

# Terapia Ocupacional em Saúde da Mulher: impacto dos sintomas do climatério na atividade profissional.

Occupational Therapy in Women's Health: impact of climacteric symptoms on professional activity.

Terapia Ocupacional em Salud de la Mujer: impacto de los síntomas climatéricos en la actividad profesional.

Emanuelle Comparim Cardoso<sup>1</sup>  
Maria José Gugelmin de Camargo<sup>2</sup>

**RESUMO:** O climatério é um processo natural na vida das mulheres, pelo qual muitas passam sem queixas, enquanto outras apresentam sintomas que variam em intensidade e diversidade. Sabe-se, também, que os distúrbios do comportamento presentes nesse processo são influenciados pelas características sociais e pessoais de cada mulher<sup>1-2</sup>. Além das alterações biopsicossociais presentes no climatério, há, ainda, as exigências relacionadas à atividade de trabalho, a qual é foco deste estudo, cujo objetivo é compreender quais os impactos do período do climatério no desempenho da atividade profissional. Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo qualitativo do tipo descritivo. O estudo qualitativo permite que as participantes da pesquisa falem por si, levando o pesquisador a compreender o significado do fenômeno estudado<sup>3</sup>, ou seja, a relação entre o climatério, seus sinais e sintomas, e o desempenho da atividade profissional, na perspectiva de funcionárias de um hospital. Participaram da pesquisa nove funcionárias de diferentes setores, com idades entre 45 e 59 anos. Utilizou-se como instrumento de coleta de dados um roteiro de entrevista semiestruturado elaborado pela própria pesquisadora. Para análise de informações, foi utilizada a técnica de análise de conteúdo de Bardin (2009)<sup>4</sup>, da qual obtiveram-se duas categorias principais, denominadas:

1 Terapeuta Ocupacional residente do Programa Multiprofissional Integrada em Atenção Hospitalar do Complexo Hospital de Clínicas / UFPR. E-mail: manucomparim@gmail.com

2 Terapeuta Ocupacional, Mestre, docente do curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal do Paraná (UFPR) e tutora do Programa Multiprofissional Integrada em Atenção Hospitalar do Complexo Hospital de Clínicas / UFPR. E-mail: mariajosegugelmin@hotmail.com

“Compreensão do climatério” e “Impactos na atividade de trabalho”. Pode-se compreender, através dos relatos, que há impacto decorrente dos sintomas do climatério na atividade de trabalho e que modificações nessa atividade beneficiariam as participantes.

Palavras-chave: Climatério, Saúde da Mulher, Terapia Ocupacional.

**ABSTRACT:** Climacteric is a natural process in the life of women, through which many undergo without complaints, while others present symptoms that vary in intensity and diversity. It is known, also, that the behavioral disorders present in this process are influenced by the social and personal characteristics of each woman<sup>1-2</sup>. Besides the biopsychosocial changes present in the climacteric, there are, also, the requirements related to the work activity, which is the focus of this study, whose objective is to understand the impacts of the climacteric period on the performance of professional activity. This research is characterized as a qualitative study of the descriptive type. The qualitative study allows the participants of the research to speak for themselves, leading the researcher to understand the meaning of the phenomenon studied<sup>3</sup>, that is, the relations between the climacteric, its signs and symptoms, and the performance of professional activity, from the perspective of female employees of a hospital. Nine female employees from different sectors, aged 45-59, participated in the study. A semi-structured interview script developed by the researcher herself was used as a data collection instrument. For information analysis, the content analysis technique of Bardin (2009)<sup>4</sup> was used, from which two main categories were obtained, denominated: “Understanding the climacteric” and “Impacts on work activity”. It can be understood, from the reports, that there is an impact due to climacteric symptoms in the work activity and that modifications in this activity would benefit the participants.

Keywords: Climacteric, Women’s Health, Occupational Therapy.

**RESUMEN:** El climaterio es un proceso natural en la vida de las mujeres, en la que muchos van sin quejas, a otros los síntomas varían en intensidad y diversidad. Es conocido también, que los trastornos de comportamiento presentes en este proceso están influenciados por las características sociales y personales de cada mujer<sup>1,2</sup>. Además de las alteraciones biopsicosociales presentes en el climaterio existen los requisitos relacionados con la actividad laboral, que es el foco de este estudio, cuyo objetivo es entender lo que los impactos de la etapa del climaterio en el desempeño de actividades profesionales. Esta investigación se caracteriza como un estudio descriptivo cualitativo. El estudio cualitativo permite a los participantes de la encuesta hablar por sí mismos, lo que lleva a los investigadores a entender el significado del fenómeno estudiado<sup>3</sup>, es decir, la relación entre lo climaterio, sus signos y síntomas, y el desempeño de la actividad profesional, la perspectiva de los empleados de un hospital. Los participantes eran nueve empleados de diferentes sectores, con edades entre 45 a 59 años. Se utilizó como instrumento de recolección de datos de una guía de entrevista semiestructurada preparado por el investigador. Para el análisis de la información se utilizó el análisis de contenido de Bardin (2009)<sup>4</sup>, que se obtuvo en dos categorías principales llamados “Comprensión climaterio” y “Los impactos sobre la actividad laboral”. Se puede entender a través de los informes que hay impacto de los síntomas climatéricos en la actividad laboral, y los

cambios en esta actividad beneficiaría a los participantes.

**Palabras-clave:** Climaterio, Salud de la Mujer, Terapia Ocupacional.

## INTRODUÇÃO

O Brasil, nas últimas décadas, tem apresentado um aumento gradual do índice de envelhecimento da população. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)<sup>5</sup>, a expectativa de vida ao nascer, no Brasil, é de 74,9 anos, para ambos os sexos. Os dados indicam, também, que as mulheres apresentam expectativa de vida maior que a dos homens, o que faz com que mais mulheres vivenciem a fase do envelhecimento e necessitem de atenção especializada na área da saúde, focada nas peculiaridades presentes no processo de envelhecimento. Nessa perspectiva, as mulheres são as principais usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS), demandando assistência integral voltada à sua saúde, especificamente, no período do climatério.

O climatério é definido como uma fase biológica da vida que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da mulher. O período do climatério não é considerado um processo patológico, e a menopausa representa um marco presente nessa fase, a qual corresponde ao último ciclo menstrual. Nesse período, há redução na produção de estrogênio pelo ovário, o que gera alterações físicas, hormonais, metabólicas, somáticas, psíquicas e sociais. Tais manifestações podem gerar, ou não, sinais e sintomas que caracterizam a síndrome climatérica.<sup>1,6,2</sup>

O climatério é um processo natural na vida das mulheres, pelo qual muitas passam sem queixas, enquanto outras apresentam sintomas que variam em intensidade e diversidade. Os distúrbios do comportamento presentes nesse processo são influenciados pelas características sociais e pessoais de cada mulher<sup>1,2</sup>. A mulher climatérica sente os impactos desse período refletidos no âmbito das relações sociais, da vida conjugal, profissional e espiritual, assim como no contexto sociocultural e, em especial, da família.<sup>1,2,7</sup>

Além das alterações biopsicossociais que as mulheres enfrentam no climatério, há, ainda, as exigências do trabalho, que podem ser entendidas como padrões e habilidades necessárias para desempenhar de forma satisfatória a atividade profissional. São eles: gerenciamento do tempo; relacionamento com colegas de trabalho, gerentes e clientes; liderança e supervisão; criação, produção e distribuição de produtos e serviços; iniciação, manutenção e conclusão dos trabalhos em conformidade com as normas e os procedimentos do trabalho.<sup>8</sup>

Para Rosa (2013)<sup>9</sup>, os papéis ocupacionais desempenhados pelos indivíduos no ambiente social possuem relação direta com o processo de saúde e doença. Quanto mais papéis ocupacionais o indivíduo desempenha, maior a possibilidade de saúde e de realização pessoal. No entanto, faz-se necessário acolher as demandas apresentadas pelas mulheres climatéricas a fim de contribuir para que elas se tornem protagonistas de sua história de vida, saibam reconhecer as mudanças no próprio corpo e suas possíveis implicações na saúde.<sup>10,7</sup>

A atividade de trabalho é considerada uma área de ocupação do indivíduo, e entende-se o trabalho como sendo o esforço de fazer, construir, fabricar, dar forma, moldar ou modelar objetos, a fim de organizar, planejar ou avaliar serviços ou processos de vida e de governo, sendo executados com ou sem recompensa financeira.<sup>8</sup>

Dessa forma, busca-se, através deste estudo, compreender quais são os impactos do período do climatério no desempenho da atividade profissional.

## **MATERIAL E MÉTODO**

Utilizou-se como metodologia um estudo descritivo com abordagem qualitativa. O estudo qualitativo permite que as participantes da pesquisa falem por si, levando o pesquisador a compreender o significado do fenômeno estudado<sup>3</sup>, ou seja, a relação entre o climatério, seus sinais e sintomas, e o desempenho da atividade profissional, na perspectiva de funcionárias em um hospital do estado do Paraná. A pesquisa ocorreu no período de abril de 2016 a fevereiro de 2017, sendo utilizado como instrumento de coleta de dados um roteiro de entrevista semiestruturado elaborado pela própria pesquisadora. O roteiro foi composto por oito perguntas referentes ao climatério, aos seus sinais e sintomas e ao seu impacto na atividade profissional. As entrevistas foram audiogravadas e, posteriormente, transcritas, mantendo-se o anonimato das participantes. O recrutamento das participantes ocorreu através da divulgação e do convite à participação na pesquisa nos setores em que as funcionárias exerciam suas funções.

Com relação aos aspectos éticos, o projeto recebeu aprovação do Comitê de Ética do hospital que foi local da pesquisa, em 08 de Abril, através do parecer nº 1.483.813. Todas as funcionárias convidadas tomaram conhecimento da pesquisa, e as que aceitaram participar tiveram sua inclusão na pesquisa condicionada à aceitação e à assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Participaram da pesquisa nove funcionárias de diferentes setores, com idades entre 45 e 59 anos; com níveis de escolaridade desde o médio e o técnico até o superior completo, com mestrado e/ou especialização. Os diferentes cargos recrutados para a pesquisa foram: assistencial, coordenação/gerenciamento de serviço, prática laboratorial e serviços gerais. Ressalvam-se como critérios de inclusão para a pesquisa a idade entre 45 e 60 anos; ser funcionária do hospital escolhido para a pesquisa, independentemente de estado civil, número de filhos, doenças e tratamentos anteriores; e que já tivessem passado pela menopausa (último ciclo menstrual).

Para análise dos dados, foi utilizada uma técnica de tratamento de dados para pesquisa qualitativa denominada análise de conteúdo<sup>4,11</sup>. Tal técnica permitiu obter indicadores que proporcionaram a compreensão e a interpretação de textos vinculados ao fenômeno do climatério e às perspectivas apresentadas pelas participantes durante a entrevista.

A análise de conteúdo é dividida em três fases, sendo que, na primeira fase, de pré-análise,

realizou-se a organização do material e a sistematização das ideias<sup>4</sup>. Nessa fase, ocorreu a transcrição das entrevistas e o seu armazenamento em um arquivo pessoal da pesquisadora. Após a transcrição, realizou-se a “*leitura exaustiva*” do conteúdo, para familiarização e seleção dos assuntos abordados.

Na segunda fase, de exploração do material, foi realizada a categorização do material. Ou seja, através do material selecionado, foram realizados os agrupamentos de temas por semelhanças, permitindo a construção das categorias e subcategorias pertinentes à pesquisa.<sup>4,11</sup>

Nessa fase da análise de conteúdo, obtiveram-se duas categorias principais: “Compreensão do climatério” e “Impactos na atividade de trabalho”, sendo que, dentro da categoria “Compreensão do climatério”, surgiram três subcategorias: “Climatério/Menopausa”; “Sinais e Sintomas”; “Tratamento”.

A terceira fase, tratamento dos resultados: inferência e interpretação<sup>4</sup>, teve como objetivo tornar os resultados brutos materiais válidos e significativos para o desenvolvimento e a conclusão da pesquisa.

As participantes foram questionadas quanto à compreensão acerca do climatério, dos sinais e sintomas presentes nesse período, dos tratamentos realizados (hormonal, natural ou ausência de tratamento) e da influência do climatério na atividade de trabalho. A fim de discutir os dados coletados nas entrevistas e de atingir o objetivo da pesquisa, foi realizada uma busca na literatura, a qual possibilitou o desenvolvimento e a conclusão da pesquisa.

## **DISCUSSÃO DOS DADOS ANALISADOS**

### **1. Categoria: Compreensão do Climatério**

Durante o período do climatério, muitas mulheres apresentam sinais e sintomas que podem, de alguma forma, refletir em seu desempenho da atividade profissional. Observa-se, no entanto, a importância de verificar a influência do impacto do climatério no desempenho da atividade profissional. Para melhor compreender tal fenômeno, o primeiro questionamento proposto às funcionárias participantes da pesquisa relacionava-se à compreensão do “**Climatério/Menopausa**”, primeira subcategoria de análise da categoria principal “Compreensão do climatério”. Eis o que se pode observar nos relatos das participantes A1, A2, B1 e B2:

O climatério é quando inicia a diminuição do período reprodutivo da mulher(...) não vai haver mais a ovulação, vai diminuir a quantidade de hormônios circulantes devido à função hormonal diminuída(...)  
(A1)

O que que eu entendo de climatério? Entendo que é uma fase da atividade reprodutiva da mulher, onde ela está em período de finalização da sua capacidade reprodutiva. (A2)

O climatério é um período que pode ser mais ou menos longo, dependendo da mulher, da sua genética, enfim, e que há uma transformação, principalmente, no corpo, fisiológica, e que isso tem mudanças também emocionais, psicológicas na vida da mulher, que se estende por um período variado. (B1)

É um período em que a mulher vai deixar de menstruar. (B2)

Notou-se que as participantes apresentaram compreensão sobre o climatério e a menopausa, tendo consciência do que ocorre nesse processo e sabendo diferenciar os termos – climatério e menopausa –, de acordo com o encontrado na literatura. A literatura traz o climatério como sendo uma fase biológica da vida que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da mulher e a menopausa, último ciclo menstrual, diagnosticada a partir de 12 meses após a verificação de um período prévio de amenorreia.<sup>1,6,7</sup>

O climatério pode ser dividido, ainda, em: pré-menopausa, caracterizada pelo declínio da fertilidade em mulheres com ciclos menstruais regulares ou com padrão menstrual similar ao ocorrido durante a vida reprodutiva – ocorre após os 40 anos; perimenopausa, que se inicia dois anos antes da última menstruação e vai até um ano após (com ciclos menstruais irregulares e alterações endócrinas); e pós-menopausa, que começa um ano após o último período menstrual.<sup>6</sup>

O climatério não pode ser compreendido somente por suas alterações fisiológicas, mas, também, como uma etapa em que a mulher perpassa mudanças econômicas, sociais e culturais<sup>7</sup>, conforme observado nos relatos das participantes A2 e A3:

A menstruação, para mim, era um momento onde eu me sentia mais feminina, mais mulher, né? É como se Deus tivesse me abençoando com alguma coisa que só ele poderia pôr e tirar em mim. E, então, eu tinha muito medo de não menstruar mais ao longo da minha vida, mas quando a menstruação começou a falhar e isso foi chegando perto, eu vi que isso não iria atrapalhar, nem a minha rotina de trabalho, nem a minha rotina diária e muito menos a minha rotina de relações afetivas. Não ia ter perda nenhuma. Foi isso que eu fui...perdendo o medo... (A2)

Climatério é um período onde a ação hormonal da mulher, que mantém a mulher ativa, que dá as características femininas à mulher, elas têm um processo de declínio, elas entram em processo de declínio. (A3)

Pode-se observar que as participantes A2 e A3 descreveram o período do climatério de forma significativa e relacionada a questões sobre ser ou manter-se mulher.

O climatério não é considerado um processo patológico, sendo que os distúrbios do comportamento presentes influenciam as características sociais e pessoais de cada mulher. A mulher climatérica sente os impactos desse período refletidos, também, no âmbito das relações sociais, na vida conjugal, profissional e espiritual, assim como no contexto sociocultural e, em especial, da família.<sup>1,2,7</sup>

O fim da possibilidade da reprodução, o sentimento de perda da feminilidade e o medo do envelhecimento que circundam a experiência de muitas mulheres nesse período da vida podem ser fonte de um mal-estar existencial, que talvez seja por elas enunciado de muitas formas não imediatamente evidentes, dependendo da percepção e do significado que as mulheres atribuem ao climatério.<sup>12,7</sup>

No relato de B2, fica evidente o significado positivo que ela traz em sua experiência no período do climatério, ao contrário da literatura, que traz como barreira o sentimento de envelhecimento.

Eu não me senti velha, eu me senti liberta. Acho que é isso. Também fica na cabeça...tem mulher que fica meio assim... eu não, não me incomoda nada, pelo contrário. Eu fiquei mais satisfeita. Aí, pronto, para mim foi bom. Eu estou me sentindo tão bem! (B2)

O envelhecer não é determinado apenas pela cronologia, pelo passar dos tempos e pela condição social. É, também, um processo fortemente associado às histórias pessoais. As comorbidades e as mudanças corporais previstas que podem surgir com o envelhecimento, o período do climatério e os papéis que serão desempenhados no ambiente social podem provocar mudanças na imagem que a mulher tem de si mesma. Tal impacto na autoimagem pode potencializar um sofrer psíquico, fazendo com que as mulheres tenham insegurança, ansiedade e, em alguns casos, até depressão com relação ao novo período de vida que estão vivenciando.<sup>1</sup>

Assim como descrito na literatura, C3 considera o climatério sinônimo de desconforto:

Então, climatério é aquela fase que para a menstruação e que começa a vir os problemas, os calorões e... desconforto. (C3)

De acordo com esse relato e conforme exposto na literatura, no climatério, as mulheres passam por diversas mudanças físicas e psíquicas, nomeadas pela biomedicina como síndrome climatérica.<sup>7</sup>

A segunda subcategoria, "**Sinais e Sintomas**", presente na categoria principal, "Compreensão do climatério", traz os sintomas: fogachos, irritabilidade ou mudança de humor e sudorese como sendo os mais relatados pelas entrevistadas, conforme se observa nos relatos de A2, A3 e B1:

*Então, essa labilidade emocional, como a gente chama, ela estava mais saliente em mim. E, então, eu percebi que, ao longo desses três anos para cá, que o período do climatério ficou mais cheio de emoções...(A2)*

Sintomas: variação de humor (muito importante! Normalmente, sou uma pessoa alegre extrovertida), (...) me irritava muito fácil, irritabilidade, cansaço, dor nas pernas, insônia, muita dificuldade para dormir de noite, e ondas de calor, em qualquer período do dia. (A3)

...depois que eu parei de menstruar é que eu comecei a sentir algum efeito no meu corpo, assim,

por exemplo: uns calorões, sudorese, a hiperemia da pele, que eu diria, assim, que é isso que acontece comigo. (B1)

Esses depoimentos reforçam a argumentação da Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia Climatério (FEBRASGO, 2004)<sup>6</sup> de que a maioria dos sintomas típicos do climatério provém da diminuição dos níveis de estrogênio circulantes, sendo os mais frequentes a instabilidade vasomotora, os distúrbios menstruais, sintomas psicológicos, a atrofia geniturinária e, em longo prazo, osteoporose e alterações cardiocirculatórias.

Entre os sinais e sintomas decorrentes do período do climatério, alguns se devem à gradativa queda ou ao desequilíbrio hormonal (dimensão biológica), e outros se relacionam com o estado geral da mulher e o estilo de vida adotado até então<sup>13</sup>. Nota-se nos depoimentos das participantes A1 e B2 a relação entre a percepção dos sintomas e o estilo de vida:

Não, eu não senti diferença. Eu sei que tem colegas que relatam calorão e irritação. Eu nunca tive isso. Não...foi normal...tranquilo...Graças a Deus. (A1)

...não assim de, tipo, acordar à noite, com calorão...assim, sabe? Não tive perca [sic] de libido, não tive...é, não senti que eu fiquei assim, depressiva, não engordei, pelo contrário, emagreci. Olha, eu vou dizer para você que sou bem tranquila. Nossa, foi bem tranquilo, assim, eu nunca tive problemas com menstruação, daí, eu acho também que foi isso. (B2)

Para Cardoso (2015)<sup>7</sup>, o que caracteriza a forma como cada mulher vivência o período do climatério está relacionada à maneira como ela vivenciou as demais etapas do ciclo reprodutivo.

A experiência de cada mulher influencia, também, a busca de tratamentos, sejam eles hormonais ou naturais. Dessa discussão surge a terceira subcategoria, denominada **“Tratamento”**.

De acordo com os relatos das participantes A3, B1, B3 e C3, nota-se a resistência ou a dificuldade de adaptação ao uso da Terapia de Reposição Hormonal (TRH):

Eu fiz, primeiro, uma dosagem hormonal, para ver se eu realmente estava nessa fase e, depois que eu constatei que eu realmente estava, eu procurei tratamento. Iniciei, mas eu não consegui continuar, porque eu tive efeitos colaterais. Aí eu parei o tratamento, e foco mais em coisas naturais: sucos, chás... Agora eu não uso medicamento nenhum...tudo natural... (A3)

E eu estou tomando uma medicação natural, porque eu não aceito tomar hormônio. Então, eu tomo essa medicação natural uma vez por dia, e eu percebi que com ela melhorou bastante... (B1)

Eu tentei, também, não usar reposição hormonal, mas a sudorese era muita, muita sudorese, muito calor. Aí eu lutei uns quatro anos para não usar, daí, eu fui, procurei um ginecologista, conversei com ele e cheguei para ele e falei que eu ia realmente começar a usar, a fazer a reposição hormonal. E, depois

que eu comecei, aí melhorou...(B3)

...eu tomei, assim, no começo. Eu comecei com um sintético, mas não me dei bem. Foi pouco, por poucos dias assim...(C3)

De acordo com Vigeta (2004)<sup>14</sup>, antes de se indicar a TRH, é preciso que se faça uma análise cuidadosa individual dos riscos e benefícios, esclarecendo a mulher sobre a terapia a que vai se submeter, para, dessa forma, auxiliá-la na escolha da melhor opção terapêutica. Além das contraindicações de ordem médica, importa avaliar se existem situações que contraindicam o uso da TRH, como o baixo nível de colaboração, a dificuldade intelectual, social ou econômica, além da resistência, por parte da mulher, mesmo com os esclarecimentos.

A aplicação de terapias alternativas para tratamento dos sintomas climatéricos tem aumentado muito devido aos efeitos adversos do TRH, comprovados na literatura<sup>15</sup>, e conforme observado nos relatos das participantes C3, B3 e A1:

Eu faço, já faz um tempo, faço atividade física e, hoje em dia, faço pilates, para poder me ajudar no alívio das dores. (C3)

... saí para caminhar, emagreci, sabe? Eu não perco o foco.. (B3)

E, talvez, pelo fato de eu ser, fazer prática esportiva, sou corredora de rua, eu não tenho sintomas nenhum de menopausa. (A1)

AFEBRASGO (2004)<sup>6</sup> corrobora os relatos das participantes afirmando que, na pós-menopausa, a atividade física contribui decisivamente para diminuir a reabsorção óssea, acentuada nessa época, conseqüentemente, reduzindo o risco de fraturas.

Botero (2010)<sup>16</sup>, em seu estudo, afirma que grupos que praticam regularmente atividades físicas aeróbicas, como natação e corrida, observam redução na severidade e na frequência das ondas de calor em até 50% quando comparada à incidência em um grupo de mulheres sedentárias. Além disso, a prática regular de atividade física contribui para a preservação da massa muscular e da flexibilidade articular, reduzindo a intensidade dos sintomas somáticos e levando a uma sensação de maior bem-estar no climatério. Ademais, observa-se melhora do humor, aumento da densidade mineral óssea, diminuição da frequência cardíaca de repouso, melhora do perfil lipídico e redução dos níveis pressóricos.

Entre as participantes, houve duas que relataram necessidade de antecipar a menopausa por questões de saúde, como tratamento e cura de miomas uterinos.

*Eu já tive uma situação diferenciada porque eu estava apresentando mioma. E, devido ao mioma, comecei a ter problemas como sangramento, dor, né? E, daí,*

*eu* comecei a tomar uma medicação para inibir a menstruação. Com isso, o médico optou por esse procedimento para tratar o mioma. Eu comecei a tomar o anticoncepcional para suspender a menstruação, e tomei por dois anos, daí fiz novos exames... reduziu o tamanho do útero, reduziu cólica, acabou sangramento. E, aí, com mais uns exames de níveis de hormônio, já havia entrado na menopausa...(B2)

...parou de vir [menstruação] porque eu fiz uma cirurgia, e teve a retirada do útero, então, retirou e não veio mais [menstruação]. Foi com 43 anos, vai fazer três anos agora em agosto....eu estava com um mioma, e o mioma pesava um quilo e pouquinho, por isso tive de tirar. (C2)

Essas participantes relataram não ter realizado o tratamento para o período do climatério, uma vez que tal período não ocorreu de forma natural:

O tratamento foi do mioma. Ainda não comecei outro tratamento, mas ele disse que vai, vou sentir os mesmos sintomas, o médico me falou. Ele falou que, quando começar o calorão, é para fazer o tratamento... (C2)

E, devido ao mioma, comecei a ter problemas como sangramento, dor, né. E, daí, eu comecei a tomar uma medicação para inibir a menstruação. Com isso, o médico optou por esse procedimento para tratar o mioma. Eu comecei a tomar o anticoncepcional pra suspender a menstruação, e tomei por dois anos, daí fiz novos exames... reduziu o tamanho do útero, reduziu cólica, acabou sangramento. (B2)

## 2. Categoria: Impactos na Atividade de Trabalho

Os questionamentos referentes ao trabalho geraram a segunda categoria principal, nomeada **“Impactos na atividade de trabalho”**. Surgiu dessa categoria a compreensão e a importância do trabalho, assim como a necessidade de cada funcionária de manter-se produtiva mesmo diante dos diferentes sintomas presentes no período do climatério.

Segundo relatos de duas participantes, C1 e A3, verificou-se a necessidade de parar de trabalhar ou antecipar a aposentadoria devido à influência dos sintomas do climatério na atividade de trabalho. Porém, esse afastamento apresenta barreiras sociais e culturais que vão além de suas necessidades fisiológicas.

*Não tem como, né? A gente tem que trabalhar, então, não tem como você parar de trabalhar.* (C1)

Assim, hoje eu tenho condições de me aposentar, se eu quisesse, então, eu penso, sim. Porque, para mim, levantar de manhã não está sendo fácil. Depois que eu estou no ambiente e que eu estou no serviço, a coisa vai caminhando, mas o fato de você levantar todo dia, algo que eu não percebia ...fazia parte do meu dia a dia...(A3)

Cardoso (2015)<sup>7</sup> afirma que a atividade de trabalho tem um papel importante na participação social, além de contribuir para a autoestima e para a independência do indivíduo.

Nota-se que, diferentemente dos dois relatos anteriores, as participantes B1 e B2 compreendem que há impactos relacionados aos sintomas do climatério e à atividade de trabalho, porém, criaram mecanismos de adaptação e aceitação referentes a essa nova etapa de suas vidas.

Parar, não, mas eu estou em um ritmo, assim, continuo fazendo o que fiz a vida inteira. Eu acho que o climatério para mim não diminuiu nem a minha criatividade(...) (B1)

Agora, quanto ao serviço, eu venho, eu faço meu serviço, eu desempenho, eu acho que até melhor hoje do que antes (...) o climatério não me diferenciou nada, mas o que eu acho, assim, é que para mim melhorou. Na minha cabeça, melhorou. Para mim, é um alívio não ter mais menstruação. Eu estou bem. (B2)

Nos relatos de A3 e C1, os impactos decorrentes da síndrome climatérica na atividade de trabalho trouxeram prejuízos para o desempenho satisfatório da atividade de trabalho. Os depoimentos a seguir retratam as barreiras percebidas por elas, as quais dificultam a realização do trabalho de forma satisfatória:

Então, às vezes, eu sentia que eu estava no limite, tanto que já tive situações que eu realmente perdi o controle no trabalho, problemas com funcionários, que eu não consegui levar na hora certa, da maneira que eu deveria, aí, depois, eu fui ver que realmente foi essa irritação, mudança de humor, sabe? (A3)

Ah, muitas vezes o cansaço, né? Tem vezes que eu acordo assim e meu corpo está muito cansado, né? Então, o mau humor também, no trabalho e mais em casa, com a família, com o marido... mas outras coisas, não, é tranquilo, a gente vai levando. (C1)

Nos dados coletados, os sintomas mais presentes que influenciaram a atividade de trabalho foram: cansaço/fadiga, ondas de calor, falta de concentração, mudanças de humor e sudorese, como relatado pelas participantes A3, C2 e B1.

(...) acho que a concentração também é um fator. Tive mais dificuldades em me concentrar, a atenção e até perda de memória, que pode ser em relação à idade, mas senti isso muito forte nessa fase. (A3)

*O calorão é o que mais atrapalha. É incomoda, né? As pessoas acham que às vezes é frescura, no verão e no inverno. Imagina, você reclamar de calor no inverno!* (C2)

*Atrapalha, atrapalham, porque, assim, ó, eu estava dando aula e comecei a suar, então, comecei a suar de escorrer, assim pelo cabelo, pelo rosto (...) A gente se sente meio assim, né? Meio mal, causa um desconforto.* (B1)

Encontram-se na literatura relatos de outros sintomas que também influenciam o desempenho e a atividade profissional. São eles: diminuição da força muscular, depressão, osteoporose e dificuldades com a memória<sup>7,6,1</sup>. Destacam-se os problemas com a memória e os fogachos, os quais exigem

mais das funcionárias em ambiente de trabalho e, em muitos casos, causam constrangimentos e sentimento de vergonha<sup>7</sup>.

Identificados os impactos referentes aos sintomas e à atividade de trabalho, questionaram-se as participantes quanto à necessidade de modificações no trabalho.

As participantes relataram que modificações na atividade de trabalho seriam benéficas. Algumas questionaram que suas colegas de trabalho seriam as mais beneficiadas, conforme os relatos de A2 e A1:

*No caso de outras mulheres, com certeza. No meu caso, não, não me atrapalho. Assim como eu não tive sintoma que me atrapalhasse no trabalho, eu não precisava adaptar nada, né? (A2)*

*Não, eu não senti diferença. Eu sei que tem colegas que relatam calorão e irritação. Eu nunca tive isso. (A1)*

Por outro lado, as entrevistadas A3, C1 e C3 concordaram que as modificações seriam benéficas e melhorariam sua própria produtividade no trabalho, conforme os relatos seguir:

*Eu acho que sim. Eu até estava pensando em mudar para de tarde, trabalhar à tarde. Só que, para mim, no momento, não é viável. Todas as minhas obrigações com a instituição, por ora, estão de manhã. Então, eu gostaria muito de mudar de turno, já pensei nisso várias vezes e não em uma vez só. Gostaria de mudar de função. Quando estou com paciente, diretamente, não exige tanto de mim, não exige tanta concentração, não exige tanta mediação de conflitos. Acho que seria melhor. Então, mudar de turno, mudar de cargo, né?(A3)*

*Acho que sim, acho que sim. Se diminuísse um pouco a carga horária, né, para a gente ter mais tempo de descansar. Eu entro às 8 horas e saio às 6 horas da tarde. Então, eu acho que se diminuísse a carga horária, acho que a gente conseguiria. (C1)*

*No meu setor, sim, porque lá é muito quente, (...) o sol bate na gente (...), na cara da gente, dóias pernas, e se você já está com calorão, aquilo é demais. Um ar condicionado ali iria ajudar, porque você fechava todas as janelas e ficava com o arzinho. (C3)*

Senço (2016)<sup>17</sup> relata que a organização hospitalar busca satisfazer os trabalhadores e os pacientes, porém, muitas instituições são burocráticas, não permitindo que a equipe de saúde participe efetivamente da formulação dos planos institucionais. Embora tenham surgido sugestões sobre melhorias no ambiente de trabalho, nem todas são viáveis de serem realizadas, por questões estruturais e/ou administrativas. Há, também, as relações com a equipe, que podem dificultar as mudanças, uma vez que, no ambiente de trabalho, a opinião da maioria é o que prevalece, como relatado por B1:

Então, às vezes, uma está com calorão, vai e liga [o ar], e a outra está com frio...e, daí, uma fica falando para a outra “pô, você está pegando fogo, e eu estou com frio”. Então, também tem isso, tem que ver a equipe. Se você está numa equipe, num mesmo ambiente e você está tento calorão, e as outras não, então fica difícil, né?(B1)

Na literatura, Senço (2016)<sup>17</sup> discute, ainda, em seu artigo propostas que melhoram a qualidade de vida de profissionais de saúde na atividade de trabalho. As propostas que se aproximaram da realidade deste estudo foram: a promoção de políticas institucionais de saúde do trabalhador, com maior incentivo e regulamentação do descanso no pós-turno; limitação do número de horas consecutivas trabalhadas; melhoria das condições ambientais, da segurança, de higiene e ergonomia no trabalho; maior ênfase na formação de um pensamento crítico e filosófico acerca do conceito e do espaço da saúde na sociedade; e provimento de serviços de suporte psicológico e psiquiátrico nos diferentes estágios das carreiras em saúde.

Tais propostas beneficiariam as funcionárias nos seus diversos setores e proporcionariam a adequação das mesmas nessa fase da vida, além de contribuírem para o desempenho satisfatório da atividade de trabalho.

## CONCLUSÃO

O climatério é compreendido como um processo natural na vida das mulheres. Sua aceitação e experiência estão atreladas à história de vida e aos papéis ocupacionais desempenhados por elas. O modo como cada uma vivenciou o seu ciclo reprodutivo reflete de forma a facilitar ou dificultar a passagem das mulheres por esse período.

As participantes da pesquisa souberam descrever e identificar o significado do climatério e da menopausa, os sinais e sintomas presentes nesse período e os tratamentos experimentados por elas, permitindo à pesquisadora maior compreensão sobre o fenômeno estudado.

Os sintomas que foram mais relatados pelas entrevistadas são: ondas de calor, irritabilidade ou mudança de humor e sudorese. Tais sintomas, segundo as participantes, afetam o desempenho da atividade de trabalho, gerando impactos como: diminuição da produtividade, atrasos, dificuldade em manter compromissos, desatenção, desconforto no trabalho, antecipação da aposentadoria e afastamentos.

Modificações na atividade de trabalho são necessárias para a melhoria da qualidade de vida das funcionárias climatéricas e para um desempenho satisfatório de suas atividades de trabalho. Observa-se, também, a necessidade de mudanças com relação à compreensão sobre o climatério e o próprio processo de envelhecimento. Muitas participantes relataram sentimento de vergonha ou constrangimento devido à síndrome climatérica, que atrapalha não só a atividade de trabalho, mas, também, as relações pessoais existentes no ambiente de trabalho.

Embora seja no ambiente hospitalar que se discutam questões de saúde, nota-se resistência por

parte das funcionárias, da equipe de trabalho e da organização hospitalar em considerar o período do climatério como uma possível barreira para o engajamento e o desempenho satisfatório da atividade de trabalho.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde. 2008.
2. Zampieri MFM, Tavares CMA, Hames MLC, Falcon GS, Silva AL, Gonçalves LT. O processo de viver e ser saudável de mulheres no climatério. *Revista de Enfermagem*. 2009; 13: 305-312.
3. Moreira H. As perspectivas da pesquisa qualitativa para as políticas públicas. 2002; 10: 235-246.
4. Bardin L. *Análise de Conteúdo*. Lisboa, Portugal. 2009.
5. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Censo demográfico 2010: primeiros resultados da amostra. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>> Acesso em: 23 de jun. de 2015.
6. Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia Climatério – FEBRASGO. Manual de orientação. São Paulo (SP). 2004.
7. Cardoso MR, Camargo MJG. Percepções sobre as mudanças nas atividades cotidianas e nos papéis ocupacionais de mulheres no climatério. *Caderno de Terapia Ocupacional UFSCar, São Carlos*. 2015; 23: 553-569.
8. Aota. Occupational therapy practice framework: domain and process (3rd ed.) *American Journal of Occupational Therapy*, 68 (suppl1.). [Tradução] Cavalcanti A, Dutra FCM, Carli-Elui VM. *Revista de Terapia Ocupacional Universidade de São Paulo*. 2015; 26: 6-22.
9. Rosa DS, Brançã GS. A intervenção grupal como recurso da Terapia Ocupacional: Uma experiência com mulheres climatéricas. *Caderno de Terapia Ocupacional UFSCar, São Carlos*. 2013; 21: 423-428.
10. Lorenzi DRS, Catan LB, Moreira K, Ártico GR. Assistência à mulher climatérica: Novos paradigmas. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2009; 62: 287-293.
11. Câmara RH. Análise de conteúdo: da teoria a prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*. 2013; 6: 179-191.

12. Fernandes LA, Gomes JMM. Relatórios de pesquisas nas ciências sociais: características e modalidades de investigação. *ConTexto*, Porto Alegre. 2003;3:1-23.
13. Valença CN, Azevêdo LMN, Malveira FAS, Germano RM. Conhecendo a si mesma: olhares femininos sobre menopausa e climatério. *Revista de Enfermagem – UFPE*. 2010;4:792-801.
14. Viçosa SMG, Brêtas ACP. A experiência da perimenopausa e pós-menopausa com mulheres que fazem uso ou não da reposição hormonal. *Cad Saúde Pùb*[periódico na internet]. 2004; 20:1682-89.
15. Barra AA, Albergaria DA, Mariano FM, Dantas JB, Pinto KMC, Resende NM. Terapias alternativas no climatério. *Femina*. 2014;42:27-31.
16. Botero JP. Efeitos de um programa de treinamento de força sobre variáveis da composição corporal, concentrações plasmáticas de leptina e resistina e qualidade de vida em mulheres pós menopáusicas. [dissertação]. Universidade Federal de São Carlos. 2010.
17. Senço NM, Venezian JA, Abduch M, Cordeiro Q, Gouvêa ES. A saúde mental dos profissionais de saúde. *Revista Trabalho e Saúde Mental dos Profissionais da Saúde*. 2016; 143-155

Artigo apresentado em 27/02/2017

Artigo aprovado em 14/06/2017

Artigo publicado no sistema em 19/09/2017