

## O climatério: a corporeidade como berço das experiências do vivido

*Climacteric: the corporeity as cradle of life experience*

*El climatério: la corporalidad como el origen de las experiencias de lo vivido*

Roselane Gonçalves

*Doutora em Enfermagem e Professora  
Assistente Mestre da Universidade de Mogi das  
Cruzes - SP.  
[lanegoncalves@uol.com.br](mailto:lanegoncalves@uol.com.br)*

Miriam Aparecida Barbosa Merighi

*Professora Livre Docente do  
Departamento Materno-Infantil e Psiquiátrica da  
EEUSP e orientadora da Tese.  
[lesami@ig.com.br](mailto:lesami@ig.com.br)*

*Trabalho extraído da Tese de Doutorado intitulada  
"Vivenciando o climatério: o corpo em seu percurso  
existencial à luz da fenomenologia", apresentada ao  
Programa de Pós-Graduação da EEUSP.*

### RESUMO

Estudo qualitativo de abordagem fenomenológica, realizado a partir do depoimento de mulheres entre 48 e 55 anos, que haviam apresentado menopausa espontânea há 12 meses ou mais. Os resultados evidenciaram cinco categorias temáticas que foram analisadas e interpretadas à luz do referencial teórico filosófico de Maurice Merleau-Ponty. Dentre as categorias que emergiram dos depoimentos destacou-se o tema: "Conscientiza-se do mundo por meio do seu corpo no tempo e no espaço", que será apresentado com o objetivo de estimular a reflexão sobre aspectos existenciais da vivência desta fase do ciclo reprodutivo e fazer considerações sobre a assistência à saúde da mulher climatérica.

**Descritores:** Climatério; Saúde da mulher; Menopausa.

### ABSTRACT

*Qualitative study of phenomenological approach, accomplished from women's testimony aged between 58 and 55, who had presented spontaneous menopause over the last 12 months or more. The results evidenced five thematic categories that were analyzed and interpreted under the light of Maurice Merleau-Ponty's philosophical theoretical referral. Among the categories that have emerged from the testimonies, the unveiled theme "Make yourself aware of the world through your body in space and time" will be presented with the objective of stimulating the reflection on existential aspects of experiencing this reproductive cycle phase and make considerations on the climacteric woman health care.*

**Descriptors:** Climacteric; Women's health; Menopause.

### RESUMEN

*Estudio cualitativo de abordaje fenomenológico, realizado a partir de la declaración de mujeres entre cuarenta y ocho y cincuenta y cinco años de edad que habían manifestado menopausia espontánea en el periodo de 12 meses o mas. Los resultados evidenciarán cinco categorías temáticas que fueron analizadas e interpretadas a la luz de la referencia teorica filosófica de Maurice Merleau-Ponty. Entre las categorías que sobresalieron de las declaraciones, se destaco el tema: "Tomar conciencia del mundo por medio de su cuerpo en el tiempo y en el espacio". Este tema se presentara con el objetivo de estimular la reflexión sobre aspectos existenciales de la vivencia desta fase del ciclo reproductivo y hacer consideraciones sobre la asistencia a la salud de la mujer climaterica.*

**Descriptores:** Climatério; Salud de las mujeres; Menopausia.

*Gonçalves R. Merighi MAB. O climatério: a corporeidade como berço das experiências do vivido. Rev Bras Enferm 2005 nov-dez; 58(6):692-7.*

## 1. INTRODUÇÃO

O termo *climatério* é comumente usado como sinônimo de *menopausa*, porém esta última é um fenômeno que se define retroativamente, pois representa a cessação permanente das menstruações, por um período de doze meses de amenorréia, sendo o resultado da perda da função folicular dos ovários. É utilizado para definir o período da vida reprodutiva da mulher durante o qual a menopausa ocorre<sup>(1-3)</sup>.

A menopausa, então, é um episódio biológico natural que pode ocorrer espontaneamente ou ser induzida por meio de uma intervenção médica, por exemplo: ooforectomia bilateral, quimioterapia e radioterapia pélvica<sup>(4-6)</sup>.

Os sinais e sintomas do climatério podem ser classificados cronologicamente, ou seja, os que incidem a curto e a longo prazo. Dentre as manifestações iniciais estão à irregularidade menstrual; os sintomas vasomotores (os fogachos, que freqüentemente começam como uma sensação de pressão na cabeça, seguida pela sensação de calor na cabeça, pescoço e tórax; as palpitações e

as ondas de calor); as manifestações atróficas no sistema geniturinário (prurido, dispareunia); as alterações da pele e fâneros e as alterações psíquicas, que vão da fadiga à depressão. As manifestações tardias são a osteoporose e as doenças cardiovasculares (DCV)<sup>(2,7)</sup>.

Constata-se então que esta fase crítica da vida da mulher, também chamada de meia-idade feminina, é um estágio importante e complexo que traz numerosas mudanças nos âmbitos físico, emocional e social<sup>(8)</sup>.

No âmbito da Saúde Pública chama a atenção a expectativa de que em 2020 haverá mais de um milhão de indivíduos acima de 60 anos de idade. Assim sendo, o climatério passa a constituir um desafio já que se sabe que com a prevenção adequada dos riscos nesta fase, melhora-se a sobrevida e a qualidade de vida relacionada à saúde das mulheres<sup>(9-11)</sup>.

Salienta-se o fato de o Brasil ter atualmente uma população de 160 milhões de habitantes aproximadamente, dos quais 56% são mulheres. Nos últimos 40 anos a expectativa de vida feminina tem aumentado, passando de 45 anos em 1968 a 68 anos na atualidade. Este dado mostra um incremento de 50% em apenas 45 anos e as estimativas são de que esse aumento se mantenha durante o século XXI. De qualquer forma, para alguns autores o período etário aceito em que a população poderá apresentar os sintomas do climatério é a partir dos 40 anos<sup>(6,11-13)</sup>.

Diante das considerações, acima mencionadas, entende-se como prioritário a implementação de ações efetivas na assistência à saúde da mulher no climatério, enfocando aspectos sócio-econômico-culturais, além do enfoque fisiopatológico. Para tanto a discussão de aspectos mais abrangentes sobre a temática deve ser enfatizada por meio de estudos que aproximem a conceituação biofisiológica das questões que dizem respeito a forma como os indivíduos vivenciam suas experiências, já que as mudanças impostas pelos processos de vida que se dão em seus corpos influenciam e são influenciadas pela sua forma de pensar e agir, como também por todo contexto em que está inserido.

## 2. CAMINHO METODOLÓGICO E FILOSÓFICO

Intencionando ampliar o olhar sobre esta fase da vida das mulheres, desenvolvemos um estudo sobre a vivência do climatério utilizando a pesquisa qualitativa de abordagem fenomenológica, tendo Maurice Merleau-Ponty como referencial teórico-filosófico. Optamos por este caminho metodológico por acreditarmos que, por meio da pesquisa qualitativa, encontraríamos o respaldo necessário para a compreensão do fenômeno *Ser mulher vivenciando o climatério*, além de estarmos convictas de que o enfoque fenomenológico, por abarcar o existir humano em sua totalidade, oferece a oportunidade da interpretação da experiência vivida.

A pesquisa teve como sujeitos mulheres que estavam vivenciando o climatério, independente da profissão, do nível de escolaridade, da raça ou de qualquer outro atributo, por entendermos que os mesmos não interferirão nesta pesquisa.

A escolha dos sujeitos da pesquisa foi definida a partir dos achados bibliográficos que afirmam que a fase do ciclo reprodutivo, na qual a mulher, usualmente, constata a ocorrência da menopausa, é aquela situada entre a faixa etária dos 48 aos 52 anos. Entretanto, na procura das possíveis colaboradoras para este estudo, constatamos alta incidência de mulheres histerectomizadas na faixa etária pré-estabelecida para participar da pesquisa. Por acreditarmos que esta característica poderia influenciar nos resultados ampliamos a faixa etária para 55 anos de idade e procuramos evitar sujeitos que tivessem sido submetidos a procedimentos que pudessem interferir na ocorrência espontânea da menopausa.

A abordagem das mulheres dependeu do conhecimento de uma das pesquisadoras e de informações de terceiros sobre a existência destes sujeitos. Evitamos coletar os dados em Serviços de Atenção ao Climatério por entender que as mulheres já estivessem envolvidas com tratamentos médicos e, portanto, com possibilidade de terem sua

atenção voltada, principalmente, aos aspectos fisiopatológicos relacionados à esta fase da vida.

As entrevistas foram agendadas e realizada entre novembro de 2004 e janeiro de 2005, sendo que algumas foram realizadas nas residências das mulheres e outras nas dependências do seu local de trabalho.

Considerando o que preconiza a Resolução 196/96, sobre Diretrizes e Normas Regulamentadoras, que trata de pesquisa com seres humanos, as mulheres foram esclarecidas sobre o objetivo da pesquisa, bem como sobre a manutenção do sigilo, do anonimato da sua pessoa e do seu direito de participar ou não da mesma. Após estes esclarecimentos foi solicitado às participantes a assinatura do termo de consentimento para participar de pesquisa científica. As verbalizações das mulheres, apresentadas no texto, foram identificadas com nomes fictícios.

Vale ressaltar que o projeto da pesquisa foi submetido à avaliação e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.

Para a obtenção dos depoimentos utilizamos a seguinte questão norteadora: **fale-me como é para você estar vivenciando o climatério**. O número de mulheres participantes deste estudo foi definido pelas próprias descrições. O encerramento da inclusão de novos sujeitos foi decidido com base no conjunto dos dados coletados que evidenciou, tanto a riqueza como a abrangência dos significados contidos nos depoimentos. Neste sentido, sete discursos foram trabalhados e considerados suficientes para desocultar o fenômeno *Ser mulher vivenciando o climatério*.

Os depoimentos foram submetidos à análise e interpretação, segundo o referencial teórico-filosófico de Maurice Merleau-Ponty, e possibilitou a identificação de cinco diferentes categorias temáticas que desvelaram que o Ser mulher vivencia o climatério **percebendo mudanças no seu corpo, vivenciando sentimentos de ambiguidade, conscientizando-se do mundo por meio do corpo no tempo e no espaço, refletindo sobre a sexualidade e reconhecendo novas maneiras de co-existir no mundo**.

Dentre as categorias temáticas que emergiram dos depoimentos destacamos, neste momento, o tema desvelado *“Conscientiza-se do mundo por meio do seu corpo no tempo e no espaço”*, com o **objetivo** de estimular a reflexão sobre o aspecto existencial da vivência desta fase do ciclo reprodutivo e fazer considerações sobre a assistência à saúde da mulher climatérica.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Conscientizando-se do mundo por meio do corpo no tempo e no espaço

O corpo é a origem do nosso modo de ser, de reagir ao mundo e, assim sendo, torna-se indubitável que ele seja a forma como relaciono-me com o mundo. Então, podemos aceitar que o mesmo mundo muda a cada fase vivida pelo corpo. O mundo intra-uterino, o mundo do bebe, da criança, do adolescente, do jovem, do adulto, do idoso. São vários mundos constituídos num único mundo, são vários corpos num único Ser vivendo em mundos diferentes e no encontro desses corpos o mundo se torna único<sup>(14,15)</sup>.

O corpo é o veículo do ser no mundo. Para este autor, ter um corpo é juntar-se a um meio definido, confundir-se com certos objetos e empenhar-se continuamente neles. Por encontrar possibilidades de manejar objetos, por estar nesse movimento que o leva em direção ao mundo, o sujeito/corpo encontra a certeza da sua integridade e a certeza de que seu corpo é o pivô do mundo. Assim, torna-se possível conhecer as várias faces deste objeto de carne, pois pode-se dar a volta em torno dele, perceber-se e tomar consciência do mundo por meio deste mesmo corpo. Só assim é possível ver-se a si mesmo<sup>(14)</sup>!

A percepção pode ser concebida como a experiência original do corpo com o mundo ao seu redor. O Ser ao entrar em contato com o objeto, com as coisas, entra em contato consigo mesmo, portanto, o corpo passa a ser considerado como corporeidade, pois é fonte de sentidos e rede de significados existenciais<sup>(14,16)</sup>:

*Você se olha no espelho e pensa que a gente muda tanto! Se você vê uma foto minha (vai até o guarda-roupas e pega um álbum de fotografias) quando eu tinha 16 anos e vê agora?! Nossa Senhora! Como muda! A idade vai chegando e as coisas não são mais como antes! Antes a gente era jovem... podia rir mais... (Artemis)*

Artemis parte da imagem do corpo atual e compara a imagem real com aquela que possuía, argumentando que o corpo que gostaria de ver refletido no espelho era aquele de anos atrás. Relaciona o que vê com a intenção de manter-se bela e encontra na sua própria história as motivações:

*Eu tenho um casal de filhos moços, três netos e eu adoro meus netos, graças à Deus! (Artemis)*

*No começo que eu perdi a menstruação eu senti falta porque eu achei que tava muito nova e via pessoas com 50 anos ainda menstruando... Hoje eu tô mais liberal... posso conviver... eu viajo, passeio, jogo baralho, jogo vôlei... embora com os mesmos problemas do lado mas eu tô conseguindo dar um pouco de espaço para mim também. (Tique)*

Percebemos, por meio dos depoimentos dessas mulheres, que é preciso que o sujeito se esforce para alcançar o Ser que está ali presente e vivo neste corpo que se vê projetado no espelho percebendo que, além daquela superfície corpórea, existe uma aglutinação de vivências que dão forma àquilo que os olhos nus, ou seja, sem a lente da complexidade, não consegue perceber.

Quando percorremos com o olhar, primeiramente, o mundo ao nosso redor e, em seguida, percebemos nosso corpo atuando neste grande cenário humano, iniciamos um processo de auto-descoberta durante o qual o nosso corpo assume, a cada momento, posturas e ritmos diversos. Como na fala de Afrodite:

*Eu acho que eu cresci muito nessa fase do climatério. Eu comecei a mudar. Não foi a mudança no corpo que detonou o processo... Eu não tive uma puberdade normal, eu não assumi minha menstruação e só fui querer ficar com ela quando eu descobri que sem ela eu ia murchar, quando já tinha 40 anos. Sem ela eu ia ter que reaprender a viver. Não é fácil! Pra ter um climatério confuso como o meu é porque havia outras coisas envolvidas. Minha vida pregressa contou muito. Até eu entender o que era, que horror! Eu vim me conhecer quando eu entrei nessa fase do climatério. Eu acredito até que eu tenha entrado no climatério com uns 44 anos, mas eu não me observava, eu não prestava atenção. Eu só vivia pros outros. (Afrodite)*

Quando as mulheres iniciam o movimento de olhar-se e buscar decifrar-se, por meio das suas vivências, passam a perceber que há ali algo mais profundo e intenso, que precisam trazer à luz.

Considerando-se que, nas diversas fases da nossa vida, não somos puramente carne, mas que nosso corpo possui dimensões palpáveis, características passíveis de descrição na sua superficialidade, alcançaremos também perceber que existe uma espessura neste corpo e que por meio dela pode-se chegar ao âmago das coisas, fazendo-nos mundo e fazendo-as carne. É unicamente o corpo que pode nos levar às próprias coisas; que não somos seres "planos", mas seres em profundidade, inacessíveis a um sujeito que nos sobrevoe, só abertos para aqueles que conosco coexistam<sup>(17)</sup>.

Pensando desta forma retomamos a questão das limitações físicas, dos sinais e sintomas do climatério e apropriamo-nos deste corpo atual

como sendo um retrato de uma experiência biológica, mas sempre reafirmando o fato de que existe um corpo habitual, original. Este corpo habitual pode ser assimilado como o fiador deste corpo atual, desgastado. Para tanto, é preciso que se reencontre a origem do objeto (do corpo) na própria experiência, pois só assim a consciência conseguirá "saber de si". Faz-se necessário entender o corpo como ser impessoal que independe do movimento de suas partes isoladamente e que é origem de todo o movimento<sup>(14)</sup>.

Cada organismo tem o seu próprio modo de comunicar-se com o mundo. Toda a percepção consciente que a mulher tem de si significa que ela experimenta o que está ocorrendo. Muitas mulheres perderam essa habilidade de estar presentes e sintonizadas com seu próprio corpo e o vêem como o corpo inespecífico de uma mulher. Entretanto, é de seu corpo que ela deve aproximar-se cada vez mais e sentir o que realmente ocorre internamente, como evidencia a fala de Afrodite:

*... passei três anos saindo à noite... que coisa boa! Ai que maravilha!... dancei bastante. Danço muito ainda... só que hoje eu já começo a sentir que um esforço maior já me cansa. A noite já não dá mais... (Afrodite)*

Agindo desta maneira, é possível que, no cume da experiência, no ardor dos acontecimentos, o Ser perceba que não pode mais ser sustentado por este invólucro frágil, que o limita, circunscreve, que ele pode ir além dessa circunscrição, mesmo que, num primeiro momento, este reconhecimento se dê à custa de sofrimento:

*Às vezes dá vontade de ir embora, largar tudo! Eu sinto uma tristeza tão grande e aquela vontade de chorar. Eu associo essa tristeza a esta fase... porque antes eu não tinha nada disso... Quando vem essa vontade eu resolvo sozinha. Bate cansaço... aquelas ruguinhas que vão aparecendo... eu olho no espelho e penso que quando eu tinha uns 30 anos eu era bonita! Tenho medo de ficar doente e dependente dos outros. (Afrodite)*

O desejo de ir embora, a angústia, a tristeza podem representar o impulso para a retomada do caminho, a manifestação da consciência que reconhece seu poder de extrapolar os limites do corpo-carne/invólucro. Porém, este processo/atitude também desencadeia sensações desgastantes que suscita angústia, conforme se verifica no depoimento de Afrodite:

*Eu vivia embaixo de uma angústia, uma amargura que eu não sabia de onde vinha. Nesse período aumentou! Eu chorava, vivia com vontade de sumir. Eu tava horrível. Tinha dentro de mim um mal, estava sofrendo... Não era uma tristeza. Quando eu olhava no espelho eu sentia que não era a mesma pessoa e que eu estava sofrendo. Nem era angústia nem era tristeza. Eu não queria enxergar o que tava acontecendo comigo. Eu tomei ansiolítico pra poder me suportar. Você não suporta as outras pessoas. Eu comecei a me sentir como se estivesse inválida. Minha parte emocional tava no chão, nada tava bom! Não era falta de afetividade, era alguma coisa em mim mesmo. Não tava preocupada se o mundo ia rolar pra cima ou pra baixo. (Afrodite)*

O estado de medo, tristeza, agitação, torna-se barreira para que a mulher sustente seu "novo invólucro", para organizar sua vida de um outro modo, aprendendo a buscar nela a simplicidade, agindo com leveza e vindo a compreender que a sua liberdade está na possibilidade de ir além.

Encontrar-se no corpo, sentir-se habitando um corpo e por meio dele existindo num mundo de fato, pode impactar o sujeito. Mas, como já dissemos, é no movimento que se descobre a direção. É a corporeidade como berço das experiências do vivido. O corpo é o unificador e o unificado, ele mostra a roupa dos dois lados, o direito e o avesso ao mesmo tempo<sup>(16)</sup>.

No momento do dar-se conta de si, uma alquimia transformacional é

dinamizada. Quando o sujeito torna-se cômico e atento, testemunhando este turbilhão de sentimentos que a reflexão sobre sua vida suscita, uma mudança transcorre, pois para testemunhar esta sua condição o Ser faz um movimento de desidentificação, abrindo um espaço criativo, propício à transformação<sup>(17)</sup>.

Nesta busca por ser o que se é, pela felicidade, o sujeito agita-se interiormente. É como se estivesse em pleno turbilhão existencial. Por necessitar de uma explicação para o seu desassossego, ele retoma a busca pelas justificativas e é no corpo que pretende encontrá-las. Isto porque as respostas aparecem mais rapidamente quando enfoca-se as deficiências desse corpo, as falhas na sua constituição, afinal, de alguma forma é preciso dar conta de responder às suas inquietações:

*Eu não tenho problemas mais por causa de eu não produzir (não ter tido filhos). Eu acho que a menstruação da mulher é a saúde da mulher... desde o momento que vai embora (a menstruação) não fica mais aquela saúde que ela tinha. Ela começa a mudar. É uma coisa muito estranha. Eu me sinto só! (Héstia)*

Convém ressaltar que a meia idade feminina pode ser um período de satisfação e fruição, ao serem aceitas as próprias realizações sem amarguras. A "menopausa", no entanto, pode representar um golpe na auto-estima feminina pela perda da função procriativa, e por isso um marco de passagem para o vazio, com desconfortos físicos, que variam em grau e duração de uma mulher para outra:

*No começo que eu perdi a menstruação eu senti falta porque eu achei que tava muito nova e via pessoas com 50 anos ainda menstruando. Enquanto eu tava menstruando eu podia engravidar e queria muito engravidar. Há uns anos atrás meus exames "falou" que eu ainda tava fértil, embora sem menstruação. (Tique)*

Não se pode negar que uma outra forma de expressão da sexualidade é a reprodução. Percebe-se que a sexualidade permeia as relações e tem como uma de suas manifestações a idéia da procriação, da perpetuação da espécie e, do ponto de vista existencial, da eternização do ser. Esta afirmação reporta-nos a um outro aspecto da vida da mulher climatérica:

*Eu queria ser mãe e quando as regras deixaram de vir eu pensei: "agora é que não vai mais ter filhos mesmo, né?!". Daí a idade vai passando... são 40, 45 (anos) e a mulher vai ficando velha. Passava tudo isso na minha mente... Apesar de que minha mãe teve um filho com 51 anos. Mas ela deve ter menstruado mais tarde e ter ficado mais tempo menstruada por que a menstruação é que indica se a mulher pode ter filhos ou não, né? Eu me sinto só. Se eu tivesse tido filho talvez eu tivesse uma companhiazinha pra mim. (Héstia)*

Encontramos em algumas falas que a vivência desta fase da vida traz para a mulher a constatação da incapacidade reprodutiva, ou seja, com a menopausa dá-se por, senão encerrada, dificultada a possibilidade da procriação, do Ser perpetuar-se pela geração. Afinal, procriar é enraizar-se no mundo, é manter-se "sendo no mundo".

*Eu gostaria muito de ser mãe mais uma vez. Depois da menopausa eu tenho medo de engravidar. Eu me previno, ele (o marido) usa preservativo porque eu tenho facilidade pra ter filhos. Eu tenho vontade de pegar uma criança porque a gente sente falta. (Deméter)*

Nas falas de Héstita e Deméter desvela-se a idéia de que a menopausa se apresenta como a marca fatal do "início do fim". Se assim o é, não se estranhará quando a mulher manifestar a intenção de manter-se sempre presente por meio da reprodução. Os filhos representam a possibilidade da continuidade da sua geração, a "fincada" da bandeira no território, o domínio do espaço.

Neste momento da vida é importante que o Ser compreenda que o fato de termos passado pelo mundo e nele vivido como seres engajados uns aos outros, de forma a compor um Todo Maior que é o próprio Universo, pode ser o que venha a nos confortar. Se estamos no mundo

ai permanecemos enquanto essência. De tal forma que, saber-se experimentando o corpo no mundo, o peso do espaço, do tempo, do próprio Ser é ter em torno de si mesmo um tempo e um espaço de perpétua gestação, parto perpétuo, geratividade e generalidade, essência e existência brutas que são o ventre e o nó da mesma vibração ontológica. É a forma autêntica de estar no mundo, ser no mundo, manter-se no mundo<sup>(18)</sup>.

Pelo seu corpo a mulher se dá a conhecer e pode ainda conhecer o outro. Percebemos que sua consciência é inerente a um mundo que lhe pertence e é preciso agora distingui-la do corpo objetivo, tal como descrito pela fisiologia.

O sujeito não torna-se completamente uma coisa no mundo. A existência corporal, enquanto possui órgãos dos sentidos, nunca repousa em si mesma e sempre põe a pessoa diante do propósito do viver em seu tempo natural, ou seja, o tempo presente está sempre para recomençar<sup>(14)</sup>.

Sendo este ir e vir, o verso e o reverso, o eu-individual e o eu-coletivo é que se pode constatar que a corporeidade engloba corpo e espírito. É uma totalidade que se entrelaça para a evolução do Ser do homem na existência. De forma que, o homem está em relação consigo, com o outro e com o mundo enquanto corporeidade, enquanto uma totalidade significativa na qual constrói-se como sujeito na existência. O corpo existe para revelar as "suas" possibilidades neste existir, o corpo existe como ser-no-mundo<sup>(19)</sup>. Como ser-sendo-no-mundo, Afrodite diz:

*Eu tenho que começar a ter uma vida mais tranqüila para que aos 60 anos eu esteja bem.. Eu não levo a vida e não tenho a fisionomia de uma mulher de 51 anos. O meu corpo não mostra, mas eu tenho 51 anos. A gente nunca tá pronto pra morrer, mas se por acaso tivesse que falar: "Pronto! Tô pronta!" eu falaria hoje: "Estou!". Tenho medo? Tenho! Tenho medo de ficar sozinha e não ter com quem conversar. Tenho medo de sentir uma dor e não ter pra quem ligar... mas isso já sou eu a "A" que tem um monte de medo, um monte de neura... mas meu lado hormonal tá controladinho. É a segunda adolescência! Pode ter certeza que é! (Afrodite)*

A fala de Afrodite leva-nos a confirmar que, o corpo é o solo firme para a construção do sujeito e a compreensão do corpo revela a necessidade de uma abertura para o compartilhar do existir, evitando o esmagamento da corporeidade que transcende a concepção apenas do corpo biofisiológico<sup>(19)</sup>.

Apreciar a vivência da mulher no climatério é ver-nos ali e, ainda mais, é entender que o que vemos ali só é visto por nós e por mais ninguém. Isto se dá, pois o que procuramos no outro é o que nos une a ele e ao mundo. O que propicia este acontecimento é a constatação de que o mundo é um prolongamento do nosso corpo e cada um se sabe e sabe os outros inscritos no mundo. O que sente, o que vive, o que os outros sentem e vivem não são ilhotas, fragmentos isolados do Ser, mas tudo isso é SER, tem consistência, ordem, sentido e há meio de compreendê-lo<sup>(18)</sup>.

Pode-se sugerir que a mulher no climatério ao perceber-se exteriormente percebe seu corpo no mundo, está no mundo e nele permanece sendo-com-o-outro. A mulher é um Ser de relações e por meio delas dá-se conta de seu corpo co-existindo com outros no convívio social, na intercorporeidade, no movimento que aproxima e distancia o corpo de si mesmo, de nós mesmos e do mundo que habitamos. Todo este movimento merece ser compreendido para que melhor habite seu espaço e seu tempo.

Considerando o corpo em movimento, vê-se que ele habita o espaço e o tempo. O movimento assume o espaço e o tempo ativamente e em cada momento é preciso que saibamos onde está nosso corpo sem precisar procurá-lo, como procuramos um objeto retirado durante nossa ausência. É preciso que até os movimentos automáticos se anunciem à

consciência, quer dizer, que nunca existam movimentos em si<sup>(14)</sup>.

Apesar das angústias, o importante é assumir este momento da vida, apreciando cada detalhe do movimento do corpo, durante o qual o instante precedente não é ignorado, mas está como que encaixado no presente, e a percepção presente que temos do nosso corpo consiste em soma em reaprender, apoiando-se na posição atual a série das posições anteriores que se envolvem umas às outras. É o passado ajudando a compor o presente com vistas no porvir.

Os discursos das mulheres entrevistadas reforçou em nós a certeza de que se o sujeito se mantiver centrado nas limitações, nas deficiências corporais, será muito difícil ajudá-lo a compreender que o espaço e o tempo não são estanques em si mesmos enquanto temos um corpo e por meio dele agimos no mundo, para nós o espaço e o tempo também não são uma soma de pontos justapostos e nós não estamos no espaço e no tempo. Meu corpo aplica-se a eles e os abarca. Quanto mais apreendermos isso maior a amplitude da nossa existência, mas de qualquer forma, a amplitude da existência nunca pode ser total, pois o espaço e o tempo que habitamos de todos os lados têm horizontes indeterminados que encerram outros pontos de vista. Desta forma, a síntese do tempo, assim como a do espaço, está sempre para se recomençar. O horizonte é infinito assim como as possibilidades do Ser também o são<sup>(14)</sup>.

Na realidade, não existe fim e sim um processo de vivências encadeadas umas nas outras e todas numa única consciência.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vida é um eterno fluir que vai deslizando lentamente, mas intrinsecamente voltada para o ciclo biológico e vital. Nesse sentido é desejável que a mulher acolha o seu Ser e o seu corpo diante da própria natureza. Podendo viver a vida a cada vez e a cada fase diferente, diferente do já conhecido, do antes, mas o diferente que gera vida.

Para a apropriação deste movimento do corpo, do seu ir-e-vir, considerando a sua complexidade enquanto arquivo vivo do vivido, acreditamos que o primeiro passo seja assumir as limitações impostas pelas mudanças corporais, tornando-nos conscientes de que elas fazem parte da evolução natural do indivíduo e que são nossas ferramentas para amadurecermos e crescermos enquanto Ser.

No que se refere a assistência à saúde, é importante reconhecermos que a Terapia de Reposição Hormonal (TRH), tema de tantos trabalhos científicos, poderá alcançar atender as necessidades das mulheres climatéricas sem expô-las a tanto riscos e poderá, uma vez garantido o acesso à ela, ser uma das opções, a ser feita pela mulher, para o controle dos sinais e sintomas da carência estrogênica que trazem tanto

desconforto para maioria das mulheres.

A busca por um nível satisfatório de saúde, por meio de atividades e hábitos de vida saudáveis deve ser incentivada. A prática da dança, da natação, da yoga, as caminhadas diárias, por tempo e frequência recomendadas, podem e devem ser utilizadas como nossas aliadas nesta fase de nossas vidas.

A ênfase no diagnóstico, tratamento e controle das doenças crônico-degenerativas, como a Hipertensão Arterial Sistêmica e o Diabetes Mellito; na abolição do tabagismo e etilismo, no consumo de alimentos ricos em cálcio e proteínas e hipogordurosos e na valorização da auto-estima das mulheres climatéricas deve ser incentivada.

No âmbito da assistência de Enfermagem, faz-se necessário re-elaborar e implementar ações incluindo as mulheres em todas as fases do seu ciclo vital, de forma que sintam-se responsáveis pelo autocuidado, ao mesmo tempo em que nos colocamos disponíveis para o trabalho de educação e promoção da saúde.

Enquanto membro da equipe multidisciplinar, cabe à enfermeira estabelecer relação horizontal com as mulheres, de forma que elas sintam-se valorizadas e motivadas a refletirem sobre seu modo de vida e seus limites.

No ensino, faz-se necessário incluir temas e formas de ensiná-los, que privilegie a interconexão da razão, da ciência com a sensibilidade, de forma que o profissional seja formado com a visão da complexidade e da subjetividade para que a doença não seja o foco principal do conteúdo programático dos currículos, mas considerada como uma resposta do corpo aos processos vividos e não apenas nos seus aspectos de neutralidade e objetividade, como se pudéssemos departamentalizar o indivíduo enquanto uma lista de sinais e sintomas.

Na pesquisa, paralelo ao desenvolvimento de biotecnologias que atendam aos aspectos biológicos do processo saúde-doença, é importante que se desenvolva estudos com vistas no desvelamento de outros fenômenos da vivência do climatério, respaldados pelos princípios científicos, que possam apontar novos caminhos para o cuidar.

Vale salientar que, tanto na assistência, quanto no ensino e na pesquisa, urge a implementação do trabalho multi, inter e transdisciplinar.

Mais do que reformular programas e currículos, carecemos de despertar em cada um de nós, no âmbito público e privado, a prática da solidariedade, o reconhecimento da subjetividade, da intuição, da emoção, dos sentimentos que nos move no mundo na direção da auto-realização, da plenitude do homem enquanto ser-no-mundo, resgatando o sentido do humano em nós.

#### REFERÊNCIAS

1. Bortolotto CCR, Baracat EC, Gonçalves WJ, Lima GR. Aspectos reprodutivos da mulher climatérica. *Femina* 1999; 27 (3): 215-8.
2. Aldrighi JM, Hueb CK, Aldrighi APS. Climatério. *RBM – Rev Bras Med* 2000; 57(esp): 209-15.
3. Souza CL, Aldrighi JM. Sono e climatério. *Reprod Clim* 2001; 16(1): 20-5.
4. North American Menopause Society - NAMS. Clinical challenges of perimenopause: consensus opinion of the North American Menopause Society. *Menopause* [serial online] 2000; 7 (1): 5-13. Available from: URL: <http://www.menopause.org>
5. Landerdahl MC. Mulher climatérica: uma abordagem necessária ao nível da atenção básica. *Nursing* 2002: 20-5.
6. North American Menopause Society - NAMS. *Menopause Core Curriculum Study Guide*. Pte. A Introduction. [cited: 2003 may 31]. Available from: URL: <http://www.menopause.org>
7. Appolinário JC, Meirelles RMR, Coutinho W, Povo LC. Associação entre traços de personalidade e sintomas depressivos em mulheres com síndrome do climatério. *Arq Bras Endocrinol Metab* 2001; 45 (4): 383-9.
8. Banister EM. Women's midlife confusion: "Why am I feeling this way?". *Issues Mental Health Nurs* 2000; 21: 745-64.
9. Navarro Despaigne DN, Fontaine Semanat Y. Síndrome climaterico: su repercussion social en mujeres de edad mediana. *Rev Cubana de Med Gen Integr* 2001; 17(2): 169-76.
10. Halbe HW, Fonseca AM, Bagnoli VR, Borato MG, Ramos LO, Lopes CMC. *Epidemiologia do climatério*. Sinopse Ginecol Obstet 2002; (2): 36-9.
11. Pedro AO, Pinto-Neto AM, Costa-Paiva L, Osis MJ, Hardy E. Procura de serviço médico por mulheres climatéricas brasileiras. *Rev Saúde Pub* 2002; 36 (4): 484-90.
12. Haines CJ, Rong L, Chung TKH, Leung DHY. The perception of the menopause and the climacteric among women in Hong Kong and southern China. *Prev Med* 1995; 24(3): 245-8.
13. Buchanan MC, Villagran MM, Ragan SL. Women, menopause, and (Mis) Information. *Communication about the climacteric*. *Health Commun* 2001; 14(1): 99-119.
14. Merleau-Ponty M. *Fenomenologia da percepção*. São Paulo (SP): Martins Fontes; 1999.

15. Josgrillberg RS. Fenomenologia: Maurice Merleau-Ponty. [aula ministrada no Programa de Pós-Graduação – doutorado – EEUSP – 09 de outubro de 2003].
16. Pokladek DD. Cuidar do Humano: experiências terapêuticas e seus sentidos existenciais. Santo André (SP): Alpharrabio; 2002.
17. Merleau-Ponty M. O visível e o invisível. São Paulo (SP): Perspectiva; 2003. Coleção Debates.
18. Crema R. Saúde e plenitude: um caminho para o ser. São Paulo (SP): Summus; 1995.
19. Freitas MEA. A consciência do corpo - vivência que assusta: a percepção de profissionais de Enfermagem na área hospitalar [tese]. São Paulo (SP): Escola de Enfermagem, USP; 1999.

---

*Data do recebimento:* 03/06/2005

*Data da aprovação:* 03/09/2005