

TRABALHOS DE PESQUISAS

CLIMATÉRIO: MULHERES EM FASE

Patrícia Alexandra Santos Schettert do Valle¹; Juliana Richter Paes de Lima²; Talita Ferreira Carvalho²; Larissa Oliveira Soares³; Gabriela Andrade de Araujo²; Indiomar Daiane de Souza Lemos²; Carla Gabriela Côrrea da Silva²; Mariana Soares Assunção²; Alanna Queiróz Julião²

CLIMACTERIC: STAGE AT WOMEN

Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer as mulheres que se disponibilizaram a participar da oficina oferecida pelo grupo PET Sexualidade, "Educação sexual", sem as quais a elaboração deste artigo não seria viável. Reconhecemos de igual modo a importância de nossa tutora, Patrícia Schettert, por desenvolver esse trabalho exercendo o papel de orientadora para que pudéssemos produzir um artigo claro e eficaz em seu objetivo.

Resumo: Entendemos que a sexualidade é parte inerente do ser humano: está presente em todas as fases do ciclo vital sem que sua potencialidade seja afetada. Afinal, não está reduzida ao ato sexual, mas vai muito além das percepções puramente físicas. Em razão da falta de espaços para as mulheres climatéricas e menopausadas discutirem sua sexualidade e aprenderem mais sobre as intensas mudanças em seu corpo e à sua volta, o Programa de Educação Tutorial (PET): Sexualidade e educação sexual realizado no IFRJ *campus* Realengo (RJ) deu início a um projeto direcionado à comunidade de mulheres católicas no climatério e na menopausa. O objetivo dessa ação foi criar um local para discussão sobre mudanças biopsicossociais inerentes a essa fase e sobre as conquistas de um desenvolvimento ou retomada de sua sexualidade de maneira prazerosa. O estudo foi realizado com cinco mulheres com idade média de 52 anos, da comunidade da igreja católica situada no entorno do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ). O projeto aconteceu sob a forma de oficinas que contaram com a participação de bolsistas do programa PET e de sua tutora, e ainda de professoras do curso de Terapia Ocupacional e Fisioterapia. Utilizou-se a técnica de grupo focal para levantamento do perfil das participantes. Após a transcrição das informações, foi utilizado o sistema de análise QualiSoft 2015 para analisar os dados. Ao serem questionadas sobre o que o termo sexualidade significava para elas, observou-se que as participantes se referiram à aparência física e autoestima. Observou-se o grande significado dado às crenças associadas ao papel da idade, a importância dada à imagem corporal e à beleza física. Quando questionadas sobre alterações no desejo sexual, elas discutiram que o ressecamento vaginal e a diminuição do desejo sexual são um problema. Ficou evidente a importância do grupo para as mulheres, a fim de fortalecê-las quanto à busca de solução dos problemas enfrentados nessa fase, melhorar a autoestima e torná-las sujeitos ativos no cuidado de sua saúde.

Palavras-chaves: sexualidade; climatério; menopausa

¹Graduada em Enfermagem e Obstetrícia pela Faculdade Adventista de Enfermagem (1985), mestre em Sexologia pela Universidade Gama Filho (2002) e doutora em Saúde Coletiva (2008) pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro – Instituto de Medicina Social (Uerj/IMS). Tutora do Projeto de Educação Tutorial – Ministério da Educação (PET/MEC): Sexualidade e educação sexual.

²Bolsista do Programa de Educação Tutorial: Sexualidade e educação sexual; Estudante do curso de Terapia Ocupacional do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia (IFRJ)

³Bolsista do Programa de Educação Tutorial (PET): Sexualidade e educação sexual; Estudante do curso de Fisioterapia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia (IFRJ).

E-mail do autor principal: patricia.valle@ifrj.edu.br.

E-mail corporativo do grupo: pet.sexualidade@ifrj.edu.br

Abstract: We understand that sexuality is an inherent part of the human being at any stage of the life cycle it is present without having affected their intensity. After all, it is not reduced to the sexual act, but goes far beyond the purely physical perceptions.

The lack of spaces where climacteric women can discuss their sexuality, learn a little more about the intense changes in your body and your back was that the Tutorial Education Program: Sexuality, sexual education located in IFRJ *campus* Realengo (RJ), establishing a project for the community of Catholic women in climacteric and menopausal phase aiming to create a space and lead a discussion of the biopsychosocial changes inherent to this stage and achievements of development or resumption of their sexuality in a pleasurable way.

Keywords: sexuality; climacteric; menopause

Introdução

Embora tenhamos avançado muito nos estudos sobre a sexualidade feminina, tanto em sua dimensão biológica quanto psicológica e sociocultural, no Brasil observa-se que mulheres e homens ainda desconhecem as particularidades da sexualidade feminina. Esta é carregada de tabus, mitos e preconceitos, sendo, no período do climatério, estigmatizada e abolida por grande parte do universo feminino como uma necessidade biopsicossocial.

Para a Organização Mundial da Saúde (2004, apud BRIDGE, 2007, p. 2), sexualidade é um aspecto central do ser humano, que acompanha toda a vida e que diz respeito ao sexo, à identidade, aos papéis de gênero, à orientação sexual, ao erotismo, ao prazer, à intimidade e à reprodução. A sexualidade é vivida e expressada em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relações. No entanto, ainda que ela possa incluir essas dimensões, nem sempre todas são experienciadas ou expressadas.

Portanto, a sexualidade está presente durante toda vida, porém o processo da existência humana é marcado por fases que denominamos ciclos vitais, que remetem às fases de desenvolvimento humano, um modo de organização das etapas da vida humana (OLIVEIRA, 2004). Nesses ciclos ocorrem intensas transformações na maneira do homem ser e estar no mundo, configurando novas formas de perceber e se compreender diante do fenômeno da existência.

Entre as fases do ciclo vital feminino está o climatério, que corresponde à transição do período reprodutivo para o não reprodutivo, isto é, do período fértil para o infértil. Nessa fase, a mulher sofre alterações endócrinas que causam falta de ovulação e diminuição da capacidade reprodutiva. Em geral, o climatério ocorre por volta dos 40 anos, encerrando-se aos 65 (BARACAT et al., 2005; BORGES, TADINI, 2002). O climatério também é visto

como um período que antecede, acompanha e sucede a menopausa.

Em nossa cultura, as pessoas mais velhas são consideradas sem desejo ou sem vida sexual, sendo esse rótulo mais forte para as mulheres, pois aquela que é considerada a funcionalidade principal de sua sexualidade – a reprodução – está em declínio ou já se extinguiu nessa fase da vida.

As pessoas negam-se a aceitar que a idosa possa querer namorar, reduzem a sexualidade à genitalidade esquecendo que existe também uma afetividade, que é essencial ao ser humano.

No climatério existem representações de questões sociais, crenças, expectativas e atitudes que contribuem para a maneira como a mulher vivencia o climatério/a menopausa, bem como a sexualidade.

Quanto aos fatores socioculturais, algumas culturas tendem a desvalorizar as mulheres quando chegam a esta fase do ciclo vital, em que perdem sua função reprodutiva. Isso pode se tornar um fator de risco, uma vez que age como incentivo para o não cuidado da mulher consigo mesma. (OLAZÁBAL, 2003).

A preocupação com a questão do climatério e da sexualidade nos possibilitou alguns questionamentos: “Como a mulher estaria vivenciando o período do climatério? Que alterações são evidenciadas por ela nesse momento da vida? Como a mulher expressa as questões relacionadas à sexualidade?”.

No climatério verificam-se algumas mudanças quanto ao desejo e ao orgasmo: enquanto algumas mulheres vivenciam o aumento do desejo e a capacidade multiorgasmica, isso não ocorre com outras (PHILLIPS, 2005). É, portanto, essencial compreender que as mudanças no funcionamento sexual são decorrentes do significado psicológico

dado ao envelhecimento e à menopausa.

Outro aspecto muito importante a se observar nessas mulheres é a alteração de sua autoimagem, a partir das mudanças corporais ocasionadas pela queda dos níveis de estrogênio, diminuindo assim, consequentemente, a redução do colágeno cutâneo.

A depressão é outra dificuldade vivenciada por muitas mulheres nesse período, quando elas, agora sem função reprodutiva, se veem sem funcionalidade frente à sociedade que apenas valorizava seu papel reprodutor. Tomadas pelo sentimento de culpa, isso passa a influenciar seus impulsos sexuais, aumentando a prevalência de disfunções sexuais (ABDO, 2012).

Todas essas mudanças podem levar a um distanciamento do casal, em razão de um ou mesmo os dois apresentarem alguma disfunção sexual. Muitos casais cessam as práticas sexuais entendendo que a sexualidade só se efetiva pelo coito. Nesse momento é preciso ampliar a visão de sexualidade e buscar outras maneiras de vivenciá-la – por exemplo, com o aumento de carinhos e fantasias.

Outro fator é que em nossa sociedade, algumas mulheres foram educadas para ter um só parceiro e na falta deste, associada à idade, elas não se sentem estimuladas a procurar outro. Mediante isso existem fortes afirmações culturais de que a mulher consegue se realizar com os filhos e de que as necessidades sexuais são menores. Essa pressão social somada à dificuldade de encontrarem parceiros em suas faixas etárias fazem com que muitas mulheres permaneçam sozinhas.

Por essas razões, o climatério constitui um período muito importante na vida das mulheres e uma oportunidade ímpar para os profissionais de saúde ajudarem também em questões emocionais e sexuais. Por ser uma fase na qual a mulher aumenta sua frequência a consultas médicas, ela é propícia para que sejam rastreadas doenças silenciosas em suas fases iniciais, o que possibilita aos profissionais promoverem a saúde por meio de orientações e ações para prevenir alguns processos mórbidos como câncer, doenças cardiovasculares e osteoporose – as mais importantes causas de morbimortalidade de mulheres acima dos 50 anos (FERREIRA, 2011).

O grupo de climatério apresenta-se como um espaço propício para manifestação, troca e reflexão sobre aspectos relevantes da experiência da mulher, procurando, também, propiciar esclarecimentos pessoais sobre as dificuldades inerentes a essa etapa da vida. Enquanto aspecto integrante da pessoa, a sexualidade se faz presente neste con-

texto, necessitando ser desvelada como experiência.

Portanto, este projeto de extensão teve como objetivo criar um espaço de discussão e reflexão para as mulheres na fase do climatério, a fim de compreendermos o significado, por elas atribuído, às experiências vivenciadas quanto à sexualidade no climatério.

Nossa experiência no trabalho com mulheres climatéricas aponta dificuldades na vivência da sexualidade. Essas dificuldades são mostradas na maneira de se expressarem quanto à corporeidade, aos relacionamentos afetivos e às alterações biológicas decorrentes do hipostrogenismo.

Método

O projeto Camélias: Mulheres em Fase, trata-se de um estudo de extensão de natureza qualitativa que visa estudar o universo de significados, motivos, crenças, valores e atitudes de mulheres no climatério. Essa iniciativa propõe uma aproximação entre conhecimento e prática, auxiliando na compreensão dos sentimentos das mulheres e discutindo suas ações diante de um problema ou situação.

O estudo foi realizado com cinco mulheres com idade média de 52 anos da comunidade da igreja católica situada no entorno do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ), *campus* Realengo, onde o Programa de Educação Tutorial (PET): Sexualidade e Educação Sexual vem desenvolvendo suas pesquisas com foco na sexualidade feminina.

Para a captação das mulheres, foi necessário apresentarmos o projeto ao padre da igreja, a fim de que houvesse liberação de divulgação do projeto à comunidade. Após as inscrições, as mulheres foram convidadas por telefone para o primeiro encontro, que aconteceu na própria igreja. Naquele dia, foi feita uma breve explanação do que se trata, apresentação do cronograma dos encontros e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Das mulheres que fizeram a inscrição, somente metade compareceu.

Para levantamento do perfil dessas mulheres utilizou-se a técnica do grupo focal, tendo como base um roteiro de perguntas por meio do qual foi possível obter informações sobre o perfil dessas participantes e perceber se sofreram alguma alteração nessa fase. Esse debate do grupo foi gravado em áudio e vídeo. Os demais encontros ocorreram no próprio IFRJ em Realengo, totalizando seis encontros com duração de 90 minutos cada, uma vez por semana.

As atividades do projeto em forma de oficinas aconteceram entre agosto e setembro de 2015, com a participação da equipe executora, as alunas bolsistas do PET, a tutora (professora) e os professores convidados dos cursos de Terapia Ocupacional e Fisioterapia.

Os encontros iniciaram com uma dinâmica relacionada ao tema que seria trabalhado naquele dia. Essa estratégia favoreceu a “quebra do gelo” entre as participantes e a equipe executora, além de evidenciar o real conhecimento das mulheres sobre aquele tema.

O conteúdo foi exposto com a ajuda de slides, fomentando assim a discussão e reflexão sobre o assunto trabalhado. As participantes puderam, a qualquer momento, expor suas opiniões, experiências, dúvidas, que eram respondidas e trabalhadas em conjunto. O importante dos encontros não foi simplesmente expor os conteúdos, mas oportunizar a essas mulheres estratégias para lidar com as mudanças do climatério.

Os dados da discussão no grupo focal foram ordenados após a transcrição das gravações, e foi utilizado o sistema de análise QualiSoft 2015. Os resultados e a discussão foram subsidiados pela literatura sobre o tema.

Resultados e Discussão

As mulheres eram predominantemente casadas; somente uma informou que não era casada e que estava namorando. As mulheres pertenciam aos mais diversos níveis de escolaridade; delas, somente uma não tinha filhos, e 50% das mulheres estavam no período pós-menopausa.

Ao serem questionadas o que o termo sexualidade significava para elas, observou-se que as participantes se referiram à aparência física e autoestima. Observou-se o grande significado dado às crenças associadas ao papel da idade, a importância dada à imagem corporal e à beleza física. A imagem corporal em nosso país, construída a partir de valores firmados na beleza física, na juventude e na fertilidade, é profundamente representada na identidade feminina, conforme se pode constatar na declaração a seguir: “Eu penso que é ficar mais bonita, mais sexy. Às vezes a beleza interior [...], aí você quer mostrar isso, né?! Tem dias que parece que você está mais bonita” (M.C.).

Ao mencionarem os sinais e sintomas das alterações nessa fase, foi dado um peso maior às questões relacionadas à aparência física. A beleza é considerada um fator fundamental para as mulheres serem sexualmente bem-sucedidas, pois, para

algumas, as pouco atraentes fisicamente não são sexualmente felizes: “Sabe, você olha no espelho e vê que a pele não é mais a mesma de quando eu tinha meus 20 anos” (A.H.).

Quando questionadas se têm alterações no desejo sexual, elas discutem que o ressecamento vaginal e a diminuição do desejo sexual são um problema. As mulheres disfuncionais creem que no processo de envelhecimento exista um decréscimo do desejo e do prazer; que após a menopausa deixam de sentir desejo sexual; que com o avançar da idade perdem o prazer pelo sexo e que, depois da menopausa, não conseguem atingir o orgasmo – o que não é uma realidade para todas, pois outras questões além das físicas podem explicar a diminuição do desejo e a ausência do orgasmo.

Ao serem questionadas sobre como as pessoas próximas reagem às alterações físicas e de humor que elas apresentavam, mencionam que não são bem compreendidas, que ninguém entende o que elas estão passando.

“Lá em casa o pessoal percebeu bastante, porque eu mudava de humor. Bastava uma palavrinha pra... Até minha filha falava: “Mãe, se decide. Ou é frio ou é calor. Abre a janela, que está calor, mas está frio... Então sai da sala você”. [...]. Ela falava: “Mãe, você está ficando meio tantã; a senhora não sabe nem o que está sentindo. Uma hora é frio, outra hora é calor...”. (M.C.)

Relativamente aos fatores familiares, o meio em que a mulher climatérica está inserida contribui para a vivência dessa etapa, pois é necessário o apoio da família – o que nem sempre ela pode encontrar. Nesse sentido, o grupo de climatério mostra-se como um ambiente gerador de inquietações, reflexões e busca de respostas. A importância refere-se às experiências compartilhadas, que ocorrem no encontro com o outro que vivencia realidade semelhante. Isso tranquiliza a mulher e possibilita que ela tenha uma maior compreensão do momento vivenciado.

Para além desses aspectos, outros fatores relacionados também são ingredientes para a boa sexualidade do casal: a capacidade de comunicação, a procura ativa da intimidade, o sentimento de confiança e compromisso, a atração erótica entre ambos, o grau de autonomia, liberdade e responsabilidade de um em relação ao outro.

“Eu não consigo, né?! Porque faz muitos anos. Quatro anos. Meu marido já tem 70 anos e ele tem dificuldade. Não é por mim não; é por ele. A parte dele. Ele é uma boa pessoa, mas, assim, já tem 70 anos.... Está velho, né?! Ele fala que está velho [...]. Está tomando até remédio que a

doutora passou para ele. Eu vivo bem com isso. Eu fico perguntando para mim... eu acho que não me faz falta, não sei. Eu mesma me pergunto. [...]. Às vezes eu nem ligo, porque, assim, eu procuro me conformar, entendeu?! Porque foi o marido que Deus me deu, e eu acho que a vida, no meu pensar, eu já tenho 63 anos, não se resume só a isso. Isso aí é muito bom [...], mas eu penso assim, porque há tempo para tudo na vida. Mas eu me coloco assim. Deus fez as coisas assim, e já passou o meu tempo. Eu às vezes fico pensando em casa, quando a pessoa é muito nova, eu casei muito nova, com 16 para 17 anos... Então eu fico pensando no jovem de hoje; o sexo é para a gente viver, mas o jovem de hoje não vive um amor quando é novo, vive mais o fazer e o querer, e quando vai chegando a uma certa idade é que você quer viver esse amor que Deus te deu. E quando você entra numa idade com um verdadeiro amor... E eu, com quase 50 anos de casada, estou vivendo esse amor." (D.)

Para os indivíduos é complexo e improvável que o prazer possa acontecer na presença de alguma comorbidade. Esse questionamento acontece não só aos acometidos, mas também aos próprios profissionais da saúde.

A doença pode interferir; porém, entre algumas mulheres há o mito de que a atividade sexual está quase que exclusivamente relacionada somente à fase da juventude e/ou reprodutiva – negando a sexualidade existente na terceira idade, sendo interpretada como algo não pertencente à idade. Percebe-se, na fala de D., a conformação da participante, levando em consideração o aspecto religioso, quando afirma aceitar o marido como está por ter sido algo proveniente de Deus.

Falta de diálogo é um fator limitante na resolução de queixas conjugais, sexuais ou não. No grupo estudado, as mulheres reproduzem um contexto bastante comum no Brasil, que é a dificuldade de comunicação que o homem mais velho tem para tratar de seus conflitos emocionais e de sua saúde física. As mulheres, quando não acabam virando "porta-voz" de seus maridos, sentem-se sozinhas na tentativa de buscar ajuda para o casal. "A gente até fala com eles, mas parece que são cabeça-dura." (A.H.)

"Eu até quero conversar com ele, mas ele corta logo o assunto.... Eu procurei ajuda, mas sozinha não dá." (M.C.)

"Eu converso, mas ele fala que está doente. Eu sempre falo com ele, levo ele no médico, mas chegando lá ele não conversa com o médico o que ele fala comigo. Eu não sei se realmente é uma doença ou se é uma coisa da cabeça dele." (D.)

Com relação às demais queixas mencionadas pelas mulheres, observa-se a atrofia vulvovaginal por hipoestrogenismo, com diminuição da lubrificação vaginal, o que pode levar à dispareunia. Entre as mulheres do grupo, o ressecamento vaginal é uma característica das alterações sexuais. "Eu já procurei médico para resolver essa questão de ressecamento vaginal, mas eu acho que sou meio cabeça-dura." (M.C.)

Ficou evidente a importância do grupo para as mulheres, a fim de fortalecê-las quanto à busca de solução dos problemas enfrentados nessa fase, melhorar a autoestima e torná-las sujeitos ativos no cuidado de sua saúde.

A participante M.C. relatou: "Ele [o marido] não sabe disso. Ninguém sabe o que estou falando agora. Eu não falei isso nem para minha ginecologista."

Um aspecto positivo para esse encontro foi as mulheres demonstrarem interesse em fazer as atividades em casa, reforçando a sugestão de uma apostila com os conteúdos e exercícios trabalhados nos encontros. Isso as fez perceber que não estão só, conforme se pode constatar nas seguintes declarações: "Uma oportunidade muito boa... uma solução para mim, um projeto muito bom"; "Se conhecer, falar sem tabu"; "Representou muito. Porque eu tinha muitas dúvidas, e pude aprender"; "Representou coisa boa".

Conclusão

O climatério que ocorre na meia-idade enfrenta várias crenças associadas à sexualidade. Alguns desses mitos têm como base a ideia de que a sexualidade termina nessa etapa (por exemplo: sexo com prazer termina na menopausa; depois da menopausa, a satisfação sexual diminui). Há necessidades de se desconstruir preconceitos, reconstruir conceitos e uma nova imagem da mulher baseada em valores pessoais, sociais e na perspectiva do século XXI.

No que diz respeito à sexualidade, que já vem historicamente carregada de mitos e tabus, os profissionais da saúde devem olhar com maior atenção para o grupo nessa fase da vida, buscando desenvolver melhores práticas, ensino e pesquisas, buscando constantemente seu objeto de estudo.

Com a realização de um espaço de discussão, foi possível compreender melhor a mulher que passa pelo período do climatério/menopausa. O estudo também oportunizou aos alunos do curso de graduação na área da Saúde ampliarem sua percepção sobre a saúde da mulher. Ter como foco

a sexualidade no climatério favoreceu mudanças quanto aos mitos e tabus construídos socialmente e que ainda estão enraizados em muitos alunos.

As participantes do estudo puderam perceber sua sexualidade como um processo de transformação contínua, cujas características peculiares são semelhantes às transformações que ocorrem em toda a sua estrutura biopsicossocial, desmistificando os tabus e as crendices a respeito das temáticas sexualidade, climatério, menopausa e suas vertentes, levando-as à compreensão de que a sexualidade vai muito além do ato sexual e de que quase todas as mudanças enfrentadas influenciam e são influenciadas pela sexualidade.

Observou-se que quase todas as mulheres passam por modificações quanto à sexualidade – o que não significa necessariamente declínio do prazer para algumas com aumento do desejo – e que a relação e o desenvolvimento de uma intimidade como casal pode ser fator positivo ou desencadeante de sintomas de disfunção sexual.

Nessa fase, a autoimagem tem um peso significativo para o desenvolvimento da autoestima, que repercute na percepção da mulher climática e, por conseguinte, na vivência da sua sexualidade – influência de uma cultura que privilegia a imagem corporal jovem e bela da mulher como características da feminilidade.

A falta de espaços nos quais os temas climatério, sexualidade e envelhecimento possam ser abordados e discutidos prejudica ainda mais as mulheres que estão vivenciando essa fase fisiológica e universal.

A troca de experiência e a discussão de novos conhecimentos permitiram perceber, nesse sentido, que essa atividade exerce um papel importante para a mulher que vivencia esse momento – espaço rico para trabalhar, no encontro com outras mulheres, várias situações nessa vivência, principalmente as ligadas à sexualidade.

Este estudo possibilitou como aluno e pesquisador poder ampliar a visão de integralidade do sujeito, não somente dando assistência aos fatores patológicos, mas também escutando as queixas relacionadas à sexualidade, algo comumente deixado de lado pelos profissionais de saúde. Os profissionais deveriam estar preparados para prestar uma assistência de forma holística a essas mulheres, oferecendo todo o suporte educacional necessário a esse ciclo, promovendo esclarecimentos e autoconhecimento. Esse projeto levará os profissionais a

refletirem a respeito dessa questão, de modo a se sentirem mais bem preparados com a oportunidade de adquirirem bases de conhecimento sobre o climatério e a sexualidade.

Referências

ABDO, C. *Sexualidade humana e seus transtornos*. 4. ed. Atualizada. São Paulo: Casa Leitura Médica, 2012.

AIRES, M. M. *Fisiologia*. Colaboração de Ana Maria de Lauro Castrucci et al. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

BARACAT, E.; HAIDAR, M.; NUNES, M.; SOARES, J.; RODRIGUES DE LIMA, G. Climatério. In: BARACAT, E.; RODRIGUES DE LIMA, G. (Eds.). *Guias de medicina ambulatorial e hospitalar*. São Paulo: Manole, 2005. p. 339-345.

BARACHO, E. *Fisioterapia aplicada à saúde da mulher*. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

BORGES, J.; TADINI, V. Climatério. In: MARIANI NETO, C.; TADINI, V. (Eds.). *Obstetrícia & ginecologia: Manual para o residente*. São Paulo: Roca, 2002. p. 759-776.

BRASIL, Ministério da Saúde. *Manual de atenção à mulher no climatério/ Menopausa*. Ministério da saúde/ Secretaria de atenção à saúde/ Departamento de ações pragmáticas e estratégicas. Brasília: Ministério da saúde, 2008.

FERNANDES, M. G. M. Problematizando o corpo e a sexualidade de mulheres idosas: O olhar de gênero e geração. *Revista de enfermagem da UERJ* – Rio de Janeiro, v.17, n.3, p.418-22, jul/set, 2009.

FERREIRA, C. H. J. *Fisioterapia na saúde da mulher: Teoria e prática*. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

GOLDMAN, L. *Cecil Medicina*, seção XIX: Saúde da Mulher. 23. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009. p. 2139.

GRADIM, C. V. C.; SOUSA, A. M. M.; LOBO, J. M. A prática sexual e o envelhecimento. *Revista Cogitare Enfermagem (UFPR)*. V. 12, n. 2. 2007.

GUIMARÃES, H. C. Sexualidade na terceira ida-

de. *Revista Portal de Divulgação*, ano VI., n. 47, 2015-2016.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. *Tratado de fisiologia médica*. Tradução de Barbara Alencar Martins et al. 11. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.

LORENZI, D. R. S.; SACIOTO, B. Frequência da atividade sexual em mulheres menopausadas. *Revista Associação Brasileira*, v. 52, n. 4, p. 256-60, 2006.

LYRA, D. G. P.; JESUS, M. C. P. Compreendendo a vivência da sexualidade do idoso. *Nursing*, v. 104, n. 9, p. 2330, 2007.

MARQUES, A. A.; PINTO E SILVA, M. P.; DO AMARAL, M. T. P. *Tratado de fisioterapia em saúde da mulher*. São Paulo: Roca, 2011.

NETTO, J. R. C. *Mulheres no climatério*: Nível de informação, ansiedade, depressão, qualidade de vida e resultados de uma intervenção psicológica. 2002. p. 130. Dissertação apresentada à Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto/USP – Dep. De Psicologia e Educação. Ribeirão Preto.

NORTHROP, C. *A sabedoria da menopausa*: Criar saúde e cura física e emocional durante a mudança. Trans. CARDOSO, J.; DA SILVA, L.P. Cruz Quebrada: Estrela Polar, 2006.

OLAZABAL, J. (Coord.). *La menopausia*: un programa educativo desarrollado en Salamanca. Salamanca: Lasalina, 2003.

OLIVEIRA, M. K. Ciclos de vida: algumas questões sobre a psicologia do adulto. *Revista Educação e Pesquisa da USP*, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 211-229, maio-ago 2004.

PHILLIPS, R. *A bíblia da menopausa*. Lisboa: Editorial Estampa, 2005.

VALENÇA, C. N.; FILHO, J.; GERMANO, R. M. Mulher no climatério: Reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. *Revista Saúde e sociedade da USP*. São Paulo, v. 19, n. 2, 2010, p. 273-285.