

| ARTIGO 8

VIVENCIANDO O CLIMATÉRIO: PERCEPÇÕES E VIVÊNCIAS DE MULHERES ATENDIDAS NA ATENÇÃO BÁSICA

Tereza Maria Mageroska Vieira¹, Cristiane Richter de Araujo², Elvira Carvalho da Silva de Souza², Maria Antonia Ramos Costa², Élen Ferraz Teston², Gabriella Michel dos Santos Benedetti², Verônica Francisqueti Marquete³

Objetivo: apreender as percepções de mulheres que vivenciam o climatério. **Metodologia:** estudo descritivo exploratório com abordagem qualitativa, realizado na Unidade Básica de Saúde de um município do Noroeste do Paraná. Os dados foram coletados por meio de entrevista semiestruturada junto a 16 mulheres em dezembro de 2016 e submetidos a análise de conteúdo, modalidade temática. **Resultados:** as percepções das mulheres que vivenciam o climatério resultou em duas categorias: Vivenciando o climatério e a menopausa: sinais e sintomas; e Tratamento utilizado no climatério. Observou-se a influência direta dos sinais e sintomas na qualidade de vida dessas mulheres e muitas vezes a não procura por reposição hormonal devido ao desconhecimento. **Conclusão:** o acolhimento e atendimento integral à mulher deve fazer parte da rotina de cuidado dos profissionais, em especial da Atenção Básica, oportunizando o conhecimento das necessidades particulares e o planejamento de ações de cuidado.

Descritores: Saúde da mulher, Climatério, Atenção Primária à Saúde.

LIVING THE CLIMATE: PERCEPTIONS AND EXPERIENCES OF WOMEN SERVED IN BASIC ATTENTION

Objectives: to apprehend the perceptions of women who experience the climacteric. **Methodology:** descriptive exploratory study with a qualitative approach, carried out at the Basic Health Unit of a municipality in the Northwest of Paraná. Data were collected through a semistructured interview with 16 women in December 2016 and submitted to content analysis, thematic modality. **Results:** the perceptions of women experiencing climacteric resulted in two categories: experiencing climacteric and menopause: signs and symptoms; and Treatment used in climacteric. It was observed the direct influence of signs and symptoms on the quality of life of these women and often the search for hormone replacement due to ignorance. **Conclusion:** the reception and integral care of the woman should be part of the routine of care of the professionals, especially of the Basic Attention, providing the knowledge of the particular needs and the planning of care actions.

Descriptors: Women's Health, Climacteric, Primary Health Care.

EXPERIMENTANDO EL CLIMATERIO: PERCEPCIONES Y VIVENCIAS MUJERES RESPONDIERON EN ATENCIÓN PRIMARIA

Objetivo: apreender las percepciones de mujeres que experimentan el climaterio. **Metodología:** estudio descriptivo exploratorio con abordaje cualitativo, realizado en la Unidad Básica de Salud de un municipio del Noroeste de Paraná. Los datos fueron recolectados por medio de una entrevista semiestruturada junto a 16 mujeres en diciembre de 2016 y sometidos a análisis de contenido, modalidad temática. **Resultados:** las percepciones de las mujeres que experimentan el climaterio resultaron en dos categorías: Vivenciando el climaterio y la menopausia: signos y síntomas; y Tratamiento utilizado en el climaterio. Se observó la influencia directa de los signos y síntomas en la calidad de vida de esas mujeres y muchas veces la no busca por reposición hormonal debido al desconocimiento. **Conclusión:** la acogida y atención integral a la mujer debe formar parte de la rutina de cuidado de los profesionales, en especial de la Atención Básica, oportunizando el conocimiento de las necesidades particulares y la planificación de acciones de cuidado.

Descritores: Salud de la mujer, Climaterio, Atención primaria de salud.

¹Universidade Estadual do Paraná. Email: mageroska@yahoo.com.br

²Universidade Estadual do Paraná.

³Universidade Estadual de Maringá-UEM.

INTRODUÇÃO

No climatério, o corpo feminino sofre grandes transformações, pois, o fato de haver redução da produção estrogênica pelo ovário faz com que essa se torne insuficiente, desencadeando sinais e sintomas que em certo período, podem levar a graves problemas de saúde, dentre os quais a osteoporose e doenças cardiovasculares¹. O climatério não é uma doença e sim uma fase natural da vida da mulher, algumas passam por essa fase sem queixas ou necessidade de medicamentos, outras têm sintomas que variam na sua diversidade e intensidade².

O climatério é uma fase da evolução biológica da mulher, em que ocorre o processo de transição entre o período produtivo e não produtivo chegando ao término um ano depois da menopausa^{3,4}. Para chegar a um conceito a respeito dos acontecimentos presentes nessa fase do metabolismo feminino, é preciso que se compreenda os seguintes aspectos: as mulheres nascem com dois ovários e neles existem diversos folículos, de número limitado, que serão os futuros óvulos. Quando esse número termina ou está no final, o organismo entra na menopausa, fato que ocorre em torno dos 50 anos. Esses folículos produzem dois hormônios, o estrogênio e a progesterona. Por volta dos 40, 50 anos da mulher, a progesterona deixa de ser fabricada e o primeiro sintoma é a irregularidade menstrual, quando os ciclos ficam mais curtos e depois ocorrem atrasos menstruais, além da irritabilidade, nervosismo e insônia. Essa fase inicial é chamada de climatério ou pré-menopausa⁴.

O fato de o climatério ser caracterizado por mudanças biológicas, psíquicas e sociais talvez induza a associá-lo com doença e nesta fase as mulheres acabam sendo medicadas com psicotrópicos em demasia⁵.

A menopausa pode ocorrer em fases não esperadas sem que a mulher esteja com a idade mencionada para se caracterizar, pode ser um sinal de envelhecimento prematuro, e em alguns casos também podem ocorrer de forma artificial, após procedimentos clínicos ou cirúrgicos que levem à parada da produção hormonal ovariana², neste último, a paciente não passa pelo período do climatério, pois foi induzida a menopausa.

Sabe-se que o climatério pode trazer sintomas psicológicos, urogenitais, vasomotores e sexuais para a vida das mulheres, tudo isso oriundo do hipoestrogenismo que podem prejudicar sua saúde³. Na fase do climatério existem formas diferenciadas de sintomas nas mulheres, dependendo de aspectos culturais, físicos, sociais e demográficos. Frente a este contexto tem sido proposta uma nova abordagem, destacando a importância de uma escuta qualificada paralela às intervenções clínicas

necessárias, para permitir maior compreensão do processo crítico existencial envolvido, onde os aspectos psicológicos relacionados ao envelhecer se mesclam com aqueles resultantes do esgotamento hormonal⁶.

Esse período tem merecido maior atenção no âmbito da saúde pública, principalmente devido ao aumento do número de mulheres com mais de 50 anos⁷. Podem ocorrer sintomas neuropsíquicos com surgimento de distúrbios vasomotores, cefaleia, ansiedade, depressão, fadiga, insônia, diminuição da libido, entre outros. As alterações hormonais podem trazer algum desconforto, diminuir sua capacidade produtiva e predispõe à fadiga e irritabilidade³. Porém existem mulheres que vivem o climatério sem queixas e tais sintomas.

A Atenção Primária à Saúde (APS) é essencial para que proporcione o acolhimento e assistência adequada às mulheres no climatério⁸, devido a mesma ser a base para a realização dos cuidados de saúde, prevenção e promoção da saúde de forma que atenda todas as necessidades individuais da população, sendo esta, a principal porta de entrada para o sistema público de saúde, tornando-se necessário analisar a integralidade da assistência prestada às usuárias⁹.

Desta forma durante a visita das mulheres na APS, é importante que o profissional concentre-se na saúde mental, explore e investigue os problemas de sono, sintomas musculoesqueléticos, conscientize sobre as possíveis deficiências locais de estrogênio, proporcionando o tratamento, conforme a necessidade, além de maneira holística, realizando orientações de prevenção, intervenção para as mulheres assim que alcançam a meia-idade, investigar e tratar outros sintomas da menopausa⁸. Sugere-se o desenvolvimento de protocolos rigorosos e apoiados em evidências para que ocorram avaliações de saúde e funcionais, contemplando avaliações da saúde mental e física¹⁰.

Os profissionais de saúde, em especial o profissional enfermeiro, envolvido diretamente com o cuidado, podem apoiar a mulher nesse período à medida que busca compreender como vivenciam essa fase de suas vidas para planejar uma assistência embasadas em suas reais necessidades, priorizando um cuidado humanizado e de qualidade. Sendo assim o presente estudo teve como objetivo apreender as percepções de mulheres que vivenciam o climatério.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo exploratório com abordagem qualitativa, desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de um município do Noroeste do

Paraná. O município em questão conta com 100% de cobertura da Atenção Primária em Saúde, sendo 24 equipes da Estratégia Saúde da Família distribuídas em 17 UBS.

Como critério de inclusão as mulheres deveriam estar na faixa etária entre 45 e 65 anos, conforme definição estabelecida pelo Ministério da Saúde⁴ para o período do climatério. A coleta de dados foi realizada no mês de dezembro de 2016, por meio de entrevista, composta por questões de caracterização sociodemográfica e história ginecológica baseadas no Manual do Ministério da Saúde sobre Climatério⁴. Utilizou-se a seguinte questão norteadora: "Fale sobre as mudanças que ocorreram na vida da senhora durante a fase do climatério ou após a menopausa".

As mulheres foram abordadas durante sua permanência à espera das consultas na UBS ou em visitas domiciliares. Cabe ressaltar que as entrevistas foram interrompidas à medida que não surgiram novos achados e o objetivo do estudo foi alcançado. As entrevistas foram transcritas e analisadas por meio da análise de conteúdo modalidade temática, norteada pelos seguintes passos: pré-análise; exploração do material (codificação); e inferência e interpretação¹¹.

Inicialmente as mulheres receberam informações sobre a pesquisa e diante do aceite assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A fim de preservar a identidade, as participantes foram identificadas com nome de flores.

Foram seguidas os preceitos éticos estabelecidos pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, e o projeto foi aprovado com o Parecer nº 1835290-16.

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 16 mulheres com idade média de 47,5 anos, a maioria de cor branca (81%). A maioria (87,5%) era casada e seguia a religião católica (81%). Em relação à escolaridade 38% possuíam ensino médio, 31% somente o ensino fundamental e 31% inferiram não ter terminado o ensino fundamental. Dentre as profissões 43% eram auxiliar de serviços gerais e 25% do lar, 50% tinham renda mensal de até um salário mínimo e 37% com mais de um salário mínimo.

Com relação a história ginecológica, mais da metade (56%) tiveram a menarca entre 11 e 14 anos, 25% com 10 anos e 18% acima de 15 anos. Sobre primeira relação sexual para a maioria (81%) ocorreu antes dos 20 anos e referiram ciclo menstrual de 28 dias, com duração de mais de três dias com fluxo intenso, tensão pré-menstrual e cólica (88%). Com relação ao tipo de parto, mais da metade foi normal (56%) e praticou amamentação exclusiva até o sexto

mês (62%). Apenas três mulheres realizaram laqueadura, duas perineoplastia e uma mastectomia. Para aquelas que já estavam na menopausa, 37% referiram a ocorrência após os 50 anos.

Vivenciando o climatério e a menopausa: sinais e sintomas

As entrevistadas desconheciam o significado de climatério, e se referiam a este período como a fase que ocorre a menopausa. Os sintomas relatados durante a menopausa foram os fogachos, insônia, suor, cansaço e aumento do apetite. Algumas mulheres ressaltaram as transformações biológicas como negativas, desconfortáveis e de difícil aceitação:

[...] sinto muito calor. Senti que ganhei peso, aumento de queda de cabelo, diminuição do desejo sexual, fico nervosa e com frequência, tenho mais cansaço físico, memória fraca e dificuldade de concentração. Parece que tem hora que nada funciona. (Violeta);

[...] tive ganho de peso, irritabilidade, instabilidade emocional, metorragia, insônia, dor no pé da barriga, pele seca, dor nas pernas, falta de desejo sexual e distúrbio de humor! (Amarilis).

A vivência da sexualidade no climatério, para algumas participantes da pesquisa caracterizou um grande sofrimento, e por vezes expressaram o desejo de não realizar mais o ato, caracterizando um grande trauma para a vida de cada uma:

[...]tem dias que a relação sexual fica muito difícil, sinto muita dor. (Orquídea).

[...]Parece que vai me rasgar por baixo[...] (Hortêncica).

[...]se pudesse não fazia mais sexo! (Suculenta).

Outro aspecto mencionado foram as alterações emocionais, cujas mulheres referiram dificuldade de concentração, irritabilidade sem motivos aparentes e desânimo para realizar tarefas diárias, significando que podem ter desenvolvido um início ou até mesmo um quadro depressivo, clássico deste período:

[...] qualquer coisa já choro. (Cravo);

[...] dificuldade de concentração e irritabilidade [...]

(Orquídea);

[...] nervosismo com frequência. (Violeta);

[...] Sinto mais desânimo e cansaço [...] (Hortênciã).

Tratamento utilizado no Climatério

Mediante todas as transformações ocorridas, as mulheres neste período buscam diversas formas de adaptação, como mudanças na alimentação, exercícios físicos e até tratamentos de reposição hormonal (TRH) ou não hormonais. Porém dentre as entrevistadas, o tratamento hormonal não foi mencionado com ressalvas devido ao medo de complicações futuras, como o câncer de mama. Duas das mulheres fazem acompanhamento com terapia não hormonal:

[...] Faço uso de isoflavona (Violeta).

Tenho vontade de usar algum medicamento (TRH), mas tenho medo de câncer (Magnólia).

DISCUSSÃO

Todas as mulheres entrevistadas demonstraram desconhecimento sobre o climatério e se referiam a este período como sendo a menopausa. Sabe-se que o climatério corresponde à transição da mulher do ciclo reprodutivo para o não reprodutivo, ocorrendo habitualmente entre os 40 e 65 anos⁴. É uma fase biológica da vida da mulher e um período de mudanças psicossociais, de ordem afetiva, sexual, familiar, ocupacional, que podem afetar a forma como ela vive o climatério e responde a estas mudanças em sua vida^{4,5}.

O evento da menopausa pode ser vivenciado, por algumas mulheres, como a paralisação do próprio fluxo vital⁽³⁾. Este fato pode ser observado nas falas de Violeta e Amarilis, que ressaltaram as transformações biológicas como negativas, desconfortáveis e de difícil aceitação para cada uma.

As queixas das mulheres durante o climatério podem ser diversificadas e com intensidades diferentes, mas as principais manifestações que levam as mulheres a procurar o serviço de saúde são as ondas de calor (fogachos), sudorese, calafrios, palpitações, cefaleia, tonturas, parestesias, insônia, perda da memória e fadiga, além da diminuição da autoestima, irritabilidade, dificuldade de concentração e memória, dificuldades sexuais insônia, algumas sendo transitórias e outras permanentes⁴. Esses sintomas caracterizam alterações metabólicas e hormonais que, muitas vezes, podem trazer mudanças em

todo o contexto psicossocial¹². Desse modo destaca-se a necessidade do atendimento integral à mulher, em especial, durante a consulta de enfermagem, a fim de acolher suas queixas e principalmente orientá-las quanto as alterações características dessa fase e as ações de autocuidado para reduzir o impacto delas na qualidade de vida.

Um estudo de coorte longitudinal, sobre a saúde da mulher em toda a nação, detectou que os sintomas vasomotores tenderam a se agrupar com distúrbios do sono e fadiga e estavam presentes em cada um dos agrupamentos das mulheres de moderado a altamente sintomático, tendo uma piora à medida que os grupos apresentaram maiores sintomas, com o desenvolvimento da dor. Os fogachos foram emersos nas mulheres com baixa sintomatologia. Vale ressaltar que mulheres tem uma percepção diferente dos sintomas, que podem estar correlatos a fatores fisiológicos ou sociais¹⁰. Assim, a equipe da Atenção Primária à Saúde, tem como uma de suas atribuições desenvolver ações de promoção da saúde e ofertar espaços de orientações que, muitas vezes proporcionam a retirada de dúvidas e principalmente o compartilhamento de vivências, o que pode reduzir o impacto desses sintomas.

Estudo apontou que a maioria dos sintomas está associada à diminuição dos níveis de cortisol, enquanto as ondas de calor e os distúrbios do sono associada tanto a níveis mais altos de cortisol quanto a níveis mais baixos de estrona¹². Por sua vez, uma análise mais recente da gravidade dos sintomas durante o climatério destacou que estar em uma classe com fogachos severos associa-se ao maior hormônio folículo-estimulante urinário (FSH), menor estrona urinária e maiores níveis de epinefrina, entretanto não com níveis de cortisol¹³. Nesse sentido, além do acompanhamento clínico a mulher necessita de uma avaliação médica e monitoramento hormonal. Salienta-se que o cuidado integral nesse período ocorrerá por meio do cuidado multiprofissional.

Esta fase do climatério representa a chegada da etapa mais experiente da mulher, com a perda da juventude e o aparecimento de sintomas que podem comprometer a autoestima e interferir na qualidade de vida¹⁴. Entretanto, os aspectos emocionais relacionados à menopausa são pouco discutidos, comparando-se com a importância dada aos aspectos fisiológicos, e acabam por fim causando mais prejuízos a vida da mulher, pois elas se encontram neste período mais sensíveis e expostas aos medos¹⁵. A fase mais sintomática está fortemente associada à raça branca, tabagismo, obesidade e tensão financeira, portanto investigação pela APS as sintomatologias são primordiais para diminuir o risco nas populações mais vulneráveis¹⁰.

Durante o climatério as mulheres podem ficar mais

vul-neráveis à disfunção sexual feminina devido à interação de vários fatores físicos, psicológicos, sociais e as alterações hormonais que provocam diferentes efeitos nos órgãos genitais e no sistema nervoso central(16). As falas de Orquídea, Rosa e Hortência demonstram claramente esta preocupação. Os estrogênios são particularmente importantes na manutenção do tecido genital saudável, e a atrofia vulvo vaginal, causada pela deficiência de estrogênio na pós-menopausa, leva ao afinamento do epitélio vaginal, redução da lubrificação e alterações na sensação genital como ressecamento vaginal e dispareunia(16).

Do mesmo modo, estudo realizado na Suécia apontou que a maioria das mulheres relataram problemas sexuais: diminuição do libido, satisfação e atividade, com sintomatologia de secura vaginal e bexiga (13). Nesse sentido, abordar esses sinais e sintomas durante a consulta de enfermagem proporciona a mulher expor suas necessidades e reconhecer alternativas que possam reduzi-las. O Ministério da Saúde, por exemplo, disponibiliza o gel lubrificante, e muitas mulheres desconhecem sua existência(4) . O acolhimento e a escuta ativa a mulher pode despertar confiança e favorecer o diálogo sobre a vida sexual, oportunizando ao profissional o planejamento de metas de cuidado.

A mulher no climatério apresenta sinais e sintomas associados às mudanças causadas neste período que se manifestam na dependência de diversos fatores, desde os níveis hormonais basais individuais, à resposta dos receptores, até a forma como a mulher vivencia estas mudanças. A adoção de medidas promotoras de qualidade de vida com hábitos saudáveis como alimentação equilibrada, atividade física adequada, postura proativa perante a vida, capacidade de fazer projetos, atividades culturais, sociais, profissionais, lúdicas e de lazer, são capazes de proporcionar saúde e bem-estar a qualquer mulher(4,14).

Destaca-se na fala de Magnólia a falta de acompanhamento e orientações adequadas pelos profissionais de saúde. Percebe-se que o uso de terapia

hormonal pode ser influenciado pelo desconhecimento e insegurança das mulheres em inicia-lo. Isso reforça a necessidade de orientação pelos profissionais, considerando as particularidades.

A avaliação médica é essencial para a escolha, quando necessário, da terapia adequada. Estudo randomizado realizado em Boston constatou que o uso de monoterapia com estrogênio, está associado ao aumento do risco de fibrilação atrial, sugerindo uma ligação fisiopatológica(12). Em contrapartida estudos realizados com mulheres no período da menopausa mostra que aquelas que optam pela TRH apresentam estilo de vida saudável, porém são de classe social elevada, melhor nível educacional e dispõem de serviços médicos preventivos, verifica-se que indivíduos com condições financeiras limitadas, podem ser classificados como vulneráveis, devido à dificuldade e acesso aos serviços de saúde e recursos correlacionados(10,12) . Desta forma é essencial que o profissional de saúde avalie cada caso de forma holística e verifique o melhor tratamento para a mulher.

É importante destacar que o estudo apresentou como limitação ter sido realizado em apenas uma unidade de saúde, mas destaca-se que o perfil das mulheres retratadas nesta pesquisa pode auxiliar nas discussões gerais sobre esta etapa do ciclo de vida fundamental para a população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se que as entrevistadas restringem o climatério à ocorrência da menopausa, embora reconheçam e verbalizem os inúmeros sinais e sintomas que acompanham essa fase. A definição incerta dessa fase também esteve aliada a insegurança de realizar o tratamento de reposição hormonal.

Portanto, reitera-se a necessidade dos profissionais da APS em acolher e atender essa demanda de modo a proporcionar a mulher conhecimento com relação ao climatério e melhora dos sintomas, uma vez que influenciam diretamente na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. Freitas ER, Barbosa Altemir JG. Qualidade de vida e bem-estar psicológico no climatério. *Arq. bras. psicol* [Internet]. 2015 [cited 2017 Jun 24];67(3): 112-124. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672015000300009
2. Alves ERP, Costa AM, Bezerra SMMS, Nakano AMS, Cavalcanti AMTS, Dias MD Climatério: a intensidade dos sintomas e o desempenho sexual. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2015 [cited 2017 Fev 15];24(1):64-71. Available from: <https://pt.scribd.com/document/329863651/Climaterio-A-Intensidade-Dos-Sintomas-e-o-Desempenho-Sexual>
3. Filho JFL, Bacaaro LFC, Fernandes T, Conde DM, Paiva LC, Neto AMP. Epidemiologia da menopausa e dos sintomas climatéricos em mulheres de uma região metropolitana no sudeste do Brasil: inquérito populacional domiciliar. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet* [Internet]. 2015 [cited 2017 Jul 25];37(4):152-8. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-72032015000400152&script=sci_abstract
4. Brasil Ministério da Saúde. Protocolos da Atenção Básica : Saúde das Mulheres / Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa – Brasília : Ministério da Saúde, 2016. 230 p. Available from: http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/protocolos_ab
5. Silva SB, Nery IS, Carvalho AMC. Representações sociais elaboradas por enfermeiras acerca da assistência à mulher climatérica na atenção primária. *Rev Rene* [Internet]. 2016 [cited 2017 Out 25];17(3):363-71. Available from: <http://pesquisa.bvsalud.org/cvsp/resource/pt/lil-790961>
6. Silva BS, Busnelo GF, Adamy EK, Zanotelli SS. Atuação de enfermeiros na atenção às mulheres no climatério. *Rev. enferm. UFPE on line* [Internet]. 2015 [cited 2017 Out 28]; 9(1): 312-318. Available from: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/10341/11047>
7. Pereira ABS, Martins CA, Pereira MS, Lima JR, Souza ACS, Ream PSF. Atenção ao climatério realizada por profissionais da estratégia saúde da família. *Rev. enferm. UERJ* [Internet]. 2016 [cited 2017 Jun 23];24(1):1-8. Available from: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/13122>
8. Rindner L, Strömme G, Nordeman L, Wigren M, Hange D, Gunnarsson R, Rembeck G. Prevalence of somatic and urogenital symptoms as well as psychological health in women aged 45 to 55 attending primary health care: a cross-sectional study. *BMC Womens Health* [Internet]. 2017 [cited 2018 jul 15];17(1): 128. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29221473>
9. Souza SS, Santos RL, Santos ADF, Barbosa MO, Lemos ICS, Machado MFAS. Woman and climaterio: conceptions of users of a basic health unit. *Reprod Clim* [Internet]. 2017 [cited 2018 jun 14];32(2):85-9. Available from: <http://recli.elsevier.es/pt/mulher-e-climaterio-concepcoes-usuarias/articulo/S141320871730002X/>
10. Harlow SD, Karvonen-Gutierrez C, Elliott MR, Bondarenko I, Avis NE, Bromberger JT et al. It is not just menopause: symptom clustering in the Study of Women's Health Across the Nation. *Womens Midlife Health* [Internet]. 2017 [cited 2018 jul 15];3(2). Available from: <https://womensmidlifehealthjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40695-017-0021-y>
11. Bardin, L. Análise de conteúdo: A visão de Laurence Bardin. São Paulo: Edições 70; 2011
12. Wong JA, Rexrode K, Sandhu RK, Moorthy MV, Conen D, Albert CM. Menopausal Age, Postmenopausal Hormone Therapy and Incident Atrial Fibrillation. *Heart* [Internet]. 2017 [cited 2018 jul 15];103(24):1954-1961. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28988211>
13. Woods NF, Cray L, Mitchell ES, Herting JR. Endocrine biomarkers and symptom clusters during the menopausal transition and early postmenopause: observations from the Seattle midlife women's health study. *Menopause* [Internet]. 2014 [cited 2018 jul 15];21(6):646-652. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4031247/>
14. Bisognin P, Alves CN, Wilhelm LA, Prates LA, Scarton J, Resse LB. O climatério na perspectiva de mulheres. *Rev Eletrônica Trimestral de Enfermeria* [Internet]. 2015 [cited 2018 jul 15];39:168-180. Available from: http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v14n39/pt_docencia3.pdf
15. Moreira MA, Braitt LL. As alterações biopsicossociais no climatério e a inter-relação coa qualidade de vida: um estudo de revisão integrativa. *Memorialidade* [Internet]. 2014 [cited 2018 jul 15];11(21):57-83. Available from: <http://periodicos.uesc.br/index.php/memorialidades/article/view/628>
16. Ferreira ICC, Silva SS, Almeida RS. Menopausa, Sinais e Sintomas e seus Aspectos Psicológicos em Mulheres sem Uso de Reposição Hormonal. *Ensaio Cienc Cienc Biol Agrar Saúde* [Internet]. 2015 [cited 2018 jul 15];19(2):60-64. Available from: <http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/ensaioeciencia/article/view/3182>