

## DESCRIÇÃO DE UMA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA COM MULHERES NO CLIMATÉRIO<sup>1</sup>

*Jaqueline Rodrigues da Cunha Netto*<sup>2</sup>  
Hospital das Clínicas - FMRP-USP  
*Ricardo Gorayeb*  
FMRP - Universidade de São Paulo

**Resumo:** Este artigo visa descrever e analisar as técnicas de grupo utilizadas numa intervenção psicológica, com os objetivos de informar, de apoiar e de preparar psicologicamente mulheres de meia-idade sobre a fase do climatério. A intervenção foi desenvolvida em contexto grupal e ficou constituída por 12 encontros semanais com duração de 1:30 h cada. Os resultados obtidos levam à discussão de quanto o trabalho grupal e as técnicas participativas podem contribuir para aumentar a motivação das mulheres que participaram pelo atendimento, facilitando as discussões e promovendo a integração do grupo. Aspectos relacionados à maneira como se deu a implementação da intervenção também são postos em questão. A conclusão, que os dados permitem, é de que esta modalidade de atendimento pode propiciar às mulheres uma vivência mais positiva da fase do climatério, melhorando sua qualidade de vida neste período.

**Palavras-chave:** intervenção psicológica; climatério; técnicas grupais.

### DESCRIPTION OF A PSYCHOLOGICAL INTERVENTION FOR WOMEN IN THE CLIMACTERIC

**Abstract:** The present report describes and analyses the group dynamic techniques used in a group psychological intervention carried out in order to inform, support and prepare psychologically middle-aged women with respect to the climacteric syndrome. The contribution of group work and group dynamics techniques to increase the motivation for, and interest in this type of attendance is discussed, facilitating the discussion and promoting group integration. Aspects related to the difficulty in forming groups are also pointed out. We believe that the treatment modality described in the present article can provide women with a more positive attitude in experiencing the climacteric.

**Key-words:** psychological intervention; climacteric; group dynamics techniques.

**Introdução:** O aumento da expectativa de vida tem possibilitado que um número cada vez maior de mulheres experienciem o climatério e a menopausa. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística -IBGE- (2000) mostram que a expectativa de vida das mulheres ao nascer aumentou consideravelmente. No período de 1995-2000, essa expectativa era de 70,4 anos, crescendo para 75,3 anos para o período de 2020 a 2025. De acordo com o último censo (IBGE, 2000) a expectativa de vida ao nascer das

mulheres já é de 72,6 anos. Assim, estima-se que elas devam passar um 1/3 de suas vidas após a menopausa. Esse aumento da expectativa de vida das mulheres estará favorecendo o crescimento da demanda para o atendimento às queixas relacionadas ao climatério e à menopausa (Zahar, Aldrighi, Tostes, Russomano & Zahar, 2001; Pedro, Pinto-Neto, Costa-Paiva, Osis & Hardy, 2002). Desta forma, torna-se evidente a importância de pesquisas, estudos e novas modalidades de serviços de saúde para atender às mulheres nesta faixa etária.

O climatério acarreta transformações biológicas, psicológicas e sociais na vida da mulher e fatores sociais, culturais e econômicos exercem influência na maneira como ela irá vivenciar este período.

<sup>1</sup> Recebido para publicação em 20/08/2004 e aceito em 21/12/2004.

<sup>2</sup> Endereço para correspondência: Jaqueline Rodrigues da Cunha Netto, Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – USP, Serviço de Psicologia - 3º andar, Av. Bandeirantes, 3900 - CEP: 14048-900 - Ribeirão Preto – SP, E-mail: jrcnetto@bol.com.br

Assim, ele deve ser compreendido como um fenômeno biopsicossocial (Lima & Ângelo, 2001). De acordo com Abreu (1998),

*“cada mulher menopausada é, em si, fruto de um funcionamento biológico específico, sob a influência de uma pressão cultural determinada tanto geográfica quanto historicamente, com repercussões psicológicas características, resultantes do interrelacionamento dinâmico de todos estes componentes.”*, (p.45).

A menopausa não acontece isolada dos fatores sociais e das mudanças psicológicas que podem estar acontecendo na vida da mulher; ela se situa no seu contexto de vida, de acordo com seu estado psicológico, influências sociais, culturais e com o processo de envelhecimento (Deeks, 2003). Na cultura ocidental, o climatério e a menopausa são vistos de forma negativa, pois estão associados a idéias de declínio e velhice. Em função dos mitos, preconceitos e tabus, a maioria das mulheres sente-se ameaçada por esta fase do desenvolvimento (Appolinário, Coutinho, Póvoa & Meirelles, 1995). Para enfrentar melhor essa etapa, muitas vezes, é preciso que as mulheres façam uma revisão e redefinição dos seus papéis sociais. Fraiman (1989) aponta que isto requer uma capacidade de adaptação às mudanças, perdas e aquisições diante das situações que acontecem na meia-idade. Lima e Ângelo (2001) apontam a importância de uma preparação psicológica, anterior ao climatério, para que as mulheres possam enfrentar melhor esse momento.

De acordo com Fernandes, Soares e Sobreira (1995) as mulheres estariam pouco preparadas para uma fase tão importante de suas vidas, fato que justifica a necessidade e a importância de políticas sociais e de saúde que possam oferecer *“educação, informação e suporte emocional como forma de ajudá-las a viver melhor esta experiência”* (Landerdahl, 1997).

Segundo Deeks (2003), o tratamento da mulher climatérica deve ter sempre uma abordagem multidimensional. Além disso, a assistência às mulheres no climatério, em função de todos os aspectos e especificidades desta fase, deve ser feita a partir de uma visão integral de saúde e por equipes multiprofissionais (Appolinário & cols., 1995).

Relatos ou propostas de intervenções, com o objetivo de esclarecer e preparar as mulheres para o

climatério, são pouco encontrados na literatura, especialmente na brasileira. Rodrigues e Rodrigues (1990) propõem uma intervenção, a ser desenvolvida por enfermeiros, com o objetivo de ajudar a mulher, a partir de suas necessidades, a adaptar-se ao climatério. Sampaio Neto, Reis e Barbo (1990) também relatam uma proposta auxiliar na terapêutica do climatério em que as pacientes são convidadas a participar de reuniões para discutir temas relativos a esta fase. Uma intervenção educativa com objetivo de preparação para a menopausa também é apresentada por Liao e Hunter (1999).

Por outro lado, Souza, Diksztejn e Hori (1999) apontam a escassez de estudos que contemplem a menopausa e o climatério a partir de uma visão psicológica e descrevem sua experiência com grupos onde são discutidos temas como: a vivência deste período, atuação dos hormônios nas diferentes fases da vida da mulher, hábitos de vida saudáveis. Netto, Romeu e Gorayeb (1999) relatam uma intervenção psicológica grupal, visando informar, apoiar e preparar psicologicamente mulheres nessa fase.

Programas preventivos devem ser implementados, uma vez que o climatério coloca a mulher diante de fatores de risco para a saúde (Moskovic, 2002). Acredita-se que a aquisição de informações pode proporcionar às mulheres uma vivência melhor desta fase (Fernandes & cols., 1995; Liao & Hunter, 1999).

Diante deste contexto, ressalta-se a importância de que sejam desenvolvidas intervenções com mulheres no climatério a fim de reduzir as dificuldades vivenciadas por elas. Em geral, os artigos que relatam trabalhos utilizando técnicas de grupo não informam com detalhes o conteúdo das sessões que compõem a intervenção. É objetivo deste trabalho descrever em detalhes as técnicas da metodologia participativa para trabalho em grupo utilizadas na intervenção psicológica, a fim de permitir que outros psicólogos ou profissionais possam usá-las no atendimento às mulheres no climatério.

### **A formação e a caracterização dos grupos**

As mulheres convidadas para participar da intervenção psicológica eram pacientes de dois Ambulatórios de Ginecologia (Centro Médico, Social e Comunitário de Vila Lobato e Centro de Saúde Escola Prof. Dr. Joel Domingos Machado) da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP. Os critérios para inclusão das participantes nos grupos foram a idade (45-60

anos) e o diagnóstico clínico de síndrome do climatério. Os prontuários das pacientes foram previamente consultados para verificar quais se enquadravam nestes dois critérios. Os convites foram feitos, individualmente ou em pequenos grupos, no dia em que elas compareciam ao Ambulatório de Ginecologia para a consulta médica. A inclusão das pacientes nos grupos foi feita após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Informado. Foram convidadas 211 mulheres, e 26 finalizaram a intervenção, tendo-se realizado 6 grupos, no período de Março/2000 a Julho/2001.

As participantes, predominantemente, possuíam idade entre 45 e 50 anos (44,4%), eram casadas (77,8%), não tinham ocupação profissional (57,8%) e o nível de escolaridade era 1º grau incompleto (40,0%). Quanto às variáveis de saúde, a maioria delas já havia entrado na menopausa (71,1%), sendo que o tempo de menopausa predominou entre 1 a 3 anos (46,9%), e relatou problemas de saúde (68,9%), sendo a hipertensão arterial a doença mencionada com maior frequência (32,0%). O uso de medicação foi referido por 73,3% das participantes, sendo os hormônios (43,3%) e os anti-hipertensivos (31,8%) os mais utilizados. Com relação às variáveis sociais, 68,9% das mulheres não participava de nenhuma outra atividade grupal. A ausência de atividades de lazer foi mencionada por 51,1% das participantes<sup>1</sup>.

### A intervenção psicológica

A intervenção psicológica foi desenvolvida em contexto grupal, com os objetivos de informar as mulheres a respeito da síndrome do climatério (sintomas físicos, psíquicos e modificações dos papéis sociais); apoiar e prepará-las psicologicamente para a vivência desta fase, visando melhor qualidade de vida. Esta intervenção teve como base a proposta de atendimento descrita por Netto e cols. (1999).

A escolha da abordagem grupal foi feita assumindo-se que, dentro do contexto do grupo, viabilizasse a troca de experiências. De acordo com Hines (1993), os trabalhos grupais com mulheres no climatério são eficientes porque favorecem o rompimento da sensação de isolamento, ajudando-as a lidarem não só com os sintomas físicos, mas também com as preocupações que acompanham a crise da meia-idade.

<sup>1</sup> Esta caracterização do grupo de participantes refere-se às 45 mulheres que estiveram presentes em pelo menos um dos encontros iniciais (2º, 3º ou 4º), quando era preenchida uma ficha contendo dados de identificação.

A coordenação dos grupos foi feita por uma psicóloga, que teve a função de introduzir os temas, incentivar a participação das mulheres, elaborar a síntese dos conteúdos e realizar orientações psicológicas; eles contaram também com a presença de uma estagiária de Psicologia ou de uma psicóloga residente do PPSC do HC da FM RP USP, no papel de observadora, fazendo anotações sobre o desenvolvimento de cada encontro.

A intervenção psicológica consistiu em 12 encontros semanais, cada um com duração de aproximadamente 1 hora e 30 minutos. Os conteúdos abordados foram previamente definidos a partir da literatura pesquisada e também da experiência anterior dos autores com outros grupos de mulheres no climatério. A literatura aponta a importância e necessidade de informar às mulheres sobre as mudanças que acontecem com elas nesta fase, no que se refere aos aspectos biológicos, psicológicos e sociais (SOBRAC, 1999; Aldrighi, Hueb & Aldrighi, 2000). Os temas discutidos foram: climatério, sexualidade, relacionamentos familiares, processo de envelhecimento e alternativas para melhorar a qualidade de vida no climatério. Na Tabela 1 são apresentados os tópicos abordados em cada tema.

**Tabela 1** - Temas e tópicos abordados na intervenção com grupo de mulheres no climatério.

Temas	Tópicos
Climatério	- Conceito de climatério - Diferença entre climatério e menopausa - Sintomas e modificações orgânicas - Maneira como as participantes estão vivenciando o climatério - Alternativas para melhorar a qualidade de vida neste período
Sexualidade	- Contexto histórico-cultural - Sexualidade nas diferentes fases do desenvolvimento - Mitos e tabus
Relacionamentos familiares	Mudança na dinâmica das relações familiares nas diferentes fases da vida
Processo de envelhecimento	- O que é envelhecer - Estereótipos e preconceitos - Envelhecimento saudável
Hábitos de vida saudáveis	- Cuidados com a saúde - Alimentação adequada - Prática de atividades físicas - Lazer

### Descrição das técnicas de trabalho em grupo

Foram utilizadas técnicas de metodologia participativa visando facilitar a integração do grupo e discussão dos temas. Segundo Silva (2002), elas são estratégias que possibilitam aos integrantes do grupo “vivenciar seus sentimentos, percepções sobre determinados fatos ou informações; refletir sobre eles; ressignificar seus conhecimentos e valores e perceber as possibilidades de mudanças” (p.44). As técnicas foram escolhidas de acordo com o tema e objetivo de cada encontro. Assume-se que a partir de estratégias com características lúdicas possam ser abordados os domínios afetivo, cognitivo e psicomotor dos integrantes do grupo (Miranda, 1997). De acordo com Andreola (1991), as técnicas de grupo favorecem o auto-conhecimento e a tomada de consciência. Além disso, os “exercícios práticos” são formas efetivas de promover as relações interpessoais e alcançar modificações de comportamento das participantes (Fritzen, 1978). Foram utilizadas para cada tema:

#### a) Apresentação e integração do grupo:

##### “Confeção de crachás”<sup>1</sup>

Objetivo: Facilitar a apresentação das participantes.

Descrição: Cada participante deve confeccionar um crachá contendo seu nome ou a maneira como gostaria de ser chamada. Em seguida, a coordenadora solicita que seja feita, com material gráfico, uma decoração neste crachá. Esta técnica é realizada no primeiro encontro e o crachá é utilizado por todas, nos dois encontros iniciais, facilitando a identificação entre as participantes.

##### “Apresentação em duplas”<sup>2</sup>

Objetivo: Promover a integração do grupo.

Descrição: O grupo se divide em duplas. Durante 10 minutos, cada dupla deve conversar; contando mutuamente informações como nome, idade, local onde mora, dados familiares, profissão. Em seguida, cada participante apresenta para o grupo a pessoa com quem conversou. Esta técnica favorece, além do conhecimento mútuo de cada dupla, que as outras participantes e também a coordenadora obtenham informações sobre todo o grupo.

<sup>1</sup> Técnica criada pelos autores.

<sup>2</sup> Técnica adaptada de Yozo (1996, p.59).

##### “Corrente de nomes”

Objetivo: Memorizar os nomes das participantes do grupo.

Descrição: Uma participante deve iniciar dizendo seu nome em voz alta. Na seqüência, as outras além de dizerem seu nome, repetem todos os nomes ditos anteriormente. Feito de forma lúdica e descontraída, este exercício favorece a identificação e a memorização dos nomes das participantes, elemento fundamental para desenvolver a coesão grupal e as redes de apoio social.

#### b) Climatério e menopausa:

##### “Tempestade de idéias”<sup>3</sup>

Objetivo: Identificar idéias e conceitos das participantes sobre o climatério.

Descrição: As participantes devem falar o que pensam e/ou sabem sobre o assunto. As idéias são anotadas pela coordenadora, que ao final, sintetiza o que foi dito pelo grupo, acrescentando as informações necessárias e corrigindo os conceitos incorretos. Esta técnica permite levantar as informações corretas, preconceitos e tabus que as participantes têm sobre climatério e menopausa. O fato de o grupo ser incentivado a falar, sem restrições, o que pensa sobre o assunto, também ajuda na dessensibilização do comportamento de expor as idéias em público; habilidade fundamental para uma participação efetiva nas técnicas posteriores.

#### c) Sexualidade:

##### “Características individuais”<sup>4</sup>

Objetivos: Favorecer a integração do grupo, facilitar a discussão sobre mitos e tabus relacionados à sexualidade.

Descrição: Cartões com características pessoais são apresentados ao grupo para escolherem duas ou três características com as quais se identificam. Cada participante deve comentar a característica escolhida. Ao propor que cada participante encontre características que a identifiquem, esta estratégia possibilita a introspecção, maior reflexão e auto-co-

<sup>3</sup> Técnica adaptada de Soriano (1991, p.61).

<sup>4</sup> Técnica adaptada de Silva (2002, p. 190).

nhecimento. A utilização de termos com conotação de sexualidade permite o aquecimento para se discutir o tema.

*“Batata-quente”*<sup>5</sup>

Objetivo: Facilitar a discussão do tema sexualidade, nas diferentes fases do desenvolvimento, e dos mitos e tabus relativos a ele.

Descrição: Com o grupo sentado em círculo, uma caixa contendo frases sobre o tema deve ser passada rapidamente de mão em mão. A participante que estiver com a caixa nas mãos, quando a coordenadora der o sinal, retira uma frase e diz o que pensa sobre a mesma. Em seguida, abre-se a discussão para que as outras participantes possam dar suas opiniões. Nesta técnica, a descontração (motora e psicológica) provocada pela passagem da caixa e a indução ocasional de quem irá falar, ajudam a diminuir as barreiras que as participantes possam ter para expor ao grupo suas opiniões e vivências.

d) Relacionamentos familiares:

*“Desenho da Família”*<sup>6</sup>

Objetivo: Refletir sobre a dinâmica e as modificações que ocorrem nos relacionamentos familiares durante as fases da vida.

Descrição: Numa folha de papel demarcada em quatro partes, as participantes devem representar a partir de desenhos: sua família de origem e a família que constituíram (no início do casamento, no presente e no futuro). Todas as participantes devem relatar para o grupo o significado do desenho feito. Esta técnica, inicialmente apresenta um trabalho individual, o que permite às participantes momentos de introspecção e reflexão. A representação simbólica da família a partir de desenhos possibilita a expressão de aspectos do relacionamento familiar (sentimentos de perda, mortes, mágoas, lembranças) que provavelmente não seriam verbalizados sem esse aquecimento prévio.

e) Processo de envelhecimento:

*“Tempestade de idéias”*

Objetivo: Identificar as idéias das participantes sobre as vantagens e desvantagens do envelhecimento.

Descrição: Pede-se às participantes que falem o que pensam sobre o assunto, sem se preocuparem se é ou não correto. As idéias são anotadas pela coordenadora, que ao final, sintetiza o conteúdo, acrescentando as informações necessárias e corrigindo os conceitos incorretos. A rapidez com que a coordenadora incentiva as participantes a apresentarem suas idéias impede a auto-censura prévia e favorece um fluxo maior de opiniões. Esta técnica permite, a partir das idéias e conceitos trazidos pelo grupo, a discussão e desmitificação dos preconceitos e tabus relativos ao envelhecimento.

f) Avaliação do trabalho e encerramento:

*“O que estou deixando e o que estou levando”*<sup>7</sup>

Objetivos: Facilitar a expressão dos sentimentos relacionados à vivência grupal e iniciar o processo de despedida e separação.

Descrição: Com as participantes em círculo e de pé, a coordenadora apresenta um novelo de lã, dizendo que ele representa o grupo. Inicialmente, o novelo é passado de mão em mão e cada participante deve falar sua percepção sobre ele. Na sequência, as participantes devem jogar o novelo umas para as outras, sem soltar uma das pontas, e dizer o que está deixando no grupo. A teia formada é comparada com as experiências vividas no grupo. Em seguida, o novelo deve ser enrolado novamente. Cada participante irá devolvê-lo para aquela que lhe entregou, dizendo o que está levando do grupo. Nesta técnica, a descontração favorecida pela mudança de postura (ficar de pé) e pela atividade motora (jogar e segurar o novelo) facilita que as participantes expressem livremente e compartilhem os sentimentos relacionados à vivência grupal.

*“Mensagens nos balões”*<sup>8</sup>

Objetivo: Possibilitar a elaboração do momento de despedida.

Descrição: Cada participante deve escrever uma mensagem positiva para alguém do grupo, que é

<sup>5</sup> As frases utilizadas para discussão foram criadas pelos autores.

<sup>6</sup> Técnica criada pelos autores.

<sup>7</sup> Técnica adaptada de Yozo (1996, p.60)

<sup>8</sup> Técnica criada pelos autores.

colocada num balão. O grupo é incentivado a movimentar-se pela sala, brincando com os balões. Pode-se utilizar uma música alegre e que também contenha uma mensagem de otimismo. Após cada participante escolher um balão para si, a coordenadora dá o comando, e todos os balões devem ser estourados ao mesmo tempo. Cada participante lê para o grupo a mensagem recebida. A atividade motora (movimentar-se pela sala) e o inusitado da situação (brincar e estourar os balões) minimiza os sentimentos negativos que podem surgir em virtude do momento de separação iminente. A possibilidade de deixar e receber uma mensagem positiva, e também de compartilhar as mensagens lidas no grupo, permite às participantes sentirem que, apesar da despedida e da separação, estão levando algo de bom desta experiência.

### **A implementação da intervenção psicológica**

Merecem ser discutidos e analisados os seguintes aspectos desta modalidade de atendimento: dificuldade de formação dos grupos, adesão das mulheres ao atendimento, frequência ou comparecimento aos encontros e desistências.

Quanto à formação dos grupos, uma das dificuldades refere-se à adesão das mulheres ao atendimento oferecido. É bastante expressiva a diferença entre a quantidade de mulheres convidadas (211 mulheres), as que efetivamente aceitaram o convite (45 mulheres) e as que finalizaram a intervenção (26 mulheres). A maioria das justificativas dadas pelas mulheres que, no momento do convite, não aceitaram participar da intervenção, estava relacionada ao fato delas trabalharem fora de casa, precisarem cuidar dos netos ou por serem cuidadoras de familiares idosos e/ou doentes. Esse dado é condizente com o nível sócio-econômico (médio baixo, baixo) dos usuários dos Centros de Saúde onde a intervenção foi desenvolvida e com o fato da maioria das mulheres que aceitaram participar não ter ocupação profissional, ou seja, serem donas de casa. Assim, o horário em que os encontros aconteciam (início da manhã ou da tarde) pode ser um dos fatores que impediu a participação das mulheres. Uma alternativa para aumentar a participação nos grupos de climatério seria oferecer o atendimento em horários diferentes da jornada de trabalho, como por exemplo, no final da tarde.

Observou-se uma diminuição na frequência das participantes aos encontros e também desistências durante a intervenção. Este aspecto pode ser atribuído à duração do trabalho (aproximadamente 3 meses), o que propicia o acontecimento de situações (doenças pessoais e/ou de familiares, viagens, recepção de parentes em casa, modificações na própria situação de trabalho ou de algum familiar, necessidade de assumir funções de cuidadora) que podem impossibilitar a participação em alguns encontros ou, até mesmo, a permanência das mulheres até o final da intervenção. Diferentemente do esquema de atendimento médico, em que as consultas e os retornos ocorrem em intervalos maiores, o fato da intervenção psicológica ter sido desenvolvida em 12 encontros semanais, pode ter contribuído para a dificuldade de adesão ao trabalho, a diminuição da frequência aos encontros e para o aumento do número de desistências, já que exigia das mulheres o comprometimento e a disponibilidade de tempo para comparecer aos encontros durante um período relativamente longo.

No que se refere às dificuldades para o desenvolvimento das técnicas de trabalho em grupo, pode-se observar que nas atividades que solicitavam a leitura, escrita ou desenho, as participantes apresentavam uma resistência inicial. Quando isto acontecia, a coordenadora incentivava o grupo dizendo que poderiam ficar à vontade para escrever ou desenhar “do jeito delas”, ou nos casos em que as participantes tinham muita dificuldade, se oferecia para ler ou escrever por elas.

É importante também ressaltar que, além dos aspectos objetivos que dificultaram ou até mesmo impossibilitaram uma maior adesão ao trabalho de grupo, existem ainda as dificuldades internas decorrentes de medos, mitos e preconceitos, que amedrontam as mulheres nesta fase da vida. Sabe-se que as mulheres têm dificuldades e resistência para lidar com os temas climatério e menopausa. Segundo Dias e cols. (2002), isso deve-se ao fato da maioria das mulheres apresentarem expectativas desfavoráveis em relação a esse período. Entretanto, no decorrer da intervenção psicológica, essa resistência para discutir sobre climatério e menopausa foi sendo minimizada, uma vez que, o uso das técnicas “Confecção de crachás”, “Apresentação em duplas” e “Características individuais” contribuiu para a formação dos vínculos

grupais e abriu a oportunidade para as participantes compartilharem no grupo as vivências deste período. Hines (1993) argumenta que o trabalho grupal é uma das formas de romper com o sentimento de isolamento. A possibilidade de trocar experiências e obter informações, promovida com a utilização das técnicas “Tempestade de idéias” e “Batata-quente”, permitiu às participantes perceberem que os medos e angústias vividos nesta fase da vida são semelhantes para muitas mulheres. As técnicas “Características individuais”, “Desenho da família” e “O que estou levando e o que estou deixando” permitiu que as participantes tivessem momentos de introspecção e reflexão, favorecendo o auto-conhecimento e a expressão de sentimentos, contribuindo no sentido de ajudá-las a lidar melhor com as modificações decorrentes do climatério. É importante apontar que, para atingir esses resultados, foi fundamental definir claramente os objetivos a serem alcançados, adaptar as técnicas de trabalho em grupo às características da clientela (idade, escolaridade, interesses) e aos conteúdos a serem transmitidos.

### A relevância da intervenção psicológica

Ao avaliar a metodologia adotada para o desenvolvimento da intervenção psicológica, verificou-se que as técnicas de grupo usadas para o desenvolvimento dos diversos temas cumpriram a função que Antunes (1999) dá à elas, ou seja, foram um “*extra-ordinário instrumento de motivação*”, contribuindo para a criatividade, desinibição, fixação dos conhecimentos adquiridos, já que propiciaram a inserção das participantes no grupo.

A adequação deste estilo de intervenção psicológica pode ser observada na forma como as participantes executaram as tarefas propostas pela coordenadora, na disponibilidade para discutir os assuntos e expressar suas vivências e, ainda pelos vínculos de confiança estabelecidos durante a intervenção, entre as participantes do grupo e destas com a coordenadora. Os relatos verbais transcritos abaixo exemplificam a forma como as participantes avaliaram a intervenção psicológica.

*“Prá mim foi muito bom compartilhar, aprender com as outras o que uma não sabia, passar a minha parte também.”*

*“... É uma maneira de botar prá fora... às vezes a gente não tem uma amiga prá desabafar, prá falar o que foi falado aqui. E, a gente fica mais leve contando o que se passa, foi muito bom.”*

*“...A gente falou aqui coisas que a gente nunca tinha falado sobre o nosso passado.”*

Essa avaliação coincide com a experiência de grupo de mulheres na menopausa relatada por Rissin (1999, p.34), onde:

*“o grupo se oferece como um lugar para a elaboração da crise da menopausa na medida em que o contato com as participantes viabiliza a revisão de idéias e de preconceitos. É também um lugar onde a mulher na menopausa pode falar.”*

A partir dos relatos das mulheres verificou-se que, participar do grupo foi avaliado como uma experiência muito boa, pois possibilitou trocar experiências e conhecer novas pessoas. O depoimento abaixo ilustra essa afirmação:

*“É uma fase que a gente tem que se comunicar, não ficar sozinha, isolada, né? Quanto mais a gente puder se reunir, estar junto, é muito importante isso, fazer amizades. A gente tá na mesma faixa etária. A gente se entende, né? Os problemas são os mesmos.”*

Quanto aos resultados do trabalho, o aspecto apontado com maior frequência pelas participantes foi o fato da intervenção psicológica ter possibilitado a aquisição de informações e esclarecimentos sobre questões referentes ao climatério. Isso pode ser corroborado pelos seguintes relatos:

*“Muitas coisas eu não sabia sobre a menopausa... muita coisa eu aprendi aqui mesmo. As experiências que a gente teve aqui, entre todas aqui. Nossa! Demais!”*

*“É como se eu tivesse entrado numa escola, prá aprender as coisas que eu precisava aprender sobre climatério.”*

Em decorrência dessa aquisição de informações, as participantes puderam reconhecer que muitos dos sintomas que elas apresentavam eram ca-

racterísticos do climatério e, principalmente que eles também eram vivenciados por outras mulheres do grupo. Como pode ser visto no seguinte relato:

*“O mais importante prá mim, ‘cê’ não sabe o que foi... Será que só eu sinto um monte de coisa todo dia? Aí, eu vi que não... porque agora eu não ‘encuco’. O que senti não vai ‘encucar’, sabe que é da fase. Então a gente procura viver.”*

A percepção de que no climatério as mulheres passam por experiências semelhantes contribuiu para diminuir os preconceitos e concepções negativas relacionadas a este período, possibilitando às participantes uma maior aceitação e tranquilidade para enfrentar as modificações que ocorrem nesta fase da vida. Isso fica bastante evidente no depoimento abaixo:

*“A gente passando a saber, entender um pouquinho mais, parece que a gente passa a aceitar tudo... Muitas coisas eu aprendi. E, eu fiquei assim a par, dentro do assunto. Então, parece que se a gente aceita... A gente aceitando, a gente fica assim mais à vontade. Parece que a gente vive um pouco mais... Então é por isso que prá mim foi importante.”*

As participantes apontaram ainda outras contribuições da intervenção psicológica: aumento da autoconfiança, da habilidade para resolver problemas e do convívio social, bem como melhora do humor, relacionamento familiar e sexual.

Diante dessas considerações, justifica-se a necessidade e a importância do planejamento e implementação de ações de saúde que visem informar, apoiar e preparar as mulheres para uma etapa tão importante de suas vidas, que é o climatério. Acredita-se que a intervenção psicológica relatada neste artigo é uma modalidade de atendimento que pode propiciar às mulheres a oportunidade de vivenciarem o climatério de maneira mais positiva. Além disto, argumentamos que é necessário a elaboração de técnicas que sejam, ao mesmo tempo pertinentes aos conteúdos e motivadoras, a fim de garantir o envolvimento emocional e favorecer a aquisição dos conhecimentos que se pretende transmitir. É nossa expectativa que a descrição detalhada das técnicas de grupo utilizadas para desenvolver a intervenção possa ajudar os profissionais da área de saúde interessados na implementação de ações direcionadas às mulheres no climatério.

## Referências Bibliográficas

- Abreu, M. A. L. (1998). Sexualidade da mulher climatérica. *Femina*, 26 (1), 45-50.
- Aldrighi, J. M., Hueb, C. K. & Aldrighi, A. S. (2000). Climatério. *Revista Brasileira de Medicina*, 57 (12). Disponível em: [http://www.cibersaude.com.br/revistas.asp?id\\_materia=606&fase=imprime](http://www.cibersaude.com.br/revistas.asp?id_materia=606&fase=imprime). Acesso em 22 jun.2001.
- Andreola, A. B. (1991). *Dinâmica de grupo: jogo da vida e didática do futuro*. Petrópolis: Vozes.
- Antunes, C. (1999). *Manual de técnicas de dinâmica de grupo, de sensibilização de ludopedagogia*. Petrópolis: Vozes.
- Appolinário, J. C., Coutinho, W., Póvoa, L. C. & Meirelles, R. (1995). Terapia hormonal e os sintomas psíquicos na menopausa. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 44 (4), 169-176.
- Deeks, A. A. (2003). Psychological aspects of menopause management. *Best Practice e Research Clinical Endocrinology e Metabolism*. 17 (1), 17-31.
- Dias, R. S., Ramos, C. C., Kerr-Corrêa, F., Trinca, L. A., Cerqueira, A., Dalben, I. & Moreno, R. A. (2002). Adaptação para o português do questionário de auto-avaliação de percepção de saúde física e mental da mulher da meia-idade - Questionário da saúde da mulher. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 29 (4), 181-189.
- Fernandes, A. F. C., Soares, G. M. P. & Sobreira, T. T. (1995). O significado da menopausa e os fatores que interferem no relacionamento sexual da mulher. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 48 (4), 415-422.
- Fraiman, A. P. (1989). *Menopausa: conceitos e pre-conceitos*. São Paulo: Hermes.
- Fritzen, J. S. (1978). *Exercícios práticos de dinâmica de grupo e de relações humanas*. Petrópolis: Vozes.
- Hines, N. (1993). The effects of menopause on today's women. *Progress: family systems research and therapy*, 2, 87-102.
- Intituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2000). *Tábua de vida: tábua completa de mortalidade -*



*sexo feminino*. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/ibge/estatistica/populacao/tabuadevida/textomulhers2000.shtm>. Acesso em: 27 fev. 2002.

Landerdahl, M. C. (1997). Buscando novas maneiras de pensar o climatério feminino. *Texto & Contexto: Enfermagem*, 6 (1), 130-134.

Liao, K. K. M. & Hunter, M. S. (1999). Preparação para a menopausa: avaliação das expectativas de uma intervenção educativa de saúde na mulher de meia-idade. *Maturitas-Brasil*, 1 (1), 59-67.

Lima, J. V. & Ângelo, M. (2001). Vivenciando a inexorabilidade do tempo e as suas mudanças com perdas e possibilidades: a mulher na fase do climatério. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 35 (4), 399-405.

Miranda, S. (1997). *Oficina de dinâmica de grupo para empresas, escolas e grupos comunitários*. Campinas: Papirus.

Moskovic, T. (2002). Whom and how should we inform? *Internacional Congress Series 1229*, 221-226.

Netto, J. R. C., Romeu, L.C. & Gorayeb, R. (1999). Grupo de climatério: relato de experiência num Centro de Saúde: 4º Congresso Internacional de Climatério, *Programa e Resumos*, Rio de Janeiro.

Pedro, A. O., Pinto-Neto, A. M., Costa-Paiva, L., Osis, M. J. & Hardy, E. (2002). Procura de serviço médico por mulheres climatéricas brasileiras. *Revista de Saúde Pública*, 36 (4), 484-490.

Rissin, R. (1999). Uma experiência de psicoterapia na menopausa. *Arquivos de Geriatria e Gerontologia*, 3 (1), 31-34.

Rodrigues, R. A. P. & Rodrigues, A. R. F. (1990). Adaptação da mulher no climatério: proposta de desempenho em enfermagem. *Femina*, 18 (1), 15-17.

Sampaio Netto, L. F., Reis, M. C. & Barbo, M. L. P. (1990). Grupos de mulheres no climatério: uma proposta auxiliar na terapêutica. *Femina*, 18 (2), 151-153.

Silva, R. C. (2002). *Metodologias participativas para trabalhos de promoção de saúde e cidadania*. São Paulo: Vetor.

Sociedade Brasileira de Climatério. (1999). *Consenso sobre os fundamentos e o manejo da terapia de reposição hormonal*. Disponível em: <http://www.vicnet.com.br/.com.br/starfire/sobrac/20htm>. Acesso em: 27 dez. 1999.

Soriano, E. A. (1991). Como desenvolver o potencial criador. Petrópolis: Vozes.

Souza, C. L., Diksztejn, R. & Hori, F. L. B. (1999). Um olhar psicológico sobre a menopausa. *Revista Brasileira de Ginecologia - Caderno GO*, 56. Disponível em: [http://www.cibersaude.com.br/revistas.asp?id\\_materia+672&fase=imprime](http://www.cibersaude.com.br/revistas.asp?id_materia+672&fase=imprime). Acesso em: 22. Jun. 2001.

Yozo, R. Y. K. (1996). *100 jogos para grupos: uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas*. São Paulo: Ágora.

Zahar, S. E. V., Aldrighi, J. M., Tostes, M. A., Russomano, F. & Zahar, L.O. (2001). Avaliação de qualidade de vida na menopausa. *Reprodução e Climatério*, 16 (3), 163-166.