

---

O X da questão: proposta de  
utilização da terapia cognitivo  
comportamental na terapia  
sexual com mulheres no  
climatério

---

*Karla Pinto  
Flávia Rocha  
Júlia Tavares  
Dayane Timóteo*

**RESUMO**

**Introdução:** Apesar de se configurar como um tema de extrema relevância no que diz respeito à qualidade de vida, o climatério ainda é um acontecimento negligenciado socialmente e que carrega o estigma de ser marcador de envelhecimento. Na atenção à saúde sexual da mulher precisam ser oferecidas informações detalhadas sobre os vários aspectos dessa nova etapa da vida. É um grande desafio para assistência básica o diagnóstico e o tratamento pautados na queixa sexual de fundo psíquico e biológico. Muitas vezes, é justamente uma intervenção pontual que pode minimizar as repercussões psíquicas dos efeitos físicos, biológicos e comportamentais na sexualidade da mulher na fase do climatério.

**Objetivo:** Analisar a contribuição da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) na retomada do desejo sexual feminino na fase do climatério e descrever uma proposta de esquema terapêutico de intervenção da TCC na terapia sexual em mulheres na fase do climatério. **Métodos:** Revisão bibliográfica sobre sexualidade no climatério e descrição da Oficina de Sexualidade no Climatério no ambulatório de ginecologia da Unidade Básica de Saúde da Família Ana Vilar Cantalice, em Campina Grande – PB.

**Resultados:** Apesar de ainda ser vista como tabu, a sexualidade feminina precisa ser abordada dentro de uma metodologia participativa, enfatizando os aspectos biopsicossociais. A experiência descrita contempla esses aspectos e observou-se que as mulheres na fase do climatério necessitam de espaço para fazer o discurso circular. Alguns relatos indicam o desejo do resgate da sexualidade, além da busca de alternativas para o enfrentamento das situações-problema.

**Conclusão:** A utilização dessa metodologia de Oficina traz uma contribuição bastante relevante no que diz respeito à promoção à saúde para abordar sexualidade no climatério, possibilitando às mulheres o conhecimento do próprio corpo e da sintomatologia inerente a essa fase.

*Palavras-chave: Sexualidade; Climatério; Terapia Cognitivo Comportamental; Promoção da saúde.*

### La X de la cuestión: propuesta de utilización de la terapia cognitiva conductual en la terapia sexual con mujeres en el climaterio

#### Resumen

**Introducción:** A pesar de configurarse como un tema de extrema relevancia en lo que se refiere a la calidad de vida, el climaterio sigue siendo un acontecimiento descuidado socialmente y que lleva el estigma de ser marcador de envejecimiento. En la atención a la salud sexual de la mujer hay que ofrecer información detallada sobre los diversos aspectos de esta nueva etapa de la vida. Es un gran desafío para la asistencia básica el diagnóstico y el tratamiento pautados en la queja sexual de fondo psíquico y biológico. Muchas veces, es justamente una intervención puntual que puede minimizar las repercusiones psíquicas de los efectos físicos, biológicos y comportamentales en la sexualidad de la mujer en la fase del climaterio.

**Objetivo:** Analizar la contribución de la Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) en la reanudación del deseo sexual femenino en la fase del climaterio y describir una propuesta de esquema terapéutico de intervención de la TCC en la terapia sexual en mujeres en la fase del climaterio.

**Métodos:** Revisión bibliográfica sobre sexualidad en el climaterio y descripción del Taller de Sexualidad en el Climaterio en el ambulatorio de ginecología de la Unidad Básica de Salud de la Familia Ana Vilar Cantalice, en Campina Grande - PB.

**Resultados:** A pesar de ser visto como tabú, la sexualidad femenina necesita ser abordada dentro de una metodología participativa, enfatizando los aspectos biopsicosociales. La experiencia descrita contempla estos aspectos y se ha observado que las mujeres en la fase del climaterio necesitan espacio para hacer el discurso circular. Algunos relatos indican el deseo del rescate de la sexualidad, además de la búsqueda de alternativas para el enfrentamiento de las situaciones-problema.

**Conclusión:** La utilización de esta metodología de Taller trae una contribución bastante relevante en lo que se refiere a la promoción a la salud para abordar sexualidad en el climaterio, posibilitando a las mujeres el conocimiento del propio cuerpo y de la sintomatología inherente a esa fase.

*Palabras-clave:* Sexualidad; Climaterio; Terapia Cognitiva Comportamental;

*Promoción de la salud*

### The X of the issue: proposal to use cognitive behavioral therapy in sexual therapy with climacteric women

#### ABSTRACT

**Introduction:** Although it is set up as an extremely important issue with regard to quality of life, menopause is still neglected social event and carries the stigma of being aging marker. In attention to the sexual health of women need to be provided detailed information on the various aspects of this new stage of life. It is a major challenge for primary care diagnosis and treatment guided by the sexual complaint of psychological and biological background. Often it is just a one-off intervention that can minimize the psychological impact of physical, biological and behavioral effects on women's sexuality in the climacteric stage.

**Objective:** To analyze the contribution of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in the resumption of female sexual desire in climacterium and describe a proposed regimen of CBT intervention in sex therapy in women in climacterium.

**Methodology:** Literature review on sexuality in the climacteric and Description of Sexuality Workshop in Climacteric in outpatient gynecology Basic Health Unit Ana Vilar Cantalice Family in Campina Grande - PB.

**Results:** Although still seen as taboo, female sexuality needs to be addressed within a participatory methodology, emphasizing the biopsychosocial aspects. The experiment described features of these aspects and we observed that women in climacterium require space to circulate speech. Some reports indicate the desire of redemption of sexuality, as well as search for alternatives for dealing with problem situations.

**Conclusion:** The use of this workshop methodology brings a very significant contribution in relation to health promotion to address sexuality in the climacteric, allowing women the knowledge of the body and the symptoms inherent in this phase.

*Key Words: Sexuality; Climacteric; Cognitive behavioral therapy; Health promotion.*

### INTRODUÇÃO

Estamos em pleno século XXI, no tão falado tempos modernos, fase caracterizada pela quebra de muitos tabus, dentre eles a questão da sexualidade. Embora muito se tenha abordado sobre a temática, a sexualidade das mulheres ainda permanece desconhecida tanto por homens quanto pelas próprias mulheres. No Brasil, a sexologia ainda é uma ciência adolescente dentro da ginecologia. Em contrapartida, a saúde sexual ocupa lugar de destaque para a longevidade das relações conjugais. Traçando um breve panorama histórico, percebemos que houve uma série de transformações do curso da relação homem-mulher.

De acordo com Souza-Leite (2010), no início da civilização, os homens dominaram pelo medo e pela força. Até então, quando o macho não conhecia seu papel na reprodução, esse feito era atribuído somente às mulheres, o que lhes conferia um poder mágico. Além disso, apesar da ordem social ser estabelecida de maneira igualitária para homens e mulheres, estas possuíam um lugar de destaque, já que pela procriação garantia a manutenção da prole e sobrevivência do grupo. Nessa fase, a sexualidade estava ligada apenas à procriação

e o corpo feminino ocupava uma condição de sagrado.

Há que se perceber o quanto a herança histórica desempenha um papel de destaque na sexualidade feminina. Os aspectos históricos permanecem como imaginário forte no inconsciente da mulher. A identidade sexual feminina torna-se um constante vir-a-ser, em uma busca de negociação de sentidos em constante processo de transformação; são eternas identificações em curso.

Durante várias fases da história da humanidade, o modelo de sexualidade dominante, normativo e socialmente aceito, corresponde à sexualidade masculina. Esse fato repercute na sexualidade no que concerne à dimensão sociocultural, que se refere aos padrões de desejos, comportamentos e fantasias criados historicamente.

Todas essas considerações estão presentes em qualquer fase da vida sexual humana e em cada uma delas repercute de forma peculiar. O presente artigo visa a contribuir para a discussão psicológica diante da magnitude da temática sexualidade humana.

Apesar de se configurar como um tema de extrema relevância no que diz respeito à qualidade de vida, o climatério ainda é um acontecimento negligenciado

socialmente e que carrega o estigma de ser marcador de envelhecimento. A saúde pública precisa fazer o discurso circular, propondo reflexões sobre as expectativas sociais e emocionais desse processo, já que é uma fase de mudança de tarefas psicológicas e papéis sociais.

O climatério é definido pela Organização Mundial da Saúde como uma fase biológica da vida e não um processo patológico, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. A menopausa é um marco dessa fase, correspondendo ao último ciclo menstrual, somente reconhecida depois de passados doze meses da sua ocorrência e acontece geralmente em torno dos 48 aos cinquenta anos de idade.

O desejo sexual depende muito mais da natureza e da qualidade do relacionamento em si, do que das circunstâncias da idade. É o organismo como um todo que se modifica com a idade e, dentro desse contexto, a sexualidade também se transforma.

De acordo com Souza (2005), a menopausa como crise pode ser situacionalmente incapacitante. A mulher pode se sentir fragilizada para lidar com todas as mudanças desencadeadas nesse período e a dificuldade de enfrentamento pode se tornar realidade em função do desconhecimento que a grande maioria das mulheres alega em relação ao que esperar

durante a transição climatérica. Assim, a menopausa envolve potencial de superação, incluindo oportunidade de novas experiências e a aquisição de novas habilidades e comportamentos.

Na atenção à saúde sexual da mulher, precisam ser oferecidas informações detalhadas sobre os vários aspectos dessa nova etapa da vida, possibilitando a mulher a vivê-la com mais energia, aprendendo os limites e oportunidades do processo de envelhecimento, abrangendo as transformações que ocorrem durante esse período. É um grande desafio para assistência básica o diagnóstico e tratamento pautados na queixa sexual de fundo psíquico e biológico. Muitas vezes, é justamente uma intervenção pontual que pode minimizar as repercussões psíquicas dos efeitos físicos, biológicos e comportamentais na sexualidade da mulher na fase do climatério. Aliados, medicina e psicologia podem proporcionar uma melhora na qualidade de vida sexual e conjugal das pacientes, principalmente na fase do climatério, na qual ocorre um aumento significativo das queixas sexuais.

Nesse sentido e pautado na necessidade de trabalhar a qualidade de vida feminina na fase do climatério, elaboramos uma oficina com a finalidade de desmistificar uma série de tabus e preconceitos que envolvem a sexualidade da mulher



climatérica. A ciência coloca à disposição da sociedade diversos recursos, opções ou modalidades terapêuticas e tecnologias para abordagem da saúde das mulheres no climatério, que devem, no entanto, ser utilizadas de modo criterioso e individualizado. A terapia cognitivo-comportamental - TCC, por meio de uma observação técnica e criteriosa, pode contribuir de forma bastante positiva, já que e muitas das queixas comportamentais no climatério possam ser explicadas por influências socioculturais e psicológicas. O presente artigo descreve as estratégias utilizadas na terapia cognitivo-comportamental que possibilitam a retomada do desejo sexual feminino após a chegada do climatério e auxiliam na elaboração de um esquema terapêutico de intervenção da TCC, junto a terapia sexual com mulheres na fase do climatério.

### OFICINA - METODOLOGIA

#### Delineamento

A oficina foi pautada com base numa pesquisa qualitativa descritiva, já que o ambiente natural é a fonte direta para coleta de dados que foram analisados indutivamente. De acordo com Gil (2008), o foco principal da abordagem é o processo e a pesquisa descritiva possibilitará um

detalhamento das características da população e do fenômeno a serem estudados.

A oficina em questão abordou os conteúdos mediante o delineamento de pesquisa bibliográfica, que possibilitou um embasamento teórico acerca do que já foi estudado em relação ao tema, permitindo uma cobertura mais ampla dos fenômenos envolvidos na pesquisa.

#### Cenário e amostra

A fase de implementação do projeto, efetivado em 22 de outubro de 2015, consistiu em realizar oficinas com base nos interesses e nas demandas das mulheres que estão em fase de climatério no Ambulatório de Ginecologia de uma Unidade Básica de Saúde da Família, em Campina Grande, Paraíba, Brasil.

A oficina de sexualidade feminina no climatério teve como participantes mulheres que utilizam o atendimento do ambulatório de ginecologia, com idades diferentes, entre quarenta e setenta anos, sem a necessariamente estarem na fase do climatério. Para efeito didático mais eficaz dividimos o grupo em dois, com média de vinte participantes para cada subgrupo, sendo o primeiro grupo de trabalho no período da manhã (8h às 12h) e o segundo no período da tarde (14h às 18h).

### Coleta de dados

Alguns dados foram coletados diretamente no ambulatório de ginecologia da Unidade Básica de Saúde da Família, em Campina Grande, contemplando o delineamento documental. Os dados receberam um tratamento analítico de acordo com os aspectos relevantes de pontos abordados na intervenção. Trata-se, ainda, de um estudo qualitativo por se caracterizar como transversal com a intervenção averiguada a efetividade.

### Intervenção

No programa de intervenção, as mulheres participaram de dinâmicas de grupo e técnicas que favoreceram o conhecimento do próprio corpo. Também receberam orientações por meio de palestras (psicoeducação) e tiraram suas dúvidas acerca do tema, resgatando a identidade sexual na fase do climatério, facilitando, assim, a retomada do desejo sexual feminino.

### Aspectos Éticos

---

Com o intuito de preservar a cientificidade do presente trabalho, concernente aos aspectos éticos e sigilo das participantes, utilizou-se o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O documento informa e esclarece os sujeitos da pesquisa de maneira que possam tomar sua decisão de forma justa e sem constrangimentos sobre a sua participação em um projeto de pesquisa. Funciona como uma proteção legal e moral do pesquisador e do pesquisado, visto que ambos assumem responsabilidades. Contém as informações mais importantes do protocolo de pesquisa e sua finalidade, sendo escrito em linguagem acessível aos sujeitos da pesquisa.

---

### OFICINA - DESCRIÇÃO

As oficinas foram fundamentadas em aspectos teóricos correspondentes à pesquisa em questão, sendo assim efetivadas. As temáticas abordadas compreenderam: “Climatério e Saúde da Mulher”; “Disfunção Sexual” e “Resgate da Identidade e Sexualidade Femininas”. Cada temática foi desenvolvida através de recursos como palestras com apresentação de slides, aplicação de dinâmicas de grupos, leitura de textos educativos, sugestão de leituras e debates sobre mitos e verdades. As oficinas eram sempre precedidas por uma “tempestade de ideias”, técnica que possibilita uma sondagem acerca do conhecimento prévio das participantes sobre o tema a ser trabalhado e, ao final, buscávamos um *feedback* das participantes sobre o conteúdo e a forma como ele foi trabalhado. O objetivo era perceber como elas se sentiam após este momento de aprendizado e esclarecimento.

A fase inicial da oficina foi voltada à apresentação do conteúdo a ser abordado e pela fala acerca das expectativas de cada participante. A fim de proporcionar uma melhor integração do grupo, utilizou-se a “dinâmica do fósforo”. A partir desta dinâmica, cada participante fazia sua apresentação, enquanto segurava um fósforo

aceso, à medida que este se apagava, acabava o tempo da apresentação e era dada a vez a outra pessoa, proporcionando, além da apresentação de cada uma, um momento de bastante descontração.

O segundo momento da oficina foi destinado a explicações sobre o funcionamento do grupo, no que diz respeito às expectativas, ao sigilo das experiências pessoais a serem trocadas, à identidade e ao termo livre de consentimento. Após as explicações iniciais, passamos para a apresentação da primeira palestra, cujo tema foi “Climatério e Saúde da Mulher”. O conteúdo abordado tratava de questões sobre o climatério enquanto fenômeno biopsicossocial, sua definição, alterações fisiológicas, hormonais e comportamentais.

Em seguida, aplicamos a “dinâmica dos cinco sentidos”, trata-se de uma dinâmica de sensibilização a fim de estimular as participantes de forma visual, auditiva, gustativa, olfativa e tátil. Dando continuidade aos trabalhos, levantamos questões sobre mitos e verdades em relação à sexualidade, para isso aplicamos a dinâmica da “batata quente”. Com as participantes em círculo, ao som de uma música, passavam uma caixa contendo algumas afirmativas; quando a caixa parava, a participante retirava um papel e discutíamos com o grande grupo a proposição descrita, a leitura era sempre feita



pelas facilitadoras, evitando assim um possível constrangimento.

Por meio de uma segunda palestra, apresentamos as principais disfunções sexuais femininas presentes nas mulheres na fase de climatério. Levamos, ainda, sugestões de leituras dentro desta temática de resgate da identidade e sexualidade femininas. O último momento da oficina aconteceu através da apresentação de uma mensagem reflexiva.

### RESULTADOS

Os resultados obtidos com a vivência da oficina demonstraram a carência de conhecimentos prévios, por parte das participantes, acerca da diversidade de mitos e tabus em relação à sexualidade; a força da questão cultural quando se trata de sexualidade feminina; e o quanto é importante e necessária a realização de encontros com esse perfil, informativos, esclarecedores e desmistificadores. É imprescindível desenvolver temas que abordem os aspectos orgânicos (fisiologia dos ciclos hormonais femininos, sintomas da menopausa, terapia hormonal, alimentação e atividades físicas) e os aspectos emocionais (fantasias e expectativas a respeito da menopausa, depressão/ansiedade, qualidade de sono e sexualidade)

No programa de intervenção, as mulheres participaram de dinâmicas de grupo e técnicas que favoreceram o conhecimento

do próprio corpo. Também receberam orientações através de palestras (psicoeducação) e dirimiram suas dúvidas acerca do tema, resgatando a identidade sexual feminina. Por meio da psicoeducação, as mulheres podem resgatar a sexualidade na fase do climatério, facilitando a retomada do desejo sexual feminino. Torna-se imprescindível uma escuta acolhedora, além da aplicação de técnicas de enfrentamento e trabalho com grupos, favorecendo a troca de experiências.

### CONCLUSÃO

A abordagem cognitivo comportamental apresenta características que possibilitam um resultado bastante positivo para abordar as questões inerentes à sexualidade na fase do climatério. As mulheres são convocadas a todo o momento a identificar seus pensamentos disfuncionais, reestruturar suas cognições e resignificar suas próprias experiências de vida. O enfoque está voltado para a resolução de problemas e a aquisição de novas habilidades que permitam a modificação dos pensamentos e comportamentos disfuncionais.

O tratamento psicoterápico das disfunções sexuais deve seguir etapas de acordo com os objetivos a serem alcançados. O primeiro desafio é uma escuta acolhedora e livre de qualquer conceito pré-estabelecido. Em seguida, os profissionais devem atuar

com foco nas informações básicas sobre sexualidade às pacientes, realizando um trabalho de psicoeducação.

A partir de então, pode-se pensar na reestruturação cognitiva, ajudando as pacientes a reformularem seus objetivos novos, explorando as condições desadaptativas que costumam acompanhar as disfunções sexuais para torná-las menos

invasivas para a paciente. Também são de grande valia as técnicas comportamentais com foco sensorial, promovendo uma melhora no repertório sexual da paciente e propondo o treinamento das habilidades comportamentais. A partir de então, pode-se pensar em um plano para situações sexuais e relacionamentos futuros.



Diálogo e Integración  
Latinoamericana

### REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM – 5*. 5ª Ed., Porto Alegre: Artmed.
- BECK, J. S. (2013) *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 2ª Ed., Porto Alegre: Artmed.
- CAVALCANTI, R. C. (2012). *Manual prático de tratamento clínico das disfunções sexuais*. São Paulo: Roca.
- DALGALARRONDO, P. (2008). *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais*. 2ª Ed., Porto Alegre: Artmed.
- GIL, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6ª Ed., São Paulo: Atlas.
- KNAPP, P. (2004). *Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica*. Porto Alegre: Artmed.
- LEAHY, R. L. (2006). *Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta*. Porto Alegre: Artmed.
- NOBRE, P. (2006) *Disfunções Sexuais. Teoria, Investigação e Tratamento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (1993). *Classificação de transtornos mentais e de comportamento CID – 10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas*. Porto Alegre: Artmed.
- RODRIGUES JR., O. M., (org.). (2001). *Aprimorando a saúde sexual: manual de técnicas de terapia sexual*. São Paulo: Summus.
- SEIXAS, A. M. R. (1998). *Sexualidade feminina*. São Paulo: SENAC.
- SOUZA, C. L. (2005). *Transição da menopausa: a crise da meia-idade feminina e seus desafios físicos e emocionais*. Revista Brasileira de Terapia Cognitiva, v.1, n.2. Rio de Janeiro - Dezembro.

SOUZA-LEITE, C. R. V. (2010). *Os caminhos sinuosos da sexualidade feminina: a (re)produção da educação feminina*. São Paulo.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. (2008). *Manual de Atenção à Mulher no Climatério/ Menopausa*. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília: Editora do Ministério da Saúde.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Faculdade de Medicina. (2000). *Perfil sexual da população brasileira: resultados do Estudo do Comportamento Sexual (ECOS) do Brasileiro*. São Paulo: Moreira Jr. Editora.



Diálogo e Integración  
Latinoamericana