- Comecei a ficar preocupada, estava engordando, muita gente engorda. Gente eu estou engordando! Não tinha o corpo tão feio! Meu corpo está ficando feio. Também para quê ficar bonita? Não tem serventia.
- Eu acho que essa era uma fase de depressão. Eu não jogava encima da menopausa jogava encima do que estava acontecendo emocionalmente.
- Não foi só o climatério, a menopausa, foi tudo isso desde os trinta anos e poucos anos quando fiz a histerectomia.
- Agora o que vou ter que passar, vai ser mais complicado, porque essa mulher que ele arrumou, arrumou um filho e já nasceu.
- Ela nunca deve ter visto ele na fase que eu vi. Por que essa coisa pode mudar um pouco. Essa coisa é assim..., de ficar parado, ele começa assim: a sair; mexe aqui; - mexe ali; fica um pouco agitado; depois se cala e de repente pára. Teve dia dele ficar no sol, diz a mãe que se não tirar, ele fica lá até virar ferida. Ai, eu falava que isso era só espírito, mas agente sabe que tem um pouco do físico aí envolvido.
- A família dele é muito reservada, depois que ele começou a frequentar o centro eu não tive mais notícia. Com dezessete anos de relacionamento, na casa da mãe dele eu nunca tive liberdade de ir na cozinha pegar um copo de água.
- Uma família um pouco complicada.

- tempo passou...
- A Menopausa chegou...
- E tudo...

Relato 6

Juliana

Enfermeira

Idade: 50 anos

Entrevistadora: “Quando eu descobri que eu estava no climatério. Eu, assim..., já estava francamente vivendo esta fase hormonal e de mudança fisiológica do meu corpo que eu não cheguei a perceber o começo dela.

Entrevistada: - Apesar de saber, quais seriam as idades que os livros citam. Eu estou com cinquenta anos, apesar de saber que naquela idade, eu estaria em transformação, mudando, mudanças no meu organismo. Eu não percebi, eu não sei porque, talvez até por causa do dia a dia, não sei qual é o motivo que quando eu vejo, eu já estou vivendo aquilo francamente, aquilo no meu corpo em todas as situações foram gravidez, menstruação, quando eu vi já estava acontecendo mesmo. E com o climatério foi à mesma coisa. Eu não percebi o que estava acontecendo comigo, assim de me incomodar. Quando veio a mudança, ela veio efetiva. Foi aqueles sinais, aqueles sintomas, assim fortes, que estava me tirando assim o conforto do dia a dia, a instabilidade de convivência, de tudo. Foi onde eu procurei um médico e quando fiz a dosagem hormonal ela veio assim, lá embaixo! Bem abaixo do nível suportado.

- Então já iniciei na fase de medicação, melhorei e foi como se eu tivesse tido assim..., um surto de alguma coisa assim..., e que eu fiz o diagnóstico, que eu fiz o tratamento e tive melhora, assim...
- Então hoje eu estou estabilizada. Quando eu sinto qualquer coisa, eu já sei, e já começo a achar que é por causa do climatério, e já procuro um médico. Primeiro, eu vou num clínico geral e logo imediatamente, vou ao ginecologista, independente do resultado ou não do clínico geral, porque eu já estou com isso na minha cabeça de duas situações que já ocorreram na gravidez de minha filha, pela minha circunstância orgânica do meu próprio corpo, às vezes a nível emocional, a nível afetivo, a nível orgânico, sempre atribuindo a isso. É como que eu convivo com isso? Tudo jogando a culpa no climatério, tudo.
- Então assim eu convivo neste sentido, quando vou atrás para mim ver realmente tudo o que eu estou sentindo, ou o que eu estou vivendo, se tá bom ou ruim,, se é por culpa do climatério, ou o que está acontecendo a mais que não sabia. Aí eu procuro um profissional e como se diz assim, na dúvida eu procuro qual alternativa a seguir.
- E ainda assim, eu até achei que fosse pior, pelo fato da gente perceber que a idade está muito avançada, eu achei que fosse pior pelo fato de estar com cinquenta anos.
- E mais sabe, quando eu olho para mim que eu não me vejo tão assim, debilitada, eu ainda consigo fazer minha jornada de trabalho normal, tranqüila e não entro em exaustão, eu consigo chegar lá em casa assim cansada, é claro que bem mais assim, a minha condição de saúde diminuiu, a minha excitação, estou muito mais excitada no dia

a dia. Eu não agüento mais as minhas crianças, o barulho, a televisão, assim aquele falar muito na minha cabeça.

- Como por exemplo, meus filhos, eu faço um compromisso com eles, aquela cobrança de cinco em cinco minutos. E eu já não agüento mais, aquilo para mim, antes era papo de mãe dentro de casa, hoje eu já falo por favor: - eu não vou esquecer do compromisso.
- que era o cotidiano da minha casa como diz a barra da família, de conversar fiado para ter assunto, para conviver, hoje já me irrita, a televisão, às vezes eu deito, outro fica no programa até tarde, isto me irrita. Muitas coisas eu suporto por que eu sei que é meu, estou fora da média, fora da realidade de minha casa pela circunstancia que estou passando de idade, mudanças orgânicas, essas coisas assim.
- Mas eu acho que não é fácil, é muito ruim você saber que esta mudando, e que às vezes você perde com essas mudanças, perde muito a qualidade de vida, perde muito a alegria, de querer as coisas sabe. Agente deprime muito, eu sinto que a gente deprime muito, eu sinto, eu não sou mais aquela pessoa vibrante sabe, não sou mesmo! E acho assim, eu, uma das coisas que mais me afetou é o problema da depressão, é a coisa que eu procuro sempre estar medicada. Eu procuro o médico, eu estou comportando assim, esta me trazendo prejuízo na minha casa. Inclusive meu clínico geral e muito amigo meu, eu converso muito com ele. Tem coisas que ele me orienta, me diz: - isso é um problema orgânico, você trabalha com você, isso é um problema seu.
- Tem hora que eu faço confusão com, o que é climatério, o que é pessoal, de sobrecarregar, de idade, Porque eu já não agüento mais!

Não é muito bom não. Eu acho, quando agente está fora do climatério é muito melhor. Não só porque esta mais jovem na idade, mas em termo de fisiologia mesmo, eu acho que é bem melhor!

- Mas assim, se a gente controla, vive bem e tem preocupações próprias das doenças da idade, das doenças, das mudanças hormonais que é também uma grande preocupação minha de estar atenta e às vezes assim, eu me preocupo, porque nem sempre se eu estar sempre atenta que eu posso estar fora dos riscos porque eu sei que é uma faixa etária e hormonal que pode desencadear muita coisa que também me preocupa ..
- E antes não era uma preocupação para mim, era uma preocupação tão insignificante, que eu não tomava nem conhecimento. Era melhor sem o climatério, bem melhor! Em todos os sentidos. Assim! Em questão do físico, a dor de cabeça, mesmo você sendo medicada, você tem muita dor de cabeça. E ela já é uma dor de cabeça de mudança de fase e tal.
- Porque o problema do climatério é que você toma medicação mas você fica esperando resposta que às vezes não é satisfatória para você viver melhor, então você fica em teste de medicamentos. Onde você toma o medicamento para que você tenha aquela resposta que satisfaça seu organismo para que você fica melhor consigo naquela fase. Então você está tomando uma medicação, às vezes por muito tempo, às vezes as coisas continuam te afetando, de uma forma que você não gostaria. Aí quando você chega assim, depois de muito tempo: - Não! Essa medicação tem de ser trocada! Aí você fica

sempre esperando, sempre esperando, uma resposta, uma coisa, para ver como vai ser, como é a resposta.

- A memória muito afetada. Eu sinto muita a questão da memória, eu lido muito com livros, com coisas que tenho que gravar, eu sinto assim muita dificuldade, às vezes tenho que estudar a mais, coisas que eu já estudei muito, eu pego e vou relembando, é isso mesmo!. Então sempre tenho que estar relembando, não é mais a mesma coisa. Que antes eu pegava um livro, eu lia o primeiro capítulo, eu lia do meio do capítulo ao final, como diz, eu pegava tudo não esquecia. Agora não! Às vezes eu leio uma página, aí chega no final, eu falo assim: - Como é que foi mesmo o começo daquela página? Aí eu leio de novo, então eu vejo que é uma falha minha. Não é porque eu estou sem atenção, não, como os médicos dizem, mas essa coisa da memória, não é só pela atenção, que às vezes eu preciso daquilo pronto, eu dedico toda a atenção aquilo, porque eu preciso de um resultado logo, não tenho muito tempo para ficar com aquilo ali, mas não ajuda, o organismo não ajuda. Essa atenção acho que ela está diminuindo, não por questões de estar querendo ou não prestar atenção, mas de estar com a atenção comprometida mesmo.
- sono é um sono bem menos, o conforto do sono não pode nem comparar. Não é reparador como antes, a gente tem sempre que tomar a medicação, que também é uma medicação que ajuda a dormir, muda o organismo da gente. É outra fase que, um organismo novo, diferente. Um organismo novo que não nasceu ali em você não era tão eficiente quanto ao primeiro. Você tinha um organismo original, aí de repente veio outro bom, mas que ele tem algumas deficiências características dele da idade da fase que está vivendo,

que te trás transtornos e que muito deles, você não resolve, você tem que conviver e você têm que ir ajeitando atendendo cada um deles.

- Atender os sinais, atender as complicações, eu que estou sentindo na minha vivência de climatério, e tenho tido que fazer fisioterapia, porque a tensão às vezes é muito grande, tenho que fazer um relaxamento, tudo isso é indício de mudança de idade. Porque até antes não tinha. Eu entrei no climatério, já, eu não sei se porque eu comecei a tomar o hormônio muito tarde. Eu estava com quarenta e oito anos, porque eu tive a minha última menina com quarenta e dois anos, já casei bastante velha. Eu estava com trinta e oito anos quando casei, tive três filhos, sem problema nenhum.
- Como eu te falei, as coisas no meu corpo aconteceram e eu nem percebia. Eu casei e quando eu engravidei e que fui descobri, já estava com vários meses, eu não sentia nada.
- Quando meu menino foi nascer, eu só sabia que estava na hora de ganhar nenê porque houve um rompimento, não senti nada, eu não senti dor nenhuma, de nada, da segunda, da terceira foi desse jeito também, apesar de estar nesta idade, o médico fez a cessaria por precaução porque tinha a idade avançada: - Você tem que ter precaução e fazer uma cessaria pode não evoluir para um parto normal bem treinado.
- E o climatério foi assim, eu poderia até ter tomado a medicação, então bem antes, bem mais jovem, talvez eu teria tido alguma vantagem. Mas eu não tomei. Não tomei a medicação...
- Como os exames de laboratório denunciavam que eu estava abaixo, abaixo do mínimo, do suportável, então eu comecei a tomar a

medicação, estava com quarenta e oito anos, tem dois anos que tomo a medicação.

- Eu tomo Cliany, não mudei ainda. Mas minha vontade é tomar a medicação que eu coloco na pele para evitar o metabolismo gástrico! .. um descanso nesta parte...Isso é uma coisa que eu estou buscando junto com o médico, para agente mudar.

Entrevistadora: Mais alguma coisa?

Entrevistada: - Acho que teria tanto acho que teria muita coisa para falar. A gente que entra nesta fase, é novo, a gente é mulher, é uma característica da gente e tudo ,mas é uma coisa assim:

- Ah! Eu recebi isto também, como se fosse uma coisa.
- Não, mas, eu também estou assim, eu também estou desse jeito.
- Eu estava entrando nesta fase francamente mesmo. Eu fui no ginecologista, até por conta de conversa lá na escola.
- Gente! Mas eu estou com uns tremores.
- Gente! Mas, está me acontecendo isto!

As meninas:

- Precisa ter cuidado! Eu fui no ginecologista, meu hormônio;
- Ai então eu fui. Então assim às vezes a conversa com as mulheres, elas orientam a gente, nos leva para o lugar certo. A gente fica muito preocupada com o dia a dia, não presta atenção ao corpo. Aí então você queixa para um, queixa para outro, às vezes a pessoa fala: - Vai em tal médico! Que ele vai ver se você esta passando por esta fase.

- Eu já passei! E despreocupa a gente. Porque você sempre pensa no pior, principalmente na área de saúde, doeu, você pensa que é um problema...
- Então eu acho que por ai, tem muita coisa para falar. Não sei o que poderia falar mais.
- Foi muito bom antes, agora também esta sendo bom, mas eu tenho certeza da gente passar pelo climatério sem tanta mudança de comportamento, de estabilidade, de conforto, seria bem melhor. Eu acredito que a medicina faça isso em breve, não sei se vou alcançar essa oportunidade. Mas eu creio que outras mulheres, vão ganhar com isso, porque eu acho, não sei mas eu acho assim, que valeria a pena colocar as mulheres principalmente que hoje, elas trabalham tanto, em condições de saúde bem mais confortáveis. Hoje a mulher trabalha muito, e quando ela esta no climatério, além de estar sofrendo por essas mudanças, ela tem o sofrimento de sobrecarga, ela não pode ficar curtindo esse sofrimento, ela tem que vir do jeito que ela esta, tem que vir até o final do expediente. Quando ela chega em casa tem outro expediente.
- Quando ela deita começa a relaxar, está perto do amanhecer, ela já está pensando em levantar. Então o tempo para a gente relaxar tanto no físico quanto na mente é muito curto por uma fase orgânica tão grave, que muda o organismo da gente. Muito grave!
- Acho o tempo muito curto, para vivenciar a mudança e o compromisso principalmente no trabalho, de todo o trabalho doméstico que é também tão pesado. Que a gente é reciclada.. Muita preocupação...!

- que mais em...? Que eu passei por essa experiência?
- É bom também é que eu notei, quanto eu melhorei com o tratamento, como a melhora é significativa porque quando eu comecei a tomar a medicação, eu acho que eu atrasei em tomar a medicação, até não foi por falta total de desconhecimento dela não, porque quando eu fiz o curso de ginecologia social que a psicologia deu aqui, eu fiz, eles trabalharam demais sobre o climatério, então veio gente com trabalhos especificamente com hormônios, com mulheres no climatério, e eles falaram que são a favor da reposição, falavam dos benefícios, eu sempre tive medo das doenças malignas, do câncer. Eu tive muita resistência em tomar, tive muito medo. Hoje eu não tenho esse medo. Tive muito medo mesmo, eu acho que retardei por este medo mesmo. Tive muito medo de tomar essa medicação! Acho que isso também trás um grande sofrimento para mulher, muita ansiedade. Antes de você começar um tratamento, você sabe que pode ser melhor para você. Você sofre aquela ansiedade de outra coisa que você não sabe se vai acontecer com você, que pode também acontecer.
- É muito difícil você tomar uma medicação que você sabe que você corre o risco e você não tem outra alternativa. Isso é uma coisa assim, que é um limite nosso como homem, como pesquisador, sabe que tem que dar uma medicação para uma outra pessoa a favor de um benefício, mas você sabe que esta expondo ela a outras coisas, e aquela pessoa não tem outra alternativa. Cabe a você correr o risco, você tem que compreender isso. Eu melhorei bastante em relação, acalmei mais em relação esse medo do câncer, porque eu melhorei

muito, principalmente, a minha parte mental, a minha parte afetiva, me acalmei muito mesmo. Muito mesmo, sabe!

- Uma coisa boa também que me aconteceu foi em termos assim, àquela maturidade de acalmar, de esperar. Não sei o que é isso, não sei se agente acomoda, as pessoas falam dessa maturação quando chega a uma certa idade cronológica, então eu, senti bastante, eu era bem mais assim...bem mais espreitada, hoje eu sou mais ponderada, muito mesmo. Nossa tem hora que eu falo assim : - Nossa mas como eu estou quieta!
- Como estou calada! Como que vou reagir?
- Não sei se é coisa da velhice, ou está relacionada com a mudança hormonal. Mas uma coisa também que eu estou notando muito em mim de como cair nas coisas, falar, resolver, querer, como querer, mudou muito mesmo.
- Tem dia que os meninos falam assim comigo:
- Nossa mamãe a senhora não está fazendo mais assim com a gente.
- Assim eles falavam, o que eu faço, cobranças, às vezes assim exigências demais de uma forma assim, anda logo, esta deixando, porquê que não. Principalmente a minha menina pequena a de oito anos, ela cobra muito. Ela me critica muito, quando eu faço as coisas erradas né! Quando vê as mudanças ela fala:
- Nossa mamãe porque a senhora não está fazendo isso mais? Eu falo :
 - É mesmo porque eu não estou fazendo isso mais? Ela tem um modo de me mostrar, que eu estou mudando.

- Uai! Mamãe a senhora não esta fazendo isso mais! O quê que é mãe?
- È mesmo! Eu não estou fazendo mais! Impressionante né?
- Agora a irritabilidade da gente é uma coisa impressionante. A irritabilidade ela é maior e ela não muda muito não, eu estou mais irritada. Isso é uma coisa que com as medicações que eu tomo não consigo diminuir totalmente, não diminuiu. Eu fiquei com controle de convivência coisa e tal. Ai quando eu vejo que eu não estou agüentando eu saio fora, às vezes até na minha casa mesmo, eu deixo para lá. Porque eu tenho a consciência que eu estou mudando, mesmo que eles estejam errados, eu já estou tão consciente, existe em mim esta mudança, então eu afasto e deixo ver se aquilo ali vai ficar errado eu grito, ou o quê que vai dar. Eu não quero ser assim, estar no meio desencadear ou para criticar, direcionar, nada. Porque eu acho que a mudança está em mim, o não suportar é meu de estar fora daquela média, que o limite é meu. Saio de perto, às vezes . Às vezes a gente vai para o clube. Então fica assim, agente naquela farra, todo mundo naquela brincadeira, às vezes eu canso, vou para um lugar mais afastado, falo assim: - Ah! Eu vou ali e volto já. Ai eu vou para a piscina. Então assim, sempre um lugar mais tranquilo te faz bem. Eu fico impressionada de ver como que não nós vivemos em um mundo tão barulhento! Quando eu trabalho, eu canso mais com o barulho da clínica do que dos cuidando que dou para o paciente.
- Tem hora que eu paro no corredor. Fico tentando buscar de onde que vem o som e o que é a mensagem do som. Eu não consigo ver de onde vem o som, eu não consigo definir uma mensagem. Eu só sei, o barulho, só o som, a altura.

- Esses dias, tem uma secretária lá, e a gente conversa muito, tem afinidade para conversar bastante assim coisas normais de casa... Eu falo assim. Pare, e olhe esse barulho. – Nossa parece uma casa de abelha. - O que você está entendendo? O que alguém está falando? Ela falou: - nada parece uma casa de abelha.
- De onde está vindo?
- Parece que vem de tudo quanto é lugar.
- Então estou no climatério mais todo mundo está ouvindo o exagero das coisas.
- Antes eu até poderia até conviver com isso normal. Essa meninada jovem de hoje, eu vejo eles passarem atrás de um trio elétrico.
- Mãe vamos, vamos!
- Minha filha do céu como você vai?
- Ah! Mas porque você não quer deixar eu ir?
- Se você quer ir, você pode ir, mas que é um desperdício.
- Aí eu falo: - Será que é meu climatério que não está deixando eu ir lá mais? Ou eu é que mudei a consciência das coisas. Devo ter mudado sim! É isso aí!

Relato 7

Edna

Enfermeira

Idade: 55 anos

Entrevistadora : Como é para você vivenciar o Climatério?

Entrevistadora: “Olha! Para mim, assim, eu não tive muitas dificuldades. Eu tenho 55 anos. E assim, eu não percebi toda essa mudança, eu vi o pessoal falar : - Olha quando eu tive a fase da menopausa, essa coisa terrível, é um calor que a gente sente que não agüenta, ainda tinha umas que falavam assim: - Ah! Quando a gente entra assim, tá dobrando o cabo da boa esperança, porque os homens, os maridos já ficam assim procurando outras e tudo mais.

Entrevistada: - E eu, nunca tive essa preocupação, eu nunca percebi que eu estava envelhecendo. Talvez seja porque eu tenha uma ganância pela vida sabe! Eu sou uma pessoa que acho que queria viver eternamente. Eu acho que eu vou viver porque sabe! Eu gosto de viver demais! Eu acho que a vida é uma coisa gostosa de você está curtindo todo dia, você acorda e vê tanto que viver é bom. O tanto que agente aprende né? No dia a dia, então é com sinceridade, eu não senti essa diferença grande.

- quê que foi que eu percebi? Eu percebi um pouco de cansaço físico Ta! Mas também antes, quando eu tinha uns 39 (trinta e nove) anos eu já comecei a fazer tratamento com um geriátrico entendeu? Porque, eu convivi um bom tempo no hospital com um médico geriatra, então ele falava que as mulheres deveriam já antes de entrar na menopausa, já começar a ir trabalhando isso, para não ter problemas no futuro. Então assim, eu, sempre procurava meu ginecologista, eu sempre procurava, sempre procurava estar me orientando dentro disso.

- Eu realmente, não sei se foi psicológico, eu nunca tomei remédio, eu sempre tive, sabe quando que eu percebi que eu estava entrando? Porque eu tenho um ciclo assim, muito correto sabe. Eu mênstruo quatro dias, ao mês, nunca faltou, é regular. Primeiro dia, mais ou menos, segundo é muito, o terceiro já vai diminuindo e o quarto só um pouquinho. Então eu sempre fui muito bem regulada. Aí de repente! Eu vi que veio e fiquei menstruada dois dias, só achei estranho, mas achei foi bom ! Pensei:- Que bom
- Até cometei com a minha irmã, que a minha irmã é mais nova do que eu, e ela entrou muito antes de mim sabe! Há muito tempo que a minha já entrou. Então ela falava comigo assim: - eu não tenho mais menstruação, como pode isso? Você é muito mais velha do que eu e eu já não tenho mais.
- Eu falava: - Problema seu porque eu ainda tenho a minha. Então percebi isso, aí é que eu percebi realmente que eu estava entrando, aliás, eu já tinha entrado e eu não fiquei preocupada muito com isso porque eu não vi muitas mudanças.
- Bom, aí eu ficava menstruada duas vezes, quando era no mês seguinte, não vinha sabe, aí eu comecei a me preocupar sabe, eu fui ao ginecologista, ele me falou assim:
- Você precisa começar a fazer reposição hormonal, porque você já está em franca menopausa.

Eu falei? - É mesmo?

- É, e aí? O calor?

- Não, não tenho nada disso não.

- Realmente, eu nunca senti, só sinto um cansaço físico assim...porque antes eu era mais disposta. Sabe, tudo! E hoje eu sinto que eu estou um pouco mais cansada. Mas não é aquela coisa exagerada, um cansaço... médio! Para mim que era bem mais ativa.
- Aí ele me orientou a fazer essa reposição hormonal, a fazer ginástica, a observar minha dieta, porque se eu não tiver uma dieta muita bem controlada, porque primeiro eu tenho medo de engordar, porque eu tenho uma facilidade imensa, então eu tenho muito medo, segunda coisa eu sou hipertensa, então eu tenho que cuidar da minha alimentação, porque eu tenho um medo de ficar com uma seqüela de AVC, que Deus me livre. A minha família tem muita tendência, que a gente também sabe que o medo tem uma predisposição muito grande para essas coisas, então eu me cuido bem.
- Aí! O que eu posso te falar da Menopausa é isso, em relação a minha sexualidade, também te juro que eu não vi tanta diferença eu fiquei foi muito mais acesa. Porque eu falei assim: - agora eu não vou engravidar tão fácil, mesmo porque eu usava DIU, mas chegou a hora de retirar isso, já passou da hora. O ginecologista já falou vamos tirar isso, porque agora você não corre mais risco, vamos retirar!
- Será que não? Eu falo para ele. Porque de vez em quando eu ainda menstruo, sabe, então quer dizer, eu acho que a coisa não está assim desse jeito, não acabou de vez.
- Em relação a minha sexualidade. Não vi diferença sabe.
- Agora a única coisa que vejo assim... eu vejo as pessoas..., as minhas amigas mesmo que tem marido:

- Ficar sem o marido é muito difícil, e quando a gente chega numa certa idade, a gente não fica querendo mais ter relação essa coisa toda, Ta entendendo?
- Eu falo: - Hoje eu não quero, porque eu não tenho, eu acho que essa coisa você tem de fazer com quem você ama.
- Então como eu não tenho ninguém, eu também me preocupo, mas não pode e chegar perto.
- Ah! Não pode e chegar perto, porque a ocasião faz a coisa acontecer.
- Eu vivo sozinha. Já tem o que? Seis anos. Eu tive um relacionamento, nós convivemos quinze anos, de repente ele resolveu que ia embora, eu sofri um pouquinho, mas já passou.
- Nunca tive um filho, tenho duas adotivas. Quer dizer, são minhas filhas moram comigo as duas, não sou a mãe mas adoro essas meninas.
- Então a única diferença que eu sinto, foi assim, que eu também não fico louca para ter alguém não, porque eu sou daquelas que acha o amor a coisa mais linda do mundo. Nossa! Eu acho assim, gostoso! A gente amar, gostar, curtir uma pessoa. E eu não acho válido você ir para a cama simplesmente por matar uma vontade, uma necessidade, na minha cabeça, não entra isso. Depois como que eu vou fazer comigo? Na hora que eu ficar sozinha? Na hora que acabar aquela euforia? Porque vai contra a minha maneira. Aí tem pessoas que dizem assim:
- você é antiga! Você é da antiga, não usa mais isso.

- Deixa eu ser antiga, porque assim eu estou bem. O pior seria se eu saio faço altos programas. E depois eu chego em casa fico sozinha e me sentindo até nua, porque eu vou ficar com vergonha! De ter, ficado com uma pessoa, que não tem nada a ver comigo, eu não sou animal.
- Eu quero ser acarinhada!; -eu quero ser curtida!; -eu quero ser amada! Eu não quero ser usada. Então acho que é por aí, eu acho que não tem diferença nenhuma não sabe!
- Com relação a minha sexualidade e o resto eu não tenho muita coisa para falar dessa fase da minha vida. Agora! Eu percebo assim.. Ultimamente eu me jogo muito nas coisas. Assim, eu quero trabalhar, eu quero fazer. Fiquei mais exigente, sou mais seletiva, por exemplo, eu converso com todo mundo, mas eu não tenho amizade com qualquer pessoa, eu seleciono muito, por exemplo: –Eu estou aqui com você
- Tem várias viagem para fazer, tem isso, tem aquilo, eu não vou pela maioria. Eu vou por aquilo que eu acho que vai dar certo com o que eu quero. Eu não faço as coisas por ver as pessoas fazerem. Eu faço aquilo que vai me satisfazer. Sabe, eu acho que é muito ruim depois arrepender de uma coisa que você poderia ter evitado.
- Então mais ou menos minha vida é dessa forma...
- Eu faço meus exames periodicamente, os exames ginecológicos Papanicolau, essa coisa toda, estou sempre, eu já fiz várias mamografias, porque eu tenho medo de câncer, morro de medo. Então eu já fiz, assim de ano em ano, eu faço uma mamografia, mas se por acaso eu ficar muito cismada com a coisa. Porque tem época que agente ver muito câncer de mama muitos pacientes com seqüelas

aquilo parece que influencia a gente um pouco. Aí eu dou um jeitinho, como a gente tem uma certa facilidade, eu vou lá faço uma mamografia, aí fico mais tranqüila, então eu não me preocupo com isso, com tudo isso. Na parte que eu falo assim, que eu tenho que cuidar desse lado meu, eu tenho cuidado, outra coisa que eu observei também, é que começou a diminuir a menstruação, eu comecei a sentir mais cansada, não exageradamente mais um pouco mais cansada.

- Eu fiquei mais seletiva, uma coisa que eu não era. Era mais não dessa forma. Assim eu fiquei mais rigorosa, com essa parte e também a minha acuidade visual diminuiu, que eu comecei a usar óculos, é o envelhecimento, eu comecei a envelhecer.
- Aí é que eu percebi: - Gente! mas eu estou envelhecendo mesmo!
- E as coisas estão acontecendo. Eu dava aquela desculpa. Eu trabalho tanto que nem percebo as mudanças. Mas é que também eu acho que a gente não quer no fundo, no fundo, agente não quer, não quer pensar nisto. Acho que no fundo agente não quer pensar. Só que as coisas que estou te relatando são as coisas que eu vivo, que convivi e que vivo até hoje. Não tem muita coisa diferente não.
- **Entrevistadora:** Tem alguma outra coisa que você queira falar dessa fase que esta vivendo, ou que viveu?
- **Entrevistada:** Olha interessante, dizem que a mulher, quando chega nesta faixa etária, então ela fica um pouco desiludida. Que ela se sente assim, inferior a outras que esta com tudo ‘empezinho’, bonitinho e tal, não sinto isso! Eu acho assim essa força é uma coisa

interior que eu não sei explicar porque realmente eu não vim de um meio a onde isso fosse! Fosse forçado a ficar registrado isso em mim.

- Minha mãe era uma mulher muito simples, meu pai era bravo, bravos demais não incentivava isto, eu não sei onde é que eu aprendi a ser dessa forma sabe! Mas e eu nesta idade que já tenho, tenho muita expectativa na vida, de crescer, quero fazer um mestrado, quero fazer um doutorado. Mesmo que seja fazer, por fazer. Então assim, ainda espero um grande amor, eu ainda espero, que eu acho, do jeito que eu penso, do jeito que eu imagino, eu acho! Que eu não tive um grande amor não!.
- Sabe aquela coisa assim, à vontade de ser muito amada, assim aquela coisa. Há um tempo atrás eu estava lendo sobre a morte de Jorge Amado. A Zélia, eu fiquei arrepiada, eu falava assim:
- Gente que amor mais lindo! Que coisa mais gostosa! Independente de tudo, aquela paixão, aquela cumplicidade, aquele carinho, queria ser amada desse jeito.
- Já me perguntaram se eu estou aberta para isso. Porque as pessoas que convivem do meu lado, elas acham que mantenho as portas muito fechadas. Assim para esse tipo de relacionamento. Eu já pensei sobre isso, e na realidade, eu posso te falar que eu mantenho mesmo, mas não é assim, não eu dou brechas, mas eu seleciono do meu jeito. Então talvez que é por isso, eu afasto de uma certa forma as pessoas. Os homens têm medo de mim, eles aproximam, mas eu acho que tenho a personalidade muito forte e eles vão indo, vão indo.
- Eu não gosto de homem mole, homens que não decide, homem que fica, naquela “inhém, inhém”, não! Vai não resolve, que briga

comigo, que eu brigo com ele, resolve e acabou. Você tem que estar empurrando. Não consigo.

- Eu acho que a vida para mim, não é só beijos e abraços, tem que ter ação. E talvez que seja por isso que eu espanto as pessoas.
- Mas então, como eu estava te dizendo, eu não mantenho minhas portas fechadas.
- Minhas portas estão abertas. Agora que chega, tem que chegar com vontade e com qualidade, porque senão vai ficar sabe. Porque é assim aqui no meu setor de trabalho, eu convivo com várias mulheres nesta mesma faixa etária, então eu fico olhando o tanto que elas reclamam de calor, reclamam de desânimo mesmo, falam assim: - Estou desanimada; - eu chego em casa só quero dormir. Eu digo: - gente! Eu não consigo entender vocês, eu chego em casa, eu gosto de comprar roupa nova de estar bonita, eu gosto de estar sempre com uma coisa diferente porque eu acho bom quando alguém fala assim:
- Nossa você está linda! Você mudou, que mudança! Isso para mim é uma coisa gostosa, gosto de ouvir isso. Eu falo gente! Vocês não morreram ainda! Vocês estão nesta idade mas são mulheres e estão vivas, não tem que ficar neste baixo astral. E algumas têm até mudado.
- Mas eu realmente não tenho nada contra o climatério, mas assim ele não me pegou de jeito, eu não tenho problemas com ele. Chegou, veio, foi ou se não foi, está por aí, mas não me atrapalha em nada, não me atrapalha, pelo contrário. Acho que é assim: -

- Ele chegou no momento que eu realmente me sinto mais madura, neste sentido de mulher mesmo, bem mais madura, bem mais pé no chão. Porque antes, você sonha, você tem um monte de ilusões, hoje não, você enfrenta a realidade, como ela vem, sem muito florido, é a vida do jeito que ela é. Então por exemplo, eu sofri algumas decepções, algumas eu já havia falado antes, eu vivi quinze anos com uma pessoa que eu achava que era tudo, no final, sofri, sofri, sofri um pouco, depois a coisa resolveu. Hoje nos somos bons amigos, entendeu?
- Uma das filhas que eu tenho é filha dele com outra mulher. Ela foi para minha companhia com três anos. Hoje ela tem treze anos, é uma moça assim, muito bonita, e agente mantém ainda convivência, a gente conversa. A gente discute os problemas da filha dele com ele, ele frequenta minha casa e tudo, mas ele já tem outra mulher. Ele me respeita, ele me trata como uma amiga, mas também uma pessoa super dependente de mim. Tudo que ele quer fazer, ele tem que vir atrás, tem que está orientando, tem que estar ajudando, é uma pessoa super dependente, mas é, eu tiro isso de letra. Ele já tentou voltar algumas vezes, eu disse: - bom! Você não me ama, vou ficar com você para porquê? Simplesmente para falar que tenho um marido. Não, não quero isso! Não vai fazer bem para minha cabeça. Então você leva tua vida, eu levo a minha, você já optou, já tem outra mulher, fica com ela, continuamos amigos.
- A família dele, é muito minha amiga, pai e mãe as vezes abaixam na minha casa, ficam uma semana, eles me adoram, a família dele tem afeto por mim. Mas ele não e eu não tenho mágoa, não tenho mesmo. A esposa às vezes vem atrás de mim para pedir para fazer as coisas,

faço as coisas para ela. Primeiro que eu sou profissional, tenho que fazer, faço numa boa, sem doer o coração. Mas eu ainda continuo esperando o amor da minha vida. Nem que seja velhinha, ele vai chegar. Sabe eu quero viver um grande amor. Ser amada, ser curtida.

– Eu morro de inveja quando vou ao cinema que eu vejo aqueles amores assim, aquela coisa, digo assim: - gente ! mas é gostoso!

- Porque antes quando agente é mais nova, agente acha que o amor só aparece quando se é bela , quando se é bonita, quando assim você está na flor da idade, mas é engano. Acho que o amor gostoso, é esse agora, que você já não tem muitas coisas fisicamente bonitas para estar mostrando, mas você tem um interior muito rico amadurecido, a maturidade, aquela troca de conhecimento. É isso que eu quero para mim. Encontrar o amor da minha vida. Ficar velhinha passear na praça, comer pipoca, coisa mais gostosa!
- Sabe tenho essas duas filhas eu acho interessante que as vezes estou aqui no trabalho, elas ligam aqui: - Dá para você trazer absorvente para mim? Aí eu digo assim, vocês querem qual?
- Aquele que você usa.
- Eu já não uso mais.
- nos esquecemos que você não usa mais.
- Sabe então, as coisas é desse jeito, eu enfrento tranquila sabe. Nada de diferente. Só essas coisas que já te falei.
- Tem uma outra coisa que eu percebo muito, por que as mulheres têm vergonha de falar sobre a menopausa? Desta diferença que ocorre

com algumas em relação a sexualidade. Eu sempre fico me questionando, por quê? Por que? Será que é de pessoa para pessoa?

- Tem hora que eu acho que sou anormal. Porque tem duas coisas que eu não tenho vergonha nenhuma, pelo contrário, eu acho maravilhoso falar que tenho cinquenta e cinco anos, porque as pessoas não acreditam. Quando eu falo, e as pessoas não acreditam, elas olham para mim quer dizer, quando tenho a oportunidade de estar falando mais, eu falo. Quando não estou, eu vou embora, mas as pessoas ficam com a sensação que estou mentindo: - É mentira não é possível!.
- Mas veja a minha mãe que morreu, eu tinha nove anos, nós somos dez irmãos e eu criei todos eles. Depois que meus irmãos estavam, o mais novo com..., porque minha mãe morreu de parto, o mais novo estava com dez anos eu estava com dezenove. Ai meu pai casou de novo. Meu pai casou, ai que eu voltei a estudar, eu terminei a quarta série primária, ai que eu fui fazer, ai fiz a quarta a quinta, naquela época era admissão, fiz admissão, fiz aquilo tudo, hoje você vê, fiz a quinta série, fiz o ginásio, primeiro, segundo, terceiro e quarto, fiz o magistério, fiz o científico, depois fiz a faculdade. Terminei a faculdade, fiz dois anos de Direito.
- Quer dizer que estou com cinquenta anos, eu posso olhar para trás e não arrepende de nada, eu tenho que ter orgulho dessa idade. Eu consegui fazer isso! A maior parte dos meus irmãos, que tiveram toda a facilidade, que eles não tiveram que parar de estudar, não tiveram que fazer nada disso, não chegaram nem na metade. Muitas colegas minhas que conviveram comigo na época, não fizeram nem

a metade. E além de tudo vou escolher uma profissão que é enfermagem, que eu acho que é um dom divino, que a pessoa que faz Enfermagem ela é escolhida por Deus.

Relato 8

Sônia

Fisioterapeuta:

Idade: 46 anos

Entrevistadora: Como é para você vivenciar o climatério?

Entrevistada: - Eu particularmente pessoalmente até o climatério, foi para mim um momento muito difícil, está sendo difícil porque eu tenho muitas manifestações entre elas por exemplo: muito nervoso, algumas... eu tenho hemorragia

- Não é sempre mas alguns meses eu chego a ter e tenho algumas manifestações que são explicadas mas não muito encontradas teoricamente, por exemplo, eu sinto um batimento no peito como se o meu corpo se meu coração fosse bater mas não tem nada a ver, eu sinto uma taquicardia, penso que as vezes eu tive essa taquicardia mas na realidade o pulso continua normal entendeu, tive umas alterações de pressão, mas isso em função, que o meu mestrado eu fiz também nesta mesma fase, eu me estressei, então na realidade as coisas foram imbricando eu comecei fazer o meu mestrado com 40 anos muito próximo também de estar começando estas dificuldades então assim me estressei muito, tive um pouquinho síndrome do

pânico eu falo um pouquinho porque eu peguei a tempo, investi a tempo, e atualmente eu estou voltando a esse processo, eu falo que eu me sinto um vulcão na época parece que eu vou explodir, eu vou inchando, inchando, inchando, inchando então eu tenho que ter uma coisa para abafar, é uma coisa de fogo que dá na gente eu sinto bem isso, então para ser sincera tentei fazer minha terapia hormonal e não achei que foi legal, para mim o fogo piorou minha cabeça, ficava pior e a pressão na cabeça era maior e eu preferi fazer pela homeopatia utilizei recursos homeopáticos, recursos naturais do tipo medicamentos fitoterápicos, tipo acupuntura, do in, shiatsu, a minha própria atividade física e situações que me trouxessem outros tipos de respostas que não fossem medicamentosas, atualmente por exemplo eu estou passando uma dificuldade, eu tenho sentido uma pressão, minha cabeça apertada, meu peito apertado sabe? E o que é pior nesse momento é que eu estou animada para trabalhar e não consigo entender? Eu fico afundada, a coisa que afunda mesmo, parece que energicamente a gente fica muito debilitada, então assim qualquer coisa você cai, qualquer coisa mesmo, então essa noite por exemplo eu levantei, foi a primeira vez que eu tive fogacho nunca tive na vida, mas era uma coisa tão quente meu corpo era água pura, pingava água, não gente que coisa mais louca, e é um mal estar, eu levanto de manhã e falo :Nossa Senhora eu estou doida para ver esse paciente ... mas quando eu chego lá, estou num desânimo tão grande, eu não consigo realizar.

- Na realidade o climatério, enquanto ele é uma fase gostosa para você pensar e repensar investir, porque é uma fase que como no meu caso, que eu já vi um tanto de coisas que eu fiz, que eu estou

colhendo um monte de coisa legal, mas ao mesmo tempo você está um caco, as vezes eu olho parece que eu estou com oitenta anos, um caco verdadeiramente um caco, um caco mesmo, um caquinho... então eu fico me perguntando muito será que eu realmente preciso de fazer essa terapia de reposição hormonal brava? Como eu fazia antes? Não é possível que não tenha nenhum medicamento para a gente dar uma sedada, é isso o climatério para mim é um fogo me levantou me tirou do chão, o climatério me tira do chão, sabe ? e coisa pior do mundo é você andar é você andar fora dele, ele me tira do chão, eu piso na nuvem, ele me deixa insegura, tem hora que eu estou bem tem hora que eu estou mal, essas alterações de humor são terríveis, compromete o seu trabalho, a sua relação, então assim eu acho muito difícil, estou achando um momento danado de ruim, nem imagino quando isso vai ter fim, eu menstruo normalmente (46 anos), mensalmente, 28 a 28 dias normal, não tive alteração de menstruação, em relação a frequência dela, nunca falhou, meu fluxo alterou ele ficou maior, já tive uma hemorragia, já tive que passar pôr uma curetagem , mas normal, mas a cabeça é horrível, a cabeça parece que não tem explicação, não sei o que te dizer, e a tensão muscular que a gente tem? A gente tenciona muito fácil a gente estressa muito fácil tudo é motivo, é muito complicado e eu guardo a minha disposição, porque eu tenho amigas que falam assim a eu estou desanimada mesmo, eu não estou desanimada, eu não desanimo, eu não consigo fazer, eu não consigo executar, tenho vontade, entendeu? eu não consigo executar.

- Não dou conta, às vezes eu falo, hoje eu vou dar uma aula assim, aí eu começo a dar, a hora que eu começo a dar já vejo que a minha

energia acaba, aí eu já vou caindo, falo: o que eu queria fazer não vou dar conta, mas eu insisto, mas você não consegue.

- Quando eu fui na homeopata eu disse para ela exatamente assim eu estou aqui para você apagar o fogo que eu estou vulcanizando eu estou a ponto de bala, e é assim que me sinto, me sinto saindo as lavas aquele coisa assim, eu preciso de controle e é temporário, então assim, quando esquenta demais é quando a gente mais passa mal, quando faz muito calor é quando a gente mais passa mal, no frio a gente consegue sedar um pouco mais mas o calor não é só calor em função de tempo é calor em função mesmo de energia de trabalho de atividade, então o dia que estou muito agitada eu passo mal, o dia que eu trabalho muito sabe? Mas eu não sinto essa coisa de peito de tórax não, não sinto esse fogacho de tronco, não sinto isso não, essa noite, eu suei bastante, mas, veja também eu tenho tomado um medicamento para sinusite, eu creio que está comprometendo, eu não tenho muito conhecimento de medicamento mas eu tomei decadron intra muscular, deve ser isso que me dá esse calorão não é?
- Nunca tomei isso na minha vida,
- Então eu acho que isso também contribuiu, entendeu? Então a minha fase na realidade hoje ...e eu estava bem viu? Eu estava bem, uso isoflavona e estou amando estou gostando muito mesmo tem sido muito bom para mim, acho que agora eu estou nessa fase alérgica aí eu entro com acupuntura, tenho.
- Alergia nas vias áreas mesmo, coisa assim de congestionar cabeça doer demais, porque quando eu usava os medicamento da TRH, passava pior do estou, me fez um mal ...

- Usei todos, não conseguia dar tempo, porque eu passava muito mal, meu estômago, os médicos tem mania de falar assim: isso aí parece muito com climatério então você já é do climatério vai tomar ... porque eu tive a hemorragia e curetei, nessa de curetar ele já achou que eu tinha que entrar com a terapia de reposição hormonal fizemos o FSH, LH, deu normal, mas ele disse: é normal ...então eu entrei naquela de ter de ir . Até que um dia eu falei agora chega foram dois anos, passava mal, vomitava, até o dia que eu falei agora...não tomo isso mais, aí fui para o homeopata, com o controle dele também, aí lá eu me desintoxiquei comecei a tomar esses medicamentos da homeopatia, que foi o céu ...cura pela alma...agora é assim na realidade o climatério é uma fase muito boa, eu me sinto muito bem eu gosto muito da minha idade curto muito a minha idade, eu tenho muito sucesso na minha idade, entendeu, sou viúva, mas assim, sinto falta de um companheiro mas tenho minha filha que me dá grandes alegrias, eu tenho grandes alegrias no trabalho, situação financeira, tudo gostoso, menina mas o que a gente sente é bravo, se eu tivesse 45 anos passando bem como eu passei com 20 ia ser uma maravilha ...acho, é praticamente isso que eu sinto ... passeio sabe? Outra coisa assim ruim é a questão do engordar você aumenta o seu peso e aja e você não volta mesmo, é ruim você ver as celulitizinhas vão aparecendo, eu nunca tive isso ... mudou inteiramente, completamente ... mas o vulcãozinho é bravo a mulher vira vulcão ...Alguém já te falou que é um vulcão?... é isso eu acho Tem alguma coisa que você gostaria que eu falasse?...

- E: Tem mais alguma coisa?

(sua filha chegou)

- que me incomoda mesmo é eu não conseguir fazer o que eu ainda sinto estar disponível para fazer isso que me incomoda, as dores as dores articulares, a tal da fibromialgia que eu tenho pavor de pensar naquela bichinha então assim uma dor muscular ... que você fala não é possível ...
- Eu acho triste são aquelas pessoas que não conseguem chegar num patamar profissional que eu consegui porque a gente se sente tão anulada, quer dizer não é o meu caso mas assim as mulheres que não tiveram a oportunidade de desenvolver um trabalho, porque eu trabalho com saúde mental e eu vejo as minhas pacientes assim...”porque o meu marido me largou por outra, por uma de 20... eu por exemplo não vivi isso porque eu já não tenho marido, então não sei como seria isso, mas penso...hoje eu vejo isso claramente possível, nessa vivência prática, eu vejo que o homem não suporta uma mulher dessa, se eu tivesse meu marido ele já teria me largado ...
- Quando eu subo assim na lava mesmo para sair lá do buraco ninguém me suporta, eu fico insuportável, juntando com as histórias pregressas de seu humor da sua personalidade aí a coisa é brava, sou muito boa pessoa mas eu sou super brava, sou bravíssima, então brava no fogo imagine...hoje eu vejo suportar uma mulher assim não dá ...não dá, ela vive com dor, dor aqui dor ali e a palavra certa é essa mesma dor, dor aqui dor ali cada dia num lugar, nós precisamos de fazer outras mulheres...eu espero que essa isoflavona cresça mais para a gente poder entender, eu tomo somente 20 mg tem gente que está lá nos seus 40, mas a minha fala não a gente não sabe...aí o outro fala não o tanto que melhora vem para os 40, me dá uma vontade de ir mas eu fico... a questão energética é muito séria para quem como eu

trabalho muito com a energia eu vejo que agente perde muito energia...muita... os nossos meridianos eles se abrem com muita facilidade ...e no meu trabalho principalmente...aí de repente junta o que eu faço...eu tento repor, gosto de nadar, de mexer com água...

- Acho que eu falei tudo .

Referências Bibliográficas

ANDRADE, E.F.S. et al S. M. RIBEIRO. **Cotidiano e Gênero : Trajetória da mulher trabalhadora.** Relatório apresentado ao CNPQ/PIBIC. Jan., 1995.

ARAÚJO, F. P. D. et al BIFFI, E. F. A. et al PEDROSA, L. A. K.. **A sexualidade da mulher no climatério : aspectos biopsico-sociais e de saúde.** In: PINIBIC – FMTM, Uberaba, 2000.

BEAINI, T. C. **A escuta do silêncio:** um estudo sobre a linguagem do pensamento de Heidegger. São Paulo: Cortez, 1981, pg. 111.

BEAUVOIR, S. **O segundo sexo:** a experiência vivida. São Paulo: Difusão Européia do Livro, 1967, pg. 313.

BIFFI, E. F. A. **O Fenômeno Menopausa:** uma perspectiva de compreensão. Dissertação Mestrado, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto– Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 1991, pg. 120.

BIFFI, E. F. A. et al SCATENA, M.C.M., et al FUREGATO, A.R. **A menopausa em perspectiva: análise da literature** 51º Congresso de Enfermagem, Anais do 51º. Congresso Brasileiro de Enfermagem, Florianópolis, 1999.

BORGES, S.M.N, **História de um amor: uma análise sobre a condição da mulher e o exercício da maternidade.** Escola Nacional da Saúde Pública. Rio de Janeiro, 1993, pg. 74.

BORGES, D. T. B. **As Revistas femininas e o papel da mulher nos anos 70 e 90.** Caderno Espaço Feminino. Rio de Janeiro, jan./jun, 1994.

BRASIL, Ministério da Saúde Conselho Nacional da Saúde. **Manual Operacional para comitês de ética em pesquisa.** Brasília, 2002. pg. 11

BOEMER, M. R. Empatia-Proposta de abordagem fenomenológica. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, 1984, v.18, nº1, pg. 23-29.

BOEMER, M.R. **O fenômeno morte: o pensar, o conviver e o educar.** Tese Livre-Docência. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 1989, pg. 111.

CARNEIRO, L.M. **Menopausa Senhoras de nossa próprias vidas**
Fazendo Gênero, Goiânia, março/ 2002, Saúde, pg.3.

CARVALHO, A. S. **Metodologia da Entrevista:** uma abordagem
fenomenológica. Rio de Janeiro: Agir, 1987, pg. 93.

CASTRO, D.E. **A categoria gênero, cotidiano e cultura:** o diálogo com
as fontes documentais. Caderno Espaço Feminino, 2000, v.7, nº 7/8, pg.
65-77.

COBB, J.O. **Demystifying menopause.** Can. Nurse, 1987, v.83.n.7
pg.17-20.

COLDITZ, G. A., Hankinso, S. E., Hunter, D. J. **The use of estrogens
and progestins and the risk of breast cancer in postmenopausal
women.** N. Engl. J. Med. n. 332, 1995, pg. 1589-1593.

D'ANDRÉA, F. F. **Desenvolvimento da Personalidade:** enfoque
psicodinâmico. Rio de Janeiro: Editora Bertrand Brasil, 1989, pg. 185.

DIAS, R. S. et al. **Adaptação para o português do questionário de auto-avaliação de percepção de saúde física e mental da mulher de meia-idade.** Questionário da Saúde da Mulher. Revista de Psiquiatria Clínica, v. 29, n.4, 2002, pg. 181-189.

ESPINOSA, A. M. F. **Guias Práticos de Enfermagem Psiquiátrica.** Rio de Janeiro: Mc. Graw Hill, 2001, pg. 358 .

FARABAUGH, N. F. **Menopausa or midlife changes.** *Midwife Health visit community nurse*, v. 24, n.1, 1988, pg. 29-32.

FEBRASGO, **Posição de Febrasgo e Sobrac frente ao resultado do estudo Wome's Health initiative.** www.febrasgo.org.br/posição.htm, Acesso em : 19 de Julho de 2003

FRANÇA M.C. et al SILVANO S. **Educação Infantil : A formação feminina.** Boletim NEGUEM. Uberlândia : UFU, 2000, nº. 18, pg.18-20.

GIORGI, A. **Phenomenology and psychological reserarch.** Pittsburg: Dushesne University Press, 1985, pg. 83.

GONÇALVES, N.; WEHBA, S. **Sexualidade no climatério**. Revista Reprodução, 1990, v.5, pg. 21-23.

GRAÇA, E. M. **Pesquisa quantitativa e a perspectiva fenomenológica**. Revista Mineira de Enfermagem, Belo Horizonte, 2000, v. 4, n.12, pg. 28-33.

GRADY, D., Rubin, S. M., Pettiti, S. B. **Hormone therapy to prevent disease and prolong life in post-menopausal women**. *Ann. Intern. Med.*, 1992, v. 117, pg. 1016-1037.

HEIDEGGER, M. **Conferências e escritos filosóficos**. Tradução Ernildo Stein, Editora Nova Cultural, 2000.

HILLIARD, M. **A mulher diante da vida e do amor**. Tradução de Nair Lacerda. São Paulo, Cultrix, 1976, pg. 175.

KAUCHAKJE, L.A.P. **A saúde das mulheres trabalhadoras – enfermeiras: o real e o vivido**. Tese Doutorado. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 1999, pg. 140.

LABATE, R.C., CASSORLA, R. M. S. **A escolha do profissional de saúde em trabalhar com paciente mastectomizadas.** Revista Brasileira de Psiquiatria, 1999, v. 21, n. 2, p.101-15.

LAKE, A. **O tempo de nós mesmos.** Coleção sobre mulher. Rio de Janeiro: Arbor, 1980, pg. 254.

LANGER, M. **Maternidade e Sexo:** estudo psicanalístico e psicossomático. Traduzido por Maria Nestrovsky Folberg. Porto Alegre, Artes Médicas, 1981, pg. 266.

LLUSIÁ, J. B. et al NUNES, J. C. **Tratado de ginecologia e fisiologia feminina.** 8º ed. Científica Médica. Barcelona, 1971.

LEMES, V. S. **Levantamento parcial de dados sobre a violência conjugal e familiar em Uberlândia/2001.** NEGUEM/UFU. Uberlândia – MG, 2002, pg. 35.

MACKEON, V.A. **Displeling menopause myths.** *Gerontol. Nurs*, 1988, v.14, n.8.

MANKOWITZ, A. **Menopausa:** tempo de renascimento. Tradução de Vera Lídice Reys. São Paulo: Paulinas, 1986, pg. 147.

MARTINS, J.; BICUDO, M.A.V. **A pesquisa qualitativa em psicologia:** fundamentos e recursos básicos. São Paulo: Editora Moraes, 1989, pg. 110.

MARTINS, J.; BOEMER, M.R.; FERRAZ, C. A. **A fenomenologia como alternativa metodológica para pesquisa.** Algumas considerações. *Cadernos da Sociedade de Estudos e Pesquisa Qualitativos*, 1990, v.1, n.1, p. 33-47.

MARAINI, D. **O que eu tinha a dizer.** Revista Nova, 1982, Ed. Abril, pg. 36-40.

MAY, R. **Psicologia Existencial.** Porto Alegre, 1988, Ed. Globo.

MC LENNAN, W.D.H.; Taylor A. W. **Hormone Replacement Therapy:** prevalence, compliance and healthy women. *Climateric*, march 1998, v. 1, pg. 42-49.

MELO, L.L. **A vida que insiste em lembrar a morte:** vivências de uma criança com câncer hospitalizada em iminência de morte. Tese Doutorado. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 1999, pg. 140.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da Percepção.** São Paulo: Martins Fontes, 1994, pg. 662.

MONTGOMER, Y. M. **Mulher o Negro do Mundo,** São Paulo: Gente, 2º ed., pg. 230.

MURARO, R. M. Breve Introdução Histórica. In KRAMER H; SPRENGER, J. **O Martelo das Feiticeiras: Malleus Maleficarum.** 9º ed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1993. pg. 5-17.

PONTY, M.M. **Merleau-Ponty na Sorbone: resumo de cursos filosofias e linguagem.** Tradução: Constança Marcondes César. Campinas: Papirus, 1990.

RODRIGUES, J. F. S. **Imagem e Retórica:** Um olhar jornalístico sobre a mulher. Caderno Espaço Feminino, Jan/Dez, 1997, v. 4, nº 4 e 5.

RODRIGUES, J.F. **Perfis Femininos: Simbologia e Representação na Sociedade de Uberlândia: 1920 a 1958.** Tese de Doutorado apresentada na Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da USP, São Paulo, 1995.

RODRIGUES, A.R.F. **Enfermagem de saúde mental em crise acidental.** Tese Doutorado - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 1986, pg. 139.

SA, M.F.S., **Climatério o que acontece?** In: Bem estar quando a menopausa chegar. São Paulo, ed. Sobrac, 1993, pg. 4.

SCATENA, M.C.M. **O mundo do hospital psiquiátrico sob a perspectiva do doente que o habita.** Tese Doutorado- Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 1991, pg. 112.

SELLMAN, S. **Heresia Hormonal: A verdade mortal sobre o estrogênio.** Nexus Magazine, Jun/Jul, 1996, v. 3, nº 4.

SOARES, C.N.; ALMEIDA, A.M.M.; SILVA, M.F.G. **Depressão e Menopausa: um século após a "Melancolia Climatérica".** Revista de Psiquiatria Clinica, 1995, v. 22, n.2, pg. 45-50.

SOARES, C.N.; ALMEIDA; A.M.M. **Menstruação**: dos mitos às suas entidades clínicas e repercussões psíquicas, em: *Psiquiatria e Psicologia no Hospital geral: integrando as especialidades*. São Paulo: Editora Meleiro Lemos, 1997.

SOUZA, G. A. **Acompanhamento Médico**. Saúde e bem estar quando a menopausa chegar, SOBRAC, 1993, 1º ed., pg. 23.

Sociedade Brasileira de Climatério - SOBRAC, **Consenso sobre os fundamentos e o manejo da terapia de reposição hormonal** , set./1997.

STUART,G.W. et al LARAIA, M.T. **Enfermagem Psiquiátrica**. Rio de Janeiro: Reichmann & Affonso Ed, 2002, pg. 384.

TRIEN, S. F. **Menopausa**: A grande transformação. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1994, 3º ed.

TYSON, M. C. **Let's talk about menopause**. *Nursing*, 1978, v. 8, nº 8, pg. 34-35.

VODA, A.M. **Climateric hot flash.** Maturitas, 1981, v. 3, pg.73-90.

World Health Organization - WHO. **Research on the menopause,** Geneva. 1981, pg. 121. (Technical Report Series, 670).