

## ENFRENTAMENTO DAS ALTERAÇÕES BIOPSISSOCIAIS DO CLIMATÉRIO

Camyla Cristina Maia da Costa; Dalyane Louise de Araújo Medeiros<sup>1</sup> Thaís Cristina Souza  
De Medeiros<sup>2</sup> Cecília Nogueira Valença; José Adailton da Silva.

*Discente do curso de Enfermagem Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) – Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA). Santa Cruz, RN, Brasil. E-mail: camyla\_maia@hotmail.com*

*Enfermeira pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) – Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA). Santa Cruz, RN, Brasil. E-mail: daly\_medeiros@hotmail.com*

*Enfermeira pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) – Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA). Santa Cruz, RN, Brasil. E-mail: thais.lostt@hotmail.com*

*Doutora em enfermagem. Docente da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) – Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA). Santa Cruz, RN, Brasil. E-mail: cecilia\_valenca@yahoo.com.br*

*Mestre em Saúde da Família. Docente da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) – Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA). Santa Cruz, RN, Brasil. E-mail: joseadailtonmec@gmail.com*

**Resumo:** O climatério é uma fase na vida da mulher onde uma série de sinais e sintomas a caracterizam. A menopausa é o último período menstrual da vida da mulher, um marco que sinaliza o final de uma fase e início de outra. Objetivou-se refletir acerca das alterações biopsicossociais e da sexualidade das mulheres no climatério. A metodologia adotada trata de estudo bibliográfico em manuais e artigos publicados, entre 2007 e 2013. No climatério a aparência física e a feminilidade já não são tão atraentes devido às alterações fisiológicas inerentes ao envelhecimento. É nessa fase em que a mulher tem o impacto de fatores que refletem no âmbito biopsicossocial, principalmente no que se refere ao desejo e prazer sexual. Portanto, é crucial que as mulheres tenham acesso às informações acerca dos sintomas do climatério, para assim, entender que se trata de uma fase fisiológica e não patológica.

**Palavras-chave:** Climatério, Menopausa, Sexualidade

**Introdução:** Para a Organização Mundial da Saúde, o climatério é conceituado como uma fase biológica da vida da mulher e não um pro

cesso patológico, que envolve a importante passagem entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. Muitas passam por ela sem relatar queixas ou necessidade de medicamentos, outras têm sintomas que

variam na sua diversidade e intensidade. Dessa forma, o climatério consiste num acontecimento natural, devido à perda da função ovariana que conseqüentemente, pode ou não apresentar a chamada síndrome climatérica na mulher (BRASIL, 2008) (ZANETTE et al., 2011). Tendo em vista essa transição, o climatério não deve ser sinônimo de menopausa.

O climatério é um conjunto de mudanças hormonais e metabólicas que impactam também no âmbito psicossocial. A menopausa por sua vez, corresponde ao último ciclo menstrual, considerada somente depois de doze meses de seu último episódio e ocorre tipicamente em torno dos 48 aos 50 anos de idade (BRASIL, 2008) (VALENÇA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010).

Entretanto, nas duas situações, é preciso que haja uma intervenção sistemática objetivando a promoção da saúde, a partir do diagnóstico precoce, o tratamento imediato dos agravos e a prevenção de possíveis danos (BRASIL, 2008).

O percentual de mulheres que atingem a fase do climatério vem aumentando, de maneira que as alterações fisiológicas, psicológicas e sociais se entrelaçam e culminam na modificação dos hábitos de vida das mulheres climatéricas, impactando sua qualidade de vida. Essa fase é inerente ao processo de envelhecimento do organismo

feminino. Entretanto, para que o entendimento e acompanhamento dessa fase seja efetivo, é importante a participação de ações e serviços de saúde para orientar acerca dos sinais, sintomas e cuidados inerentes a esse período (PEREIRA; SIQUEIRA, 2009).

É notório que o período do climatério é envolvido em mitos e estigmas que passam de geração em geração de forma empírica no imaginário social. Esse é um grande desafio para a educação em saúde, que deve através da assistência, tornar conhecido o desconhecido, favorecendo a melhora na qualidade de vida dessas mulheres climatéricas (ZAMPIERI et al., 2009).

Esta fase pode ocasionar um forte impacto na vida das mulheres climatéricas, mas como qualquer outra etapa da vida, é preciso compreender e lidar com as modificações e suas repercussões nesse processo de transformação inevitável. A buscar por melhorias e alternativas valorizando uma maior da expectativa de vida, que disponha de qualidade e dignidade de vida, são essenciais para que a mulher possa sentir-se tranquila e estimulada a vivenciar essa época.

Diante do exposto, a vivência do climatério pode ser entendida como cessação da capacidade de reproduzir-se, bem como diminuição da feminidade e transição para a velhice. Em contrapartida, pode ser sinônimo

de uma nova fase, onde a mulher está mais madura e pronta para começar um novo período de vida (ZAMPIERI et al., 2009).

Este estudo teve como objetivo refletir acerca das alterações biopsicossociais e da sexualidade das mulheres no climatério.

**Metodologia:** A pesquisa trata-se de um artigo de reflexão, fundamentado numa pesquisa bibliográfica sobre a temática, que trata uma etapa essencial na constituição de um trabalho científico em todas as fases de uma pesquisa através de levantamento, seleção, fichamento e arquivamento de conhecimentos a respeito do tema (AMARAL, 2007).

O presente estudo aborda a temática acerca da sexualidade no climatério. A elaboração desta pesquisa pautou-se por meio da busca de artigos publicados em periódicos nacionais, dispostos nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS), sendo utilizados como estratégia de busca os Descritores em Ciências da Saúde: climatério, menopausa e sexualidade.

Do total de artigos identificados nas bases de dados foram utilizados 15 artigos, sendo selecionados 10, mediante os seguintes critérios de inclusão: publicações realizadas

entre os anos de 2007 e 2013, idioma português, textos completos na forma de artigos em PDF e dispostos online. Foram excluídos os artigos que não respondiam aos objetivos do estudo, após a leitura criteriosa dos documentos encontrados. Além disso, foi feito levantamento de dados em manuais para compor a discussão. A busca por esses estudos ocorreu no mês de Dezembro de 2014.

A reflexão foi dividida em três eixos de análise: Aspectos biológicos envolvidos na sexualidade no climatério, Aspectos psicossociais da sexualidade no climatério e Estratégias de enfrentamento das alterações do climatério.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO:**

### **Aspectos biológicos envolvidos na sexualidade no climatério**

Com o passar dos anos, a mulher é marcada por uma série de fases desde a menarca, rotura do hímen, gravidez, partos e execução do papel de filha, mulher e mãe. Todos esses processos e transformações estereotípicas e fisiológicas também afetam a visão da mulher sobre si mesma, sobre sua feminilidade e sobre o desejo sexual.

Essa autoimagem deve ser levada em consideração, pois, durante o climatério, o corpo feminino já não desfruta do vigor físico proveniente do processo fisiológico do

envelhecimento. A partir desse processo, a autoestima negativa, a insegurança, o pensamento de que a sua aparência já não é mais atraente acabam por deixar essas mulheres afetadas emocionalmente, influenciando o convívio familiar. As alterações hormonais da mulher nessa fase também contribuem para esse desfecho.

Como o envelhecimento é parte da vida, é de extrema importância que a mulher na fase climatérica considere seu corpo como sinônimo de desejo e beleza, apesar da diminuição do vigor físico da juventude, e fortaleça a sua imagem e feminilidade. Esse estímulo à autoestima contribui na busca pelo amor próprio, enfatizando feminilidade e maturidade, apesar da mulher não se encontrar mais no período de fertilidade (VALENÇA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010).

Essa mulher, frequentemente, vivencia os sintomas inerentes à diminuição gradativa do estrogênio no organismo. Segundo um estudo, dentre os principais sintomas relacionados à menopausa destacam-se os: fogachos, irritabilidade, esquecimento, dores nas pernas, cefaleia, redução da libido, insônia, depressão, atrofia vaginal. Fora estes, outros sintomas mencionados pelas entrevistadas foram: tonturas, ansiedade, palpitações, sudorese intensa, incontinência urinária e fadiga (PITOMBEIRA, 2011).

Além disso, outra questão importante que impacta a qualidade de vida das mulheres, é a satisfação sexual, um considerável marcador de bem-estar, ao atingir o fator sexual, irá afetar indiretamente a qualidade de vida dessas mulheres (CABRAL et al., 2012). Levando em consideração ao surgimento das modificações desse período, permite neste caso, correlacionar também à prevalência da disfunção sexual.

É importante salientar que a menopausa é uma fase que se constitui apenas no término do período reprodutivo. Não deve ser o fim da feminilidade da mulher, bem como o fim da vida sexual, percebida ou não através da qualidade da vida sexual e da libido explicitadas pela mulher nessa fase (VALENÇA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010).

As alterações na vida sexual são um fator presente dentre as mudanças no climatério. Diversos motivos são cruciais para que as mulheres destaquem o sexo como sendo algo sem vida ou ruim nessa fase, entre eles: a incompreensão muitas vezes do parceiro diante da situação vivenciada; as mudanças corporais, como o surgimento dos fogachos e o ressecamento vaginal; as questões sobre o processo de envelhecer, que se reflete na pele flácida, perda da massa muscular e ainda, as dores sentidas por todo o corpo. Entretanto, outras questões latentes

relativas à vida familiar podem influenciar esse pensamento, como a preocupação com os filhos, a saúde e a vida econômica, além do receio de ser traída e não considerar o sexo adequado para a idade, mesmo com desejo, são alguns pontos relatados por mulheres, com bastante ênfase (ARAÚJO et al., 2013).

Nesse sentido, a mulher está sobrecarregada com tantas preocupações. Evidencia que esta etapa da vida torna-se delicada, sendo interessante que a mulher tenha a oportunidade também de sentir satisfação sexual, com maior liberdade sem tantos receios. Manter uma articulação com o parceiro para que haja respeito às individualidades, tentando encontrar estratégias que permitam dentre os seus compromissos, como ser mãe, e ainda ir de encontro com o ser mulher em busca de um relacionamento saudável, ser perder a feminilidade e o direito do prazer vivenciado nessa fase.

Logo, há uma ampla vulnerabilidade na mulher que vivencia esse momento. Consequente a isso, a família tem fundamental relevância na trajetória dessa transição que engloba-se a mulher sucedida pelo climatério. Assim, a forma como a família se interage, poderá causar resultados positivos ou negativos a adequação desta, e dependendo da situação, permitir ou não, que ela tenha uma

fase serena e com maior naturalidade (SANTOS; FIALHO; RODRIGUES, 2013).

Ademais, de forma geral, todos esses fatores fisiológicos, principalmente quando desconhecidos, impactam diretamente na vida psicossocial de forma que o conforto e bem estar da mulher não se efetivam. Contribuindo assim para que os sintomas fisiológicos se acentuem, uma vez que o medo ganha lugar e há resistência acerca da procura de estratégias de controle aos sinais e sintomas dessa fase.

### **Aspectos psicossociais da sexualidade no climatério**

É importante salientar que a menopausa é uma fase que se constitui apenas no término do período reprodutivo. Não devendo ser o fim da feminilidade da mulher, bem como o fim da vida sexual, percebida ou não através da qualidade da vida sexual e da libido explicitadas pela mulher nessa fase (VALENÇA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010).

Além disso, há também o conflito no entendimento sobre climatério e menopausa e o início da terceira idade. Algumas associam climatério à velhice, evidenciando as representações sociais como os preconceitos, mitos, medos, criados predominantemente de forma negativa diante desta fase (VALENÇA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010).

A falta de conhecimento acerca do climatério faz com que essa mulher entenda essa fase da vida como algo patológico e estranho, que se explicita nos sinais e sintomas inerentes à fase em questão, uma vez que a mulher desconhece as transformações que estão ocorrendo. O desconhecido abre espaço para o medo e a insegurança, favorecendo ainda mais a questão emocional da mulher.

As mudanças decorrentes desse período da vida fazem com que algumas mulheres tenham dificuldades de se habituarem a essa nova realidade, por outro lado, outras referem observar discretos sintomas e ser possível conviver com tranquilidade e em harmonia com as alterações físicas e psicológicas de seu corpo.<sup>9</sup>

É notório que a sintomatologia climatérica interfere na qualidade de vida das mulheres e, sendo o prazer sexual um relevante indicador de bem-estar, ao implicar na sexualidade, comprometem indiretamente o conforto das mulheres (CABRAL et al., 2012).

O âmbito psicológico foi o mais associado à disfunção sexual, pois o domínio psicológico do MRS (humor depressivo, irritabilidade, ansiedade e exaustão física e mental) foi tido como fator determinante da disfunção sexual (CABRAL et al., 2012).

Embora no decorrer das fases de sua vida a mulher desempenhe muitos papéis, entre os quais ser mãe, ser esposa, ter aparência saudável e ser atraente para o sexo, esses papéis apresentam-se estritamente ligados à sexualidade feminina (VALENÇA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010).

Nesse contexto, dentre esses aspectos, um percebido por muitas mulheres é a beleza relacionada à construção social de um corpo idealizado, estigmatizando mulheres que não se encontram mais nesse padrão estético. A imagem da beleza está vinculada quase que exclusivamente à mulher jovem, de maneira que o bonito fizesse parte apenas da juventude (ARAÚJO et al., 2013). Portanto, a mulher sofre com o dever de se manter sempre atrativa, buscando formas de rejuvenescimento na tentativa do distanciamento de julgamentos, ao mesmo tempo que modificações importantes acontecem em seu corpo, o que gera frustração com essa situação.

A autoestima deve ser encorajada, principalmente por parte dos profissionais da saúde através da educação em saúde e a partir das políticas públicas que devem favorecer as mulheres no climatério.

Cabe ao profissional de saúde expor a essa mulher que a menopausa significa o fim de uma fase e o início de outra, não necessariamente o fim. A educação em saúde

é de suma importância para o bom entendimento e construção do elo paciente-profissional.

Por outro lado, segundo um estudo o climatério foi avaliado por mulheres como uma fase tranquila nas suas vidas, pois mesmo havendo as mudanças em seu corpo, não as consideram como perdas, e sim, como algo positivo de um período com maior maturidade e conquistas. As participantes relaram que não houve redução do prazer, oposto a isso, mencionaram que só foram sentir o clímax na relação sexual nesta etapa da vida. Este fato é inegável, quando mulheres realizam um maior cuidado consigo mesma, a fim de conseguir um relacionamento sexual agradável e satisfatório, seja ele antigo, seja uma nova relação (ARAÚJO et al., 2013).

Ainda nesse enfoque, há mulheres que apontam durante esse tempo uma maior liberdade, pois o ato sexual já não simboliza o receio de engravidar, os filhos na maioria já estão adultos ou crescidos, permitindo que estas aproveitem melhor esse período, configurando maior dedicação na promoção do autocuidado (SANTOS; FIALHO; RODRIGUES, 2013).

Assim, as diferentes percepções também são importantes e podem identificar um novo olhar frente a um cenário geralmente problemático. Essa concepção positiva pode

ser um aliado para encarar essa fase com menos sofrer em relação aos sintomas, administrados de forma amenizada e pacífica, com a possibilidade de experimentar um novo estilo de vida.

As mudanças geradas provocam nas mulheres diferentes sensações, mas no geral é significativo o pensamento negativo em relação a esse momento, em contrapartida, algumas mulheres referem uma visão mais otimista desse período.

### **Estratégias de enfrentamento das alterações do climatério**

Atualmente, as várias alternativas terapêuticas ganham ênfase, a psicoterapia, a fisioterapia, práticas esportivas e cuidados gerais com a saúde, têm sido avaliados como excelentes recursos no fortalecimento da saúde feminina, especificamente na possibilidade de lidar melhor com os sintomas da menopausa (FLEURY; ABDO, 2010).

Acerca do uso de fitoterápicos, de acordo com uma pesquisa, identificou-se que menos da metade das mulheres utilizam esse medicamento como uma medida de alívio dos sintomas, comprovando que os fitoterápicos estão disponíveis, mas que ainda a pouco conhecimento e inclusão por parte da área médica, já que quando um remédio é prescrito deve existir a segurança e eficácia de seu uso, deixando explícito a cautela dos médicos em

fazer a prescrição dos fitoterápicos (ZANETTE et al., 2011).

Dentre os meios de enfrentamento para que as mudanças tornem-se amenizadas no dia-a-dia, destacam-se a participação em grupos de terceira idade, a busca por novos companheiros, transformações comportamentais, e incorporar atividades físicas diariamente associadas a uma dieta alimentar balanceada. Infelizmente, ainda há pensamentos restritos por parte de algumas mulheres, evidenciados pela maior frequência apenas de consultas ambulatoriais, desconsiderando mudanças de hábitos como um fator eficiente para promover saúde e bem estar (VALENÇA; GERMANO, 2010) (ARAÚJO et al., 2013).

A assistência às mulheres climatéricas deve ser voltada para as orientações ressaltando as suas necessidades, através de programas de atenção com interação a partir de trocas de informações, enfocando-se nas experiências vivenciadas, aproximando e incentivando o acesso aos serviços de saúde. Ainda nessa vertente, é preciso salientar que muitas mulheres tendo conhecimento dos sintomas, considerando serem naturais, avaliam como não sendo relevante a busca por acompanhamento profissional. Este é o principal motivo da não procura pelos serviços de saúde, devendo o profissional tentar mudar esse pensamento e reforçar sua

importância (VALENÇA; GERMANO, 2010) (PITOMBEIRA, 2011).

Na perspectiva da educação em saúde, visando à melhoria na qualidade de vida estratégias de promoção a saúde são cruciais como instrumento eficaz de ação dos profissionais de saúde unidos às mulheres no climatério (VALENÇA; GERMANO, 2010).

Em suma, a comunicação entre os profissionais de saúde e as mulheres climatéricas é benéfica para uma melhor qualidade de vida das mulheres nessa fase, uma vez que proporciona a mutualidade na informação, contribuindo assim para uma assistência mais humanizada e integral (VALENÇA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010).

Na perspectiva da educação em saúde, o conhecimento acerca dos sinais e sintomas inerentes ao climatério por parte das mulheres é de fundamental importância para o enfrentamento dessas alterações fisiológicas, contribuindo com âmbito biopsicossocial, favorecendo seu bem estar por intermédio da educação em saúde, assistindo essa mulher de forma holística.

**Conclusão:** A pesquisa, a partir do estudo teórico, identificou as modificações vivenciadas na fase do climatério pelas mulheres. Observou-se que há a pouca compreensão das mulheres acerca do climatério/menopausa ou ideia distorcida

dessas, o que implica em maior necessidade de se investir nessa área.

Menopausa e climatério são momentos da vida que toda mulher tem direito de saber e conhecer a respeito, bem como seus sinais e sintomas. Não obstante, é crucial diferenciar que se trata de algo fisiológico que faz parte de uma fase da vida, não havendo relação com uma patologia.

Ademais, esse período envolve questões biológicas, sociais e psíquicas, fazendo necessária a atuação profissional com maior interação e uma escuta adequada das queixas das mulheres, seus sentimentos e suas percepções para que seja dada uma intervenção adequada, a fim de propiciar uma fase sadia, prazerosa e de conforto.

Com as possibilidades terapêuticas existentes, é possível um tratamento com maior qualidade de vida, diminuindo o choque causado pelas alterações vivenciadas. Cabe aos profissionais atuarem no esclarecimento dessas transformações, bem como seu tratamento sintomatológico, aliado as intervenções de educação em saúde.

### Referências

AMARAL, João JF. Como fazer uma pesquisa bibliográfica. Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará. Fortaleza; 2007.

ARAÚJO, Ivonete Alves de et al. REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DA VIDA SEXUAL DE MULHERES NO CLIMATÉRIO ATENDIDAS EM SERVIÇOS PÚBLICOS DE SAÚDE. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 22, n. 1, p.114-122, jan./mar. 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/tce/v22n1/pt\\_14.pdf](http://www.scielo.br/pdf/tce/v22n1/pt_14.pdf)>. Acesso em: 16 dez. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa**. 9. ed. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008. 192 p. Disponível em: <[http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_atencao\\_mulher\\_climaterio.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf)>. Acesso em: 14 dez. 2014.

CABRAL, Patrícia Uchôa Leitão et al. Influência dos sintomas climatéricos sobre a função sexual de mulheres de meia-idade. **Rev Bras Ginecol Obstet**, Rio de Janeiro, v. 34, n. 7, p.329-334, jun./jul. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v34n7/07.pdf>>. Acesso em: 16 dez. 2014.

FLEURY, Heloisa Junqueira; ABDO, Carmita Helena Najjar. Modalidades de tratamento para sintomas sexuais da menopausa. **Diagn Tratamento**, São Paulo, v. 15, n. 4, p.187-190, 2010. Disponível em:

<<http://files.bvs.br/upload/S/1413-9979/2010/v15n4/a1722.pdf>>. Acesso em: 14 dez. 2014.

PEREIRA, Queli Lisiane Castro; SIQUEIRA, Hedi Crecencia Heckler de. O OLHAR DOS RESPONSÁVEIS PELA POLÍTICA DE SAÚDE DA MULHER CLIMATÉRICA. **Esc Anna Nery Rev Enferm**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p.366-371, abr./jun. 2009. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a18.pdf>>. Acesso em: 15 dez. 2014.

PITOMBEIRA, Rosiane et al. SINTOMATOLOGIA E MODIFICAÇÕES NO COTIDIANO DAS MULHERES NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO. **Cogitare Enferm**. Curitiba, v.16, n.3, p.517-523, jul./set. 2011. Disponível em: <<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs/index.php/cogitare/article/view/20913/16239>>. Acesso em 16 dez. 2014.

SANTOS, Juliana Sampaio; FIALHO, Ana Virgínia de Melo; RODRIGUES, Dafne Paiva. Influências das famílias no cuidado às mulheres climatéricas. **Rev. Eletr. Enf**, Goiânia, v. 15, n. 1, p.215-222, jan./mar. 2013. Disponível em: <<http://www.fen.ufg.br/revista/v15/n1/pdf/v15n1a25.pdf>>. Acesso em: 16 dez. 2014.

VALENÇA, Cecília Nogueira; GERMANO, Raimunda Medeiros. CONCEPÇÕES DE MULHERES SOBRE MENOPAUSA E

CLIMATÉRIO. **Rev. Rene.**, Fortaleza, v. 11, n. 1, p.161-171, jan./mar. 2010. Disponível em:

<<http://www.revistarene.ufc.br/revista/index.php/revista/article/view/366/pdf>>. Acesso em: 14 dez. 2014.

VALENÇA, Cecília Nogueira; NASCIMENTO FILHO, José Medeiros do; GERMANO, Raimunda Medeiros. Mulher no Climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 19, n. 2, p.273-285, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v19n2/05.pdf>>. Acesso em: 14 dez. 2014.

ZAMPIERI, Maria de Fátima Mota et al. O PROCESSO DE VIVER E SER SAUDÁVEL DAS MULHERES NO CLIMATÉRIO. **Esc Anna Nery Rev Enferm**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p.305-312, abr./jun. 2009. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a10.pdf>>. Acesso em: 15 dez. 2014.

ZANETTE, Vanilla Citadini et al. Prevalência do uso da fitoterapia para alívio de sintomas apresentados em pacientes climatéricas. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, Santa Catarina, v. 40, n. 1, p.12-17, 2011. Disponível em: <<http://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/840.pdf>>. Acesso em: 16 dez. 2014.