

# CLIMATÉRIO: SABERES E PRÁTICAS DE CUIDADOS DE MULHERES DE UMA ZONA RURAL

CLIMACTERIC: KNOWLEDGE AND CARE PRACTICES OF WOMEN FROM A RURAL AREA  
CLIMATERIO: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE CUIDADO A LAS MUJERES EN UNA ZONA RURAL

Rielle Herrera Brandli <sup>1</sup>

Lisie Alende Prates <sup>2</sup>

Isabela Teixeira Bagé <sup>3</sup>

Cenir Gonçalves Tier <sup>4</sup>

Daiana de Paula Fontoura <sup>5</sup>

Ana Paula de Lima Escobal <sup>6</sup>

## Como Citar:

Brandli RH, Prates LA, Bagé IT, Tier CG, Fontoura DP, Escobal APL. *Climatério: saberes e práticas de cuidados de mulheres de uma zona rural*. *Sanare*. 2024;23(1).

## Descritores:

Saúde da mulher; Climatério; Menopausa; População rural.

## Descriptors:

Women's health; Climacterium; Menopause; Rural population.

## Descriptores:

Salud de la mujer; Climaterio; Menopausia; Población rural.

## Submetido:

29/02/2024

## Aprovado:

29/04/2024

## Autor(a) para Correspondência:

Lisie Alende Prates  
E-mail: [lisiealende@hotmail.com](mailto:lisiealende@hotmail.com)

## RESUMO

O estudo objetivou conhecer os saberes e as práticas de cuidados de mulheres da zona rural do Rio Grande do Sul sobre o climatério. Consiste em pesquisa qualitativa, desenvolvida em dezembro de 2021, com mulheres adscritas a uma Unidade Básica de Saúde da zona rural, no município de Uruguaiiana, Rio Grande do Sul. Os dados foram coletados por meio de entrevista semiestruturada, associada à Técnica de Criatividade e Sensibilidade Almanaque, e, após, submetidos à análise de conteúdo temática. As participantes demonstraram desconhecimento acerca do termo climatério, associando-o à menopausa, e reconheceram a sintomatologia apresentada nessa fase devido às vivências pessoais, convívio com outras mulheres e orientações dos profissionais de saúde. Suas práticas de cuidado envolviam caminhadas, mudança nos hábitos alimentares, consumo de derivados de soja e uso de plantas medicinais em chás e sucos. As participantes demonstraram conhecimentos limitados sobre o climatério e menopausa, bem como sobre as práticas de cuidados, o que demonstra a necessidade de ações de saúde mais direcionadas para as suas demandas e particularidades.

1. Enfermeira egressa da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA). Uruguaiiana (RS), Brasil. E-mail: [herrerarielle@gmail.com](mailto:herrerarielle@gmail.com). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3835-204X>

2. Doutora em Enfermagem. Docente do curso de Enfermagem da UNIPAMPA. Uruguaiiana (RS), Brasil. E-mail: [lisiealende@hotmail.com](mailto:lisiealende@hotmail.com). ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5151-0292>

3. Acadêmica de Enfermagem da UNIPAMPA. Uruguaiiana (RS), Brasil. E-mail: [isabelabage.aluno@unipampa.edu.br](mailto:isabelabage.aluno@unipampa.edu.br). ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4783-3338>

4. Doutora em Enfermagem. Docente do curso de Enfermagem da UNIPAMPA. Uruguaiiana (RS), Brasil. E-mail: [cenirtier@unipampa.edu.br](mailto:cenirtier@unipampa.edu.br). ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1539-7816>

5. Enfermeira. Mestranda em Enfermagem do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria. Uruguaiiana (RS), Brasil. E-mail: [daiana.fontoura@acad.ufsm.br](mailto:daiana.fontoura@acad.ufsm.br). ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6134-8199>

6. Doutora em Enfermagem. Docente do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas. Uruguaiiana (RS), Brasil. E-mail: [anapaulaescobal01@gmail.com](mailto:anapaulaescobal01@gmail.com). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2601-9098>

**ABSTRACT**

*The study aimed to understand the knowledge and care practices of women from the rural area of Rio Grande do Sul regarding the climacterium. It is a qualitative research conducted in December 2021 with women enrolled in a Basic Health Unit in the rural area of Uruguaiana, Rio Grande do Sul. Data were collected through semi-structured interviews combined with Creativity Technique and Almanac Sensitivity, and then subjected to thematic content analysis. The participants showed a lack of understanding of the term climacterium, associating it with menopause, while they recognized the symptoms experienced during this phase through personal experiences, interactions with other women, and guidance from health professionals. Their care practices included walking, changes in dietary habits, consumption of soy derivatives, and the use of medicinal plants as teas and juices. The participants demonstrated limited knowledge regarding climacterium and menopause, as well as about care practices, highlighting the need for more targeted health actions to address their demands and particularities.*

**RESUMEN**

*El estudio tuvo como objetivo comprender los conocimientos y prácticas de cuidado de las mujeres rurales de Rio Grande do Sul acerca del climaterio. Consiste en un estudio cualitativo realizado en diciembre de 2021, con mujeres registradas en una Unidad Básica de Salud de una zona rural del municipio de Uruguaiana, Rio Grande do Sul. Los datos se recogieron mediante entrevistas semiestructuradas asociadas a la Técnica de Creatividad y Almanaque de Sensibilidad y luego sometidos a análisis de contenido temático. Las participantes desconocían el término climaterio, asociándolo a la menopausia, y reconocieron los síntomas que se presentan durante esta fase debido a experiencias personales, contacto con otras mujeres y orientación de profesionales de la salud. Sus prácticas de cuidado implicaban caminar, cambiar sus hábitos alimentarios, consumir derivados de la soja y utilizar plantas medicinales en infusiones y jugos. Las participantes demostraron conocimientos limitados sobre el climaterio y la menopausia, así como sobre las prácticas de cuidado, lo que demuestra la necesidad de acciones de salud más orientadas a sus demandas y particularidades.*

.....

**INTRODUÇÃO**

O climatério consiste na transição natural entre o período reprodutivo e não reprodutivo da vida da mulher. Caracteriza-se pela diminuição gradativa das funções ovarianas, as quais levam à cessação do ciclo menstrual. A menopausa, por sua vez, define-se como o marco dessa transição, tendo a sua confirmação após 12 meses do último ciclo menstrual<sup>1</sup>.

Durante o climatério, a mulher apresenta sinais e sintomas que podem variar em intensidade, envolvendo alterações menstruais, vasomotoras, neuropsíquicas, metabólicas, sexuais e urogenitais. Diante disso, compreende-se que a abordagem clínica, nessa fase, precisa ser realizada por equipe multiprofissional, com visão ampliada, considerando todas as particularidades e a integralidade do cuidado à saúde da mulher<sup>2</sup>.

Destaca-se ainda que, cronologicamente, o climatério inicia-se aproximadamente aos 40 anos e pode se estender até os 65 anos. Já a menopausa, geralmente, ocorre em torno dos 50 anos de idade. Apesar disso, é válido pontuar que essas fases não são determinadas somente pela faixa etária ou pela

cessação da menstruação, mas também pelo contexto sociocultural no qual a mulher está inserida<sup>3</sup>. Desse modo, é necessário direcionar o olhar para as mulheres que residem em espaços específicos, como a zona rural, pois elas podem apresentar especificidades que precisam ser valorizadas pelos serviços e profissionais de saúde.

Nessa perspectiva, a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM) reforça a dificuldade de acesso aos serviços de saúde pelas mulheres da zona rural, a qual está atrelada à desigualdade de gênero e de trabalho, à distância geográfica entre o domicílio ou trabalho e as instituições de saúde, assim como pela pouca ou inexistente capacitação dos gestores e profissionais de saúde para trabalhar com as especificidades da população que reside no campo<sup>4</sup>.

Somado a isso, sabe-se que a população da zona rural possui menor grau de escolaridade e maiores condições de vulnerabilidade, implicando na baixa qualidade de vida<sup>5</sup>. Desse modo, estudo indica que a procura pelos atendimentos de saúde, nas áreas rurais, cresce de acordo com a escolaridade, sendo mais expressiva entre os idosos e as mulheres, mas quando comparada com a zona urbana, essa procura

ainda se mostra inferior. Esses dados demonstram a necessidade de políticas de proteção, prevenção e promoção à saúde direcionadas para a população rural<sup>6</sup>.

Quando se analisa a partir do recorte das mulheres que estão experienciando o climatério é possível inferir que algumas podem desconhecer os sinais, sintomas e alterações ligadas a essa fase. Por essa razão, frequentemente, não procuram por informações e/ou pelo próprio serviço de saúde<sup>7</sup>. Em contrapartida, aquelas que reconhecem o climatério e desenvolvem práticas de cuidado, muitas vezes, utilizam recursos acessíveis ao seu contexto, como o preparo de remédios caseiros à base de plantas medicinais<sup>8</sup>.

Nessa direção, salienta-se que os estudos sobre a saúde da mulher do meio rural, no período do climatério, são incipientes, o que dificulta a proposição de ações congruentes com a sua realidade<sup>4,9,10</sup>. Ademais, verifica-se a falta de preparo profissional na assistência à saúde da população rural<sup>11</sup>, o que pode contribuir para a perpetuação da invisibilidade da mulher que vivencia o climatério e reside nesse contexto. Com isso, compreende-se a importância da sensibilização e capacitação dos profissionais de saúde, os quais podem ser subsidiados por estudos que têm como público-alvo as pessoas que vivem no campo. Diante do exposto, o presente estudo guiou-se a partir da questão de pesquisa: “Quais são os saberes e as práticas de cuidados de mulheres da zona rural do Rio Grande do Sul sobre o climatério?”. O objetivo do estudo foi conhecer os saberes e as práticas de cuidados de mulheres da zona rural do Rio Grande do Sul sobre o climatério.

## MÉTODO

Trata-se de estudo qualitativo, de campo, com caráter exploratório e descritivo. O cenário de captação das participantes foi uma Unidade Básica de Saúde (UBS) da zona rural, localizada em João Arregui, 4º distrito do município de Uruguai, Rio Grande do Sul.

Inicialmente, realizou-se a apresentação do projeto de pesquisa à enfermeira responsável pela UBS, para a familiarização e indicação das possíveis participantes do estudo, as quais deveriam apresentar os critérios de inclusão: estar vivenciando o climatério ou menopausa, independentemente da faixa etária. Salienta-se que não existiam critérios

de exclusão.

Na sequência, realizou-se contato telefônico com uma das mulheres indicadas pela enfermeira para o convite de participação na pesquisa. Após o aceite dessa participante, solicitou-se que ela indicasse uma nova mulher provável participante, indicando seu contato telefônico para a realização do convite, conforme caracterizado na técnica de *snowball*<sup>12</sup>. Salienta-se que não houve recusas de entrevistas.

A coleta de dados foi realizada presencialmente, respeitando-se as medidas de proteção individual e de higiene contra a covid-19. O local para a realização da coleta de dados foi escolhido pelas participantes, preservando sua privacidade e o anonimato. Diante disso, todas as mulheres decidiram realizar em suas próprias residências.

Aplicou-se roteiro de entrevista semiestruturada contendo questões para a caracterização das participantes e aspectos socioeconômicos, bem como perguntas sobre os saberes e as práticas de cuidados relacionadas ao climatério. De forma complementar à entrevista, utilizou-se a Técnica de Criatividade e Sensibilidade (TCS) Almanaque<sup>13</sup>, orientada pela questão guia: “O que você sabe e/ou já ouviu falar sobre climatério?”. Na Figura 1, constam as imagens disponibilizadas às participantes para a confecção do seu Almanaque.

**Figura 1** – Imagens contidas na Técnica de Criatividade e Sensibilidade “Almanaque”.



Fonte: Elaboração própria (2022).

As entrevistas foram realizadas, individual e particularmente, com as mulheres, em dezembro de 2021, com duração média de 15 minutos, sendo realizada a gravação de áudio a partir do consentimento das participantes. Logo, como critério para definir a interrupção de novas participantes, aplicou-se a técnica de saturação de dados<sup>12</sup>. A fim de proteger a identidade das mulheres entrevistadas, utilizou-se a letra “E” associada a um numeral para

identificá-las.

Os materiais produzidos foram submetidos à análise de conteúdo temática<sup>14</sup>. Com isso, obteve-se o tema: “É um ciclo que se fechou”: saberes e práticas de cuidados de mulheres da zona rural sobre o climatério.

Destaca-se que foram respeitados todos os aspectos éticos previstos na Resolução n.º 466/2012. Todas as participantes receberam e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, no dia 27 de julho de 2021, sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética número 49772021.4.0000.5323, parecer n.º 4.870.408.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 10 mulheres, as quais encontravam-se na faixa etária entre os 41 e 57 anos de idade. A maioria se autodeclarou branca (n=8), católica (n=5), possuía ensino fundamental incompleto (n=6), era casada (n=9), morava com o companheiro (n=5) ou com o companheiro e os filhos (n=5), tinha trabalho fixo remunerado (n=4), apresentava renda familiar entre um e dois salários-mínimos (n=4). Dentre as patologias apresentadas, seis conviviam com a hipertensão arterial sistêmica (HAS), uma com HAS e hipotireoidismo, uma com hérnia de disco e duas não possuíam agravos.

### “É um ciclo que se fechou”: saberes e práticas de cuidados de mulheres da zona rural sobre o climatério

As participantes manifestaram desconhecimento sobre o termo climatério. Nesse sentido, quando explicitada a definição do termo, elas o associaram à menopausa e, com isso, vincularam as imagens disponíveis no Almanaque aos sinais e sintomas apresentados por elas ou por outras mulheres.

*Parece que nos dias que era quando me vinha a menstruação, parece que me deixava um pouco alterada, ansiosa (Figura 6) e parece que muitas coisas parecem que me irritam (Figura 11). Mas nenhuma outra coisa [...] acho que eu estou na menopausa, porque parou de vez e essa raiva, nervosismo e loucura, que me tiravam fora da casinha, passou também. Eu aprendi a lidar (E1).*

*Tem pessoas que têm sintomas, outras não. Acho que depende muito dos teus hormônios [...] eu nunca tive nada. Eu faço meus exames, mas eu nunca tratei. Nunca fiz o tratamento que tem que fazer depois dos 40 anos (E2).*

*Quando tu entras na menopausa, a menstruação começa a desregular. Às vezes, vem e, às vezes, não vem, e tu tem que fazer tratamento, tem pessoas que dá um calorão (E4).*

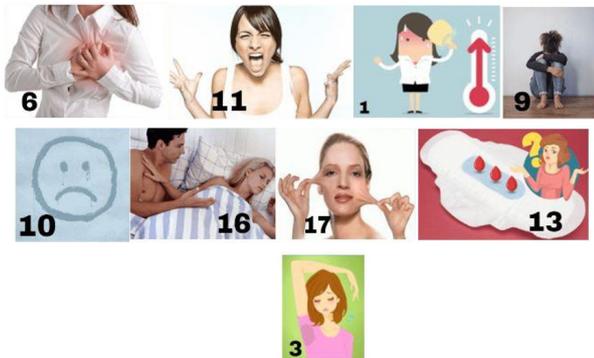
*Menopausa é quando para totalmente, né? A gente fica esperando que venha menstruação naquele mês e não vem mais, não vem. Para mim, foi assim, mas tem umas pessoas que dizem que passa dois meses sem vir, que estão na menopausa e daqui a pouco vem de novo. Mas comigo parou e não veio mais [...] O calor, né? (Figura 1) e ansiosa um pouco (Figura 6) [...] Sempre ouvi falar que as pessoas têm mau-humor, uma tristeza (Figuras 9 e 10), um aborrecimento [...] falta de apetite sexual (Figura 16), que não queria fazer sexo. Eu já não tive problema nenhum [...] eu fui à médica e ela me disse que toda mulher passa por isso, umas mais fortes e em outras menos [...] acho que eu já passei pelos dois [climatério e menopausa], porque eu não tenho nada desses sintomas (E6).*

*Ah, eu acho que eu tô no clima da menopausa, porque mudou bastante coisa. Eu sinto esses sintomas. Estou com muito cabelo no rosto e aqueles calorões e aqueles frios [...] até o apetite da relação mudou [...] com mais de 40 anos, não é a mesma sensação, muda bastante [...] às vezes, tu está bem. Às vezes, tu estás nervosa, está fora de controle. A menstruação vem aos poucos e depois para [...] dá calorão, ansiedade, vontade, desejo, como falta de vontade de sexo, entendeu? (E7).*

*A pessoa vai ficando frágil, perdendo a flacidez do braço (Figura 17), fica frágil a pele da gente. Sabe que não tive nada, foi parando, parando, até que parou*

[menstruação] (Figura 13), até hoje não tive problema nenhum. Me dava muito calor (Figura 1), muito suor (Figuras 3 e 4) (E8).

**Figura 2** – Imagens que compuseram a TCS “Almanaque” das entrevistadas.



Fonte: Elaboração própria (2022).

Estudo realizado com mulheres de uma zona urbana demonstra que essas possuem conhecimentos superficiais sobre o climatério, sendo que algumas definem sucintamente o termo. Porém, outras mulheres o associam à infertilidade e, também, demonstram equívocos entre os conceitos de climatério e menopausa<sup>3</sup>.

Além disso, as entrevistadas apontaram que, a partir dos conhecimentos sobre a sintomatologia do climatério, conseguiram identificar o início dessa etapa. Quatro relataram tranquilidade e as demais demonstraram insatisfação com as mudanças vivenciadas, relacionando-as, principalmente, ao envelhecimento.

*Considerarei normal. Conversei com vizinhas, comentei sobre a idade e me falaram que também passaram por isso (E1).*

*Eu lidei bem, tranquilo. Não tem nada de diferente. Meio louca eu já sou, meio irritada, diz que a pessoa pode ficar irritada, mas isso eu já sou (E4).*

*Me sinto velha [...] é um ciclo que se fechou (E5).*

*Para mim, foi normal, fiquei como eu era antes, não senti nada de diferente, de grande diferença [...] sigo a vida normal (E6).*

*Me sinto fria demais. Às vezes, até nervosa [...] tem gente que acha os sintomas da*

*menopausa normais. Mas, para mim, não é normal. Acho que a mulher estar na menopausa com 40 anos não deve ser normal, porque muda bastante. Eu tenho até medo de ficar fria para o resto da vida (E7).*

*Fiquei velha mesmo [...] agora chegou a idade, parou a menstruação (E8).*

Ressalta-se que as vivências de cada mulher estão atreladas ao grau de intensidade das suas mudanças, ao modo como vivem e se relacionam. Culturalmente, a beleza, a juventude e a maternidade são aspectos que atribuem valor às mulheres. Dessa forma, ao chegar no climatério, algumas delas demonstram sentimentos de desvalorização, tristeza e até depressão. Associados a isso, fatores sociais comuns nessa fase, como a aposentadoria, crescimento dos filhos e falecimento do cônjuge também interferem no estado emocional das mulheres<sup>3</sup>.

Contudo, o climatério representa uma fase fisiológica do ciclo vital feminino. Portanto, não deve ser considerado como condição patológica. Logo, é preciso desconstruir a crença sobre a existência de distúrbios comportamentais ligados ao climatério, tendo em vista que os sintomas e desconfortos relatados nessa fase também provêm das circunstâncias pessoais e sociais vivenciadas pela mulher nesse período<sup>3</sup>.

Verificou-se, ainda, que as participantes buscaram pelo serviço de saúde diante dos sinais e sintomas apresentados no climatério. Elas relataram as orientações fornecidas pelos profissionais de saúde e consideraram que foram esclarecidas sobre as alterações que estavam ocorrendo nessa fase.

*Acho que me ajudou bastante, que é necessário, porque me tirou dúvida. Às vezes, tinha pensado se era normal ou se eu estava com algum problema, e conversando com ela [enfermeira] os problemas ou a preocupação eu já descartei [...] A enfermeira ficou um bom tempo conversando comigo a respeito disso (E1).*

*Como eu tinha muito medo de engravidar, eu tomava pílula. A médica mandou eu parar com a pílula, porque a situação do meu organismo estava muito atrofiada e eu não menstruo mais, é um sangramento e não é menstruação. Parei de tomar pílula e parou*

*tudo, não veio mais a menstruação (E3).*

*Se eu sentisse algum outro tipo de sintoma, como vontade de chorar, ficasse triste ou irritada era para eu voltar [ao serviço de saúde], mas eu não senti nada e não voltei [...] ela [ginecologista] respondeu tudo que eu queria saber (E6).*

*Ela [enfermeira] deu uma conversada, me explicou como era tudo (E7).*

Estudo verificou diferenças significativas na qualidade de vida de mulheres da zona rural e urbana, durante a menopausa. Observou-se que as mulheres da zona rural apresentaram mais situações de depressão, ansiedade, alteração nas funções cognitivas, sociais e sexuais, além de insatisfação com a vida. Logo, percebe-se a necessidade de implementação de ações para a melhoria da qualidade de vida desse grupo<sup>15</sup>.

Nessa direção, a consulta de enfermagem emerge como estratégia essencial para a assistência à mulher no climatério. A escuta qualificada e as ações de educação em saúde são ferramentas básicas capazes de esclarecer dúvidas e solucionar demandas, gerando sentimentos de satisfação às mulheres, o que pode resultar no desenvolvimento de maior autonomia no cuidado<sup>16</sup>.

Constatou-se, neste estudo, que, além dos profissionais de saúde, as participantes buscaram por amigas, vizinhas e familiares, em especial do sexo feminino. Essas pessoas foram consideradas como fonte de ajuda para as questões relacionadas às mudanças do climatério.

*Busquei ajuda, porque eu achava que aquela coisa irritante não era normal e elas [vizinhas] falaram que eram piores, que o que eu estava passando não era nada. Para elas, foi mais difícil (E1).*

*Conversa de mulher mesmo, tu te reúnes, vai tomar um chimarrão e sai todo tipo de conversa. Uma conta uma coisa, outra conta outra, conversa do dia a dia [...] até a gente entrar nessa fase, a gente não dá muita bola. Como a gente acha que vai entrar nessa fase, a gente começa a conversar e entender o que as outras já passaram ou que estão passando. Tu te orientas que tem que*

*procurar ajuda médica, se você está sentindo alguma coisa (E6).*

*Às vezes, eu conversava com a minha mãe e perguntava como ela entrou no clima da menopausa, essas coisas, e ela contava [...] é bom a gente conversar com a mãe, com a vó, pessoas que já tiveram nessa etapa (E7).*

*Eu conversava com minhas vizinhas, elas diziam: mas isso é normal com todas. Aconteceu comigo, acontece com as outras (E8).*

A família possui um importante papel na construção dos conhecimentos dos indivíduos e no desenvolvimento do cuidado. No cuidado à saúde, percebe-se que as avós, mães e tias constituem as referências para outras mulheres. Em se tratando do climatério, observa-se que elas permanecem sendo os principais membros da rede de apoio social das mulheres<sup>7</sup>.

Verificou-se que as mulheres também sinalizaram a internet e as redes sociais como fontes de informações para esclarecer suas dúvidas. Estudo realizado com mulheres da zona rural, que vivenciavam o climatério, identificou o mesmo resultado. Os autores enfatizam a facilidade de acesso à ferramenta para embasamento das práticas de cuidados. Contudo, é preciso pontuar que ainda existem situações de exclusão com relação aos contextos sociais de menor poder aquisitivo ou na área rural, o que prejudica o acesso às informações<sup>7</sup>.

No que tange às práticas de cuidados relacionadas ao climatério, as participantes mencionaram os cuidados com a alimentação e o uso de plantas medicinais. Elas mencionaram as orientações recebidas pelos profissionais de saúde e pessoas do convívio social.

*Quando eu fui na doutora, quando eu tive esses calorão, ela me falou que tinha que cuidar da alimentação. Se era possível comer mais frutas, não comer muita gordura. Até brinquei com ela [médica] que poderia ser um pouco difícil, porque aqui no interior é muito difícil [...] como, por exemplo, dos calores e de caminhar. Tu caminhas, faz seus exercícios, chega de tarde e toma seu banho, é como um exercício (E1).*

*Eu tomo a folha da parreira esmagada na água. Ajuda a passar o calorão, é muito bom. Uma folha, esmagada no copo, deixa ali e vai tomando aquela água todo dia (E3).*

*Me ensinaram, mas não cheguei a usar couve com laranja, porque diz que é muito bom. E o suco e leite de soja, que dizem que ajuda bastante (E4).*

A literatura sinaliza diversas práticas de cuidados que ajudam no alívio dos sintomas relacionados ao climatério. É possível identificar desde práticas simples, como exercícios físicos e hábitos alimentares saudáveis, até práticas que envolvem a disponibilidade de poder aquisitivo, como acupuntura, musicoterapia e yoga<sup>17</sup>.

A realização de exercícios físicos aeróbicos, como as caminhadas, contribui para o aumento da autoestima, redução dos fogachos, insônia e depressão. Ademais, a mudança nos hábitos alimentares também é uma prática que ajuda a combater agravos frequentes nessa fase, como as mudanças de humor, doenças cardiovasculares e obesidade<sup>17</sup>.

Já o cultivo de plantas medicinais, a fabricação e o consumo de chás representam práticas de cuidados muito comuns no cotidiano das populações rurais. Algumas vezes, esses cuidados são acompanhados da crença, ritos religiosos e devoção aos santos e à fé, de uma maneira geral, emergindo como aspectos valiosos para superar as enfermidades, além de potencializar a prática terapêutica. Geralmente, esses saberes são compartilhados nas famílias entre as gerações, mas também são adquiridos em programas de televisão, livros, revistas e participação em cursos, nos grupos de mulheres e na prática de cuidados<sup>8</sup>.

Por fim, as participantes também se manifestaram sobre a Terapia de Reposição Hormonal (TRH). Elas revelaram diferentes posições sobre o tratamento medicamentoso.

*Já escutei, mas ainda não fui conversar para usar [...] eu acho normal; se é bom para saúde tem que fazer (E2).*

*A doutora me disse que tem pessoas que têm outros tipos de sintomas e têm que tomar um hormônio, porque, senão, elas ficam ruim [...] no meu caso não precisaria, porque era pouco o que eu sentia [...] eu acho que o*

*tratamento é bom para as pessoas. No meu caso, se tivesse tido outros sintomas que eu precisasse tomar uma reposição, eu ia gostar, porque fica melhor. Não foi preciso, mas tem outras pessoas que precisam. Eu acho que é bom (E6).*

*Não ouvi e nem quero, porque daí me vou a 200 kg. Para emagrecer é uma tristeza, olha que eu não sou comilona (E7).*

Estudo realizado com mulheres da zona urbana, que vivenciavam o climatério, sinaliza que 44,6% das entrevistadas procuraram ajuda médica para a redução dos sintomas relacionados a essa etapa da vida reprodutiva. Nesses casos, observou-se a prescrição da TRH para a maioria das mulheres. Contudo, algumas não realizaram o tratamento por considerarem desnecessário ou por possuírem receio sobre a prática<sup>18</sup>.

Logo, é preciso destacar que, apesar dos benefícios encontrados com o uso da TRH, no estudo em questão, 70% das mulheres suspenderam o uso após um ano de tratamento, devido aos efeitos colaterais. Elas apresentaram mastalgia, ganho de peso, sangramento irregular, retenção hídrica e mudanças no humor<sup>18</sup>.

Outra opção apontada pela literatura para o alívio dos sintomas climatéricos é a TRH natural com fitoterápicos, a qual interage com os receptores de estrogênio, demonstrando melhores resultados ligados aos riscos e benefícios, quando comparada ao TRH sintético<sup>17</sup>. Somado a isso, estudo sinaliza que, na zona rural, há uma preferência por recursos terapêuticos naturais, devido à proximidade da população com a natureza. Nesse contexto, além desses recursos serem mais acessíveis, são considerados de melhor qualidade, quando comparados aos medicamentos sintéticos, produzidos em laboratório, que prejudicam o organismo e o meio ambiente<sup>8</sup>.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados permitem constatar que as mulheres da zona rural desconheciam o termo climatério e, após sua breve definição, associaram-no à menopausa, demonstrando saberes referentes à sintomatologia apresentada nessa etapa. A partir disso, elas sinalizaram que conseguiram identificar o início dessa fase.

Seus saberes foram adquiridos, principalmente, por meio de diálogos com outras mulheres ou por meio da internet. Ademais, observou-se a satisfação quanto às orientações fornecidas sobre a temática pelos profissionais da saúde.

Como práticas de cuidados para minimizar os sintomas relacionados ao climatério, elas destacaram as caminhadas, mudança nos hábitos alimentares, consumo de derivados de soja e o uso de plantas medicinais em chás e sucos. Além disso, demonstraram conhecimentos sobre a terapia de reposição hormonal, embora não a utilizem.

Considera-se que os achados deste estudo podem fornecer subsídios para um novo olhar assistencial direcionado à população feminina que vivencia o climatério e reside na zona rural. Nesse sentido, a maior parte dos dados encontrados na literatura aponta que as mulheres inseridas nesse contexto social têm dificuldades de acesso aos serviços de saúde. No estudo em tela, percebe-se que as participantes não vivenciam os mesmos obstáculos e se mostram satisfeitas com as ações desenvolvidas pelos profissionais de saúde.

Apesar disso, percebe-se que elas ainda possuem conhecimentos limitados sobre o climatério e menopausa, bem como sobre as práticas de cuidados necessárias nesses períodos. Portanto, a partir da identificação dos conhecimentos e práticas de cuidados dessas mulheres, considera-se que os profissionais de saúde poderão desenvolver e propor ações de saúde congruentes com as suas demandas e particularidades desse público, o que pode implicar na prevenção de agravos e em melhorias na qualidade de vida.

## CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

**Rielle Herrera Brandli** e **Lisie Alende Prates** contribuíram na concepção, delineamento, análise e interpretação dos dados, redação e revisão crítica do artigo. **Isabela Teixeira Bagé** contribuiu na revisão crítica do artigo. **Cenir Gonçalves Tier**, **Daiana de Paula Fontoura** e **Ana Paula de Lima Escobal** contribuíram na interpretação dos dados e na revisão crítica do artigo. Todas as autoras aprovaram a versão final do manuscrito.

## REFERÊNCIAS

1. Baccaro LFC, Paiva LHS C, Nasser EJ, Valadares ALR, Silva CR, Nahas EAP et al. Initial evaluation in the climacteric. Rev Bras Ginecol Obstet [Internet].

2022 [cited 2022 Mar 27];44(5):548-56. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/nX5mhRMXXkdHM8DBkzCP3bH/>

2. Vieira TMM, Araujo CR, Souza ECS, Costa MAR, Teston ÉF, Benedetti GMS et al. Vivenciando o climatério: percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica. Enferm foco [Internet]. 2018 [cited 2022 Mar 13];9:40-45. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/1084>

3. Curta JC, Weissheimer AM. Perceptions and feelings about physical changes in climacteric women. Rev Gaúcha Enferm [Internet]. 2020 [cited 2022 Mar 13];41(spe):e20190198. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/PNXLw4JH78y8T64t6FRQ6NB/?lang=pt#>

4. Ministério da Saúde (BR). Política nacional de atenção integral à saúde da mulher: princípios e diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde; 2004.

5. Bortolotto CC, Mola CL, Tovo-Rodrigues L. Quality of life in adults from a rural area in Southern Brazil: a population-based study. ver Saúde Pública [Internet]. 2018 [cited 2022 Mar 27];52:4s. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/tpBtmXPKzS4vKzC5Jj5Zqhw/abstract/?lang=pt#ModalHowcite>

6. Arruda NM, Maia AG, Alves LC. Desigualdade no acesso à saúde entre as áreas urbanas e rurais do Brasil: uma decomposição de fatores entre 1998 a 2008. Cad Saúde Pública [Internet]. 2018 [cited 2022 Mar 24];34(6):e00213816. Disponível em: [https://www.scielo.br/j/c\\_s\\_p/a/zMLkvHhQzMQQHjqFt3D534x/abstract/?lang=pt#ModalHowcite](https://www.scielo.br/j/c_s_p/a/zMLkvHhQzMQQHjqFt3D534x/abstract/?lang=pt#ModalHowcite)

7. Bisognin P, Prates LA, Perez RV, Bortoli CFC, Wilhelm LA, Schimith MD. Saberes e práticas de cuidado à saúde no climatério. J nurs health. [Internet]. 2022 [cited 2024 Mar 21];12(2). Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/24658>

8. Rückert B, Cunha DM, Modena CM. Saberes e práticas de cuidado em saúde da população do campo: revisão integrativa da literatura. Interface (Botucatu) [Internet]. 2018 [cited 2022 Mar 14];22(66):903-14. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/7dzCsNGfSkQnsn3fbVv6gNG/#>

9. Silveira IL, Petronilo PA, Souza MO, Silva TDNC, Duarte JMBP, Maranhão TMO, et al. Prevalência de sintomas do climatério em mulheres dos meios rural e urbano no Rio Grande do Norte, Brasil. Rev Bras Ginecol Obstet [Internet]. 2007 [cited 2022 Mar 15];29(8):415-22. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/HcTnFMSrq9mWgTd8bJJLmTf/abstract/?lang=pt#>

10. Ministério da Saúde (BR). Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa. Brasília (DF): Editora do Ministério da Saúde; 2008.

11. Lima ÂRA, Dias NS, Lopes LB, Heck RM. Necessidades de saúde da população rural: como os profissionais de saúde podem contribuir? Saúde debate [Internet]. 2019 [cited 2022 Mar 27];43(122):755-64. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/3zKD9snRR15Gfz6xcwnkXDd/>

12. Polit DF, Beck CT. Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem. 9th ed. Porto Alegre: Artmed; 2019.

13. Magalhães MGM, Alvim NAT. Complementary and integrative therapies in nursing care: an ethical focus. Esc. Anna Nery Rev Enferm. 2013 [cited 2024 Jan 21];17(4):646-53. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/bZpQQzKKJ3bvKV9vSxLRfVH/?lang=en>

14. Minayo MCS. O desafio do conhecimento científico: pesquisa qualitativa em saúde. 14th ed. São Paulo: Hucitec; 2014.

15. Heidari M, Sheikhi RA, Rezaei P, Kabirian Abyaneh S. Comparing Quality of Life of Elderly Menopause Living in Urban and Rural Areas. J Menopausal Med. 2019 [cited 2024 Jan 21];5(1):28-34. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6487286/>

16. Santos CL, Ferreira LGA, França VGC, Carvalho MVG, Santos RB, Sousa VJ. A percepção da mulher com relação a consulta do climatério. Nursing [Internet]. 2022 [cited 2022 Jan 22];25(285):7204-21. Disponível em: <https://revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/2234>

17. Araujo AR, Chagas RKF, Lima ICS. Terapias alternativas para os cuidados dos sintomas da menopausa: delineando possibilidades e desafios. Rev Fun Care Online [Internet]. 2020 [cited 2022 Jan 21];12:1267-73. Disponível em: <https://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/7967/pdf>

18. Machado LN, Alano GM, Nascimento DZ. Climatério e terapia de reposição hormonal por mulheres em um município do sul de Santa Catarina. Rev AMRIGS [Internet] 2021 [cited 2024 Jan 21];65(3). Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1370030>

