



Climatério e menopausa: Impactos na saúde e qualidade de vida da mulher

Autores: Beatriz dos Santos
Queiroz Rodrigues;
Carolina Kruschewsky
Sena;
Patrícia Orrico Coutinho
Ferreira;
Maxon Gonçalves Vieira;
Vanessa Marques Melo.
Orientadora: Prof. Esp.
Danielli Soares Araújo

RESUMO

Introdução: As vivências do climatério e da menopausa, geralmente expressam confusão sobre esse significado, relacionando-o aos sintomas que associam ao envelhecimento. É o período de transição em que a mulher passa da fase reprodutiva para a fase de pós-menopausa. Dessa forma, a menopausa (última menstruação) é um fato que ocorre durante o climatério. É essencial que as mulheres tenham acesso à informação em saúde para compreender as mudanças do climatério prevenindo e amenizando a síndrome. Trata-se de uma fase da vida com várias alterações fisiológicas e que muitas vezes modificam a qualidade de vida desta população.

Objetivo: abordar em nossa cultura e simultaneamente mostrar o quanto este evento deve ser percebido em seu caráter particular e relativo, e não como sendo da ordem do universal ou padronizado, para que haja mudanças de comportamento habituais e que as mulheres passem pelo processo de forma tranquila e aceitável. **Metodologia:** É um estudo de revisão bibliográfica narrativa, fundamentado em alguns artigos e com critérios de inclusão. Atinge uma faixa etária entre 45 a 60 anos. **Resultados:** foram identificados os artigos diretamente relacionados à temática do climatério e da menopausa, buscando explorar os impactos desses fenômenos na saúde e qualidade de vida da mulher, além de abordar as condições ideais para o envelhecimento normal e saudável, praticando o auto cuidado. **Conclusão:** Os resultados mostraram que o climatério repercute para a maioria das mulheres de forma negativa, tanto nos aspectos sociais, quanto de saúde, além de que existe certa fragilidade no tocante a qualidade de vida, pois a mesma, estando em desequilíbrio, não irá vivenciar de forma saudável seu processo fisiológico de envelhecimento. Consideram medidas importantes para a qualidade de vida: atividade física e alimentação saudável e é preciso que nesse momento a percepção do conhecimento também seja de extrema importância para que os impactos relacionados sejam desmistificados e ressignificados.

Palavras-chave: mulher; menopausa; envelhecimento, climatério.

Climacteric and menopause: Impacts on women's health and quality of life

ABSTRACT

Introduction: The experiences of climacteric and menopause usually express confusion about this meaning, relating it to the symptoms associated with aging. It is the transition period in which a woman moves from the reproductive phase to the postmenopausal phase. Thus, menopause (last menstruation) is a fact that occurs during the climacteric. It is essential that women have access to health information to understand climacteric changes, preventing and mitigating the syndrome. It recognizes that this is a phase of life with several physiological changes that often modify the quality of life of this population. **Objective:** to address in our culture and simultaneously show how much this event should be perceived in its particular and relative character, and not as being of the order of the universal or standardized, so that there are habitual changes in behavior and that women go through the process in a calm and acceptable way. **Methodology:** This is a narrative literature review study, based on some articles and with inclusion criteria. It reaches an age group between 45 to 60 years. **Results:** articles directly related to the topic of climacteric and menopause were identified, seeking to explore the impacts of these phenomena on women's health and quality of life, in addition to addressing the ideal conditions for normal and healthy aging, practicing self-care. **Conclusion:** The results showed that the climacteric has negative repercussions for most women, both in social and health aspects, in addition to the fact that there is a certain fragility in terms of quality of life, because it is unbalanced, and will not experience its physiological aging process in a healthy way. They consider important measures for quality of life: physical activity and healthy eating, and it is necessary that at this moment the perception of knowledge is also extremely important so that the related impacts are demystified and resignified.

Keywords: woman; menopause; aging, climacteric.

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o climatério corresponde ao período de vida da mulher compreendido entre o final da fase reprodutora até a senilidade. Em geral, varia dos 45 aos 65 anos. Nesse período ocorre a menopausa definida como a interrupção permanente da menstruação e reconhecida após 12 meses consecutivos de amenorreia.

Este processo inicia por volta dos 45 anos e pode se estender até os 65 anos, estando associado com alterações que afetam o bem-estar físico, social, espiritual e emocional das mulheres, sendo, portanto, um processo de profundas mudanças que sofrem influência de fatores inerentes à história de vida pessoal e familiar, ao ambiente, à cultura, aos costumes e ao psiquismo (Azevedo et al., 2007).

Esse momento pode ser considerado um marco biológico e gerar obstáculos na qualidade de vida, especialmente quando as climatéricas não têm à sua disposição serviços e ações de saúde capazes de orientá-las quanto aos cuidados pertinentes a esta fase. Assim como a menopausa é a interrupção fisiológica dos ciclos menstruais devido ao fim da secreção hormonal dos ovários, é também, o termo mais conhecido da etapa de transição da vida da mulher e tem apontado como marco a última menstruação (Ferreira et al. 2013).

A maioria das mulheres vive, ainda hoje, o climatério em silêncio, com poucas informações a respeito desta etapa da vida. A beleza vinculada à juventude e à fertilidade continuam intensamente valorizadas, interferindo na identidade da mulher, afetando negativamente a construção da sua autoestima. Essa visão resulta em penalização, medo e desconfiança nas mulheres que dele se aproximam. Os ovários deixam de funcionar e a produção de esteroides e peptídeo hormonal diminui e consequentemente se produzem no organismo diversas mudanças fisiológicas, algumas resultantes da função ovariana e de fenômenos menopáusicos a ela relacionados e outros devido ao processo de envelhecimento. Quando se aproxima da menopausa, muitas mulheres experimentam certos sintomas, em geral passageiros e inócuos, porém não menos desagradáveis e às vezes incapacitantes

(Ferreira et al. 2013).

Segundo (Ferreira, 2010), quando uma mulher para de ovular e não pode mais procriar, então se tem sua última menstruação.

Mucida (2006), afirma que até o século XX, esse período menopáusico era considerado um mistério, um tabu, tendo sido desmistificado. O estatuto de patologia pelos efeitos hormonais relativos à diminuição da produção, ou hipoestrogenismo, são variáveis de mulher a mulher: fogacho, sudorese noturna, secura da pele, secura vaginal, irritabilidade, alterações do humor, modificação na sexualidade, aumento do risco cardiovascular, sintomas vasomotores, osteoporose, distúrbios do sono, fragilidade e baixa autoestima.

Em nossa cultura, as pessoas mais velhas são tidas como sem desejo ou vida sexual ativa, sendo esse rótulo mais forte para as mulheres, porque aquela que é considerada a finalidade principal de sua sexualidade – a reprodução – está em declínio ou já se extinguiu nesta fase da vida. (Oliveira; Jesus; Merighi, 2008).

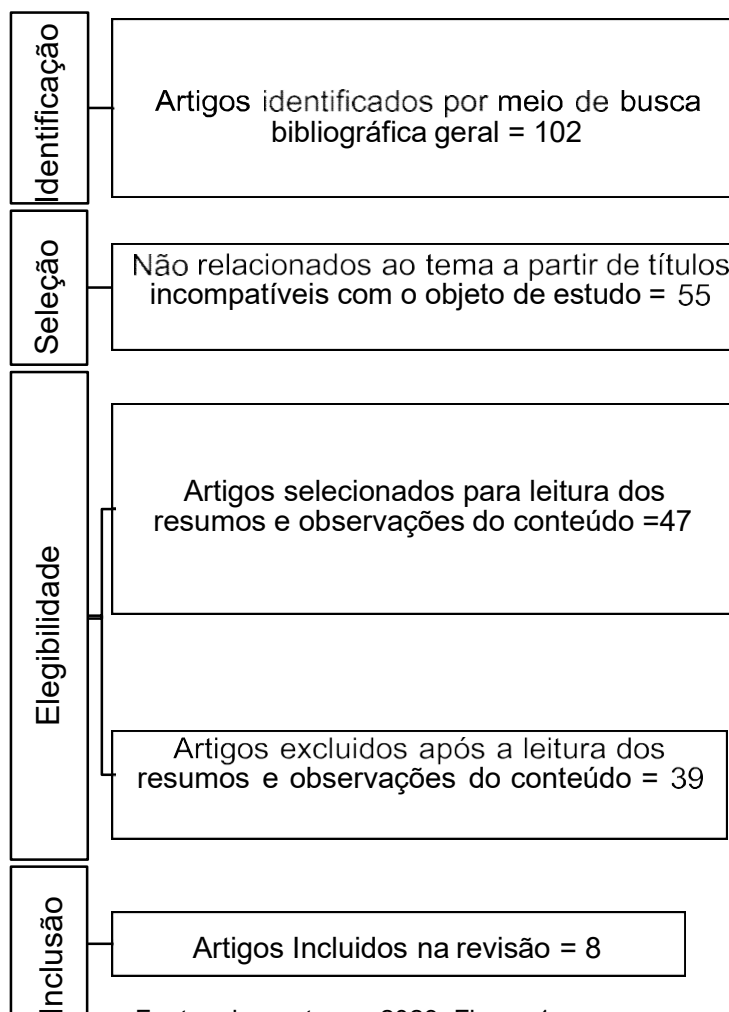
De acordo com a perspectiva apresentada por (Martini & Gomes, 2009 apud Souza; Araújo 2015, p. 5), é crucial que as mulheres adquiram uma compreensão mais realista das razões subjacentes às transformações em seus corpos, subjetividades e comportamentos durante a meia-idade. Nesse sentido, torna-se relevante examinar como a literatura aborda essa fase significativa na vida feminina, considerando a experiência vivenciada por elas.

Portanto, foi gerada uma questão investigativa para a presente pesquisa, com o objetivo de constatar quais os impactos causados na vida das mulheres pelo período de menopausa e início do climatério, fazendo-se necessário estudos mais aprofundados para que haja mudanças de comportamentos habituais de forma suave e consciente para uma melhoria na qualidade de vida das mulheres.

2. METODOLOGIA

Essa pesquisa apresenta revisão bibliográfica narrativa, fundamentada na seleção de cerca de 16 artigos de fontes primárias e secundárias relevantes (pesquisas, estudos clínicos, livros, artigos científicos em um intervalo de tempo de 2006 até 2022) de bases de dados confiáveis, como PubMed, Sci-Hub, Scopus, Lilacs, Scielo, BVSMS. Evidenciando diferentes intervenções e abordagens de profissionais qualificados e identificar tendências e correlações entre as pesquisas sobre a qualidade de vida. Os critérios de inclusão consistiam em artigos direcionada a mulheres com faixa etária dos 45 a 60 anos e iniciando a menopausa, sedentárias ou praticantes de atividades físicas. Os critérios de exclusão se aplicavam a artigos os quais não traziam informações sobre a qualidade de vida em mulheres no período do climatério e menopausa, com idades abaixo dos 45 anos ou superior a 60 anos.

Fluxograma do processo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão de artigos pelo método PRISMA:



Fonte: dos autores, 2023. Figura 1

3. RESULTADOS

3.1. Revisão dos artigos

Em primeiro momento foram localizados nos bancos de dados PubMed, Scopus, Lilacs, Scielo e BVS 102 artigos científicos. Dentre estes foram buscados identificar diretamente os relacionados com a temática deste estudo, em apresentar o climatério e a menopausa, relacionando-os com os impactos que podem gerar na saúde e qualidade de vida da mulher, além de pontuar as melhores condições para o processo de envelhecimento. A partir de uma busca mais avançada, aplicando os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos nesta pesquisa foram excluídos 55 trabalhos incompatíveis com a proposta desta pesquisa. Posteriormente, depois da leitura de seus resumos e observação de conteúdo também diverso foram excluídos mais 39 trabalhos. Restaram então, 8 literaturas, com enfoque potencialmente relacionado com essa pesquisa, que foram lidos em seu inteiro teor e utilizados.

O quadro 1 aborda os 8 principais artigos analisados, verificando quanto ao tipo de estudo, objetividade e resultados decorrentes.

Quadro 1 – Revisão dos artigos utilizados para embasamento desta pesquisa.

Autor(es)/Ano / Título	Objetivos	Método	Principais Resultados
ALVES, Estela Rodrigues Paiva et al. 2015. Climatério: a intensidade dos sintomas e o desempenho sexual	Verificar a associação entre a intensidade dos sintomas no climatério e o padrão de desempenho sexual de mulheres neste período do ciclo vital	Estudo transversal, envolvendo 260 mulheres no climatério	As mulheres com padrão de desempenho sexual bom/excelente, em sua maioria, referiram apresentar sintomas leves na escala menopausa, e as que apresentaram um padrão ruim/desfavorável, tinham altos percentuais de manifestações moderadas e intensas. Os sintomas de intensidade leve estiveram associados a um melhor padrão de desempenho sexual, presumindo-se que alterações neste padrão tem forte relação com a intensidade dos sintomas.

FREITAS, E. R. et al. 2016. Educação em saúde para mulheres no climatério: impactos na qualidade de vida Educação em saúde para mulheres climatéricas: impactos na qualidade de vida	Avaliar os efeitos de um processo multidisciplinar de educação em saúde (ES) na qualidade de vida (QV) de mulheres climatéricas.	Pesquisa experimental com 14 mulheres entre 40 e 65 anos.	Houve diferença significativa entre os grupos no domínio Relações Sociais, provocando aumento deste fator no GE e diminuição no GC.
FERREIRA et al. 2013. Menopausa: marco biopsicossocial do envelhecimento feminino	Discutir a percepção das participantes da pesquisa acerca da menopausa como acontecimento significativo no processo de envelhecimento e dos impactos biopsicossociais enfrentados pelo gênero feminino.	Entrevistas realizadas pelo estudo qualitativo exploratório	A menopausa constitui para a realidade entrevistada um demarcador biopsicossocial do envelhecimento, na medida em que tanto as mulheres que já haviam passado por esse período quanto aquelas que atravessavam essa fase ou ainda não tinham convivido com essa experiência indicaram que, a partir do que é vivenciado em termos de mudanças corporais, traduzidas pelas entrevistadas como envelhecimento, significantes psicossociais como a depressão e a diferenciação do olhar da cultura emergem e trazem um turbilhão de novos sentidos que precisam ser resinificados.
SILVA, I. M. da. 2022. A percepção das mulheres sobre os sinais e sintomas do clima/menopausa e sua relação com a qualidade de vida	Descrever a relação entre os sinais e sintomas da menopausa/menopausa com a qualidade de vida de mulheres atendidas em uma Unidade Básica de Saúde.	Pesquisa descritiva e exploratória.	Foi possível perceber que a fase do climatério/menopausa compromete a qualidade de vida das mulheres; construir políticas públicas bem elaboradas para que os profissionais de saúde estejam preparados para identificar e orientar as mulheres neste período. Com isso, é possível contribuir para promover o cuidado das mulheres na menopausa/menopausa, uma vez que a maioria delas são chefes de família e precisam manter-se produtivas.

VIEIRA, Tereza Maria Mageroska et al. 2018. Vivenciando o climatério: percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica	Apreender as percepções de mulheres que vivenciam o climatério.	Estudo descritivo exploratório com abordagem qualitativa	As percepções das mulheres que vivenciam o climatério resultou em duas categorias: Vivenciando o climatério e a menopausa: sinais e sintomas; e tratamento utilizado no climatério. Observou-se a influência direta dos sinais e sintomas na qualidade de vida dessas mulheres e muitas vezes a não procura por reposição hormonal devido ao desconhecimento.
MIRANDA, Jéssica Steffany et al. 2014. Qualidade de vida em mulheres no climatério atendidas na Atenção Primária	Avaliar a qualidade de vida de mulheres na fase do climatério, com ou sem uso da terapia de reposição hormonal (TRH)	Estudo epidemiológico o longitudinal	Os aspectos sociais apresentaram escore abaixo de 50 para os dois grupos. Houve diferenças entre os grupos em relação aos componentes do SF-36 e MRS para estado geral de saúde, capacidade funcional, menor capacidade, depressão, insônia e fenômenos vasomotores.
SANTOS, Mariana Alvina dos et al. 2021. Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério	Avaliar a qualidade do sono em mulheres menopausa e sua associação com os sintomas relacionados a esse período.	Estudo transversal, analítico e correlaciona l.	Foram classificadas 261 mulheres (67,8%) como más dormidoras. Houve correlação positiva e significativa dos escores da escala do sono com o escore total da menopausa e seus domínios. As mulheres categorizadas como más dormidoras apresentaram piores escores na escala de sintomas de menopausa. Nesse sentido, mulheres com pior qualidade do sono revelaram maior severidade dos sintomas relacionados à menopausa.
LEMOS, Bárbara Alvim Raposo et al. 2022. Qualidade de vida das mulheres no climatério e na pós- menopausa	Avaliar a qualidade de vida de mulheres no climatério e pós- menopausa e relacionar com as mudanças ocorridas no período.	Estudo do tipo observacional ,transversal de campo	Os resultados denotam a importância do conhecimento sobre as repercussões do climatério e da pós-menopausa na vida da mulher, e as possibilidades de atenuação dos prejuízos causados, a partir de intervenções eficazes e multidisciplinares.

4. DISCUSSÃO

4.1. Climatério e menopausa: características, sintomatologia e impactos na saúde

O conceito médico de climatério e menopausa são muito confundidos ou tratados como sinônimos frequentemente. O climatério é o período onde os ciclos menstruais se tornam irregulares devido a diminuição das funções ovarianas, até que o processo seja cessado permanentemente. Portanto o climatério segundo a Organização Mundial de Saúde é o período de transição no qual os hormônios estrogênio e progesterona, vão gradualmente deixando de ser produzidos, marcando a passagem da mulher da fase reprodutiva para não reprodutiva (Febrasgo).

O climatério é composto por 3 fases: pré-menopausa, menopausa e pós menopausa. A menopausa é definida no último episódio de sangramento. Contada após 12 meses sem nenhum sangramento (Besin Healthcare, 2021).

Devido a oscilação hormonal e alterações fisiológicas, o climatério é uma fase delicada para várias mulheres, e é uma fase em que propõe a necessidade de uma reconstrução de suas identidades pois por muito tempo a mulher que passava da idade fértil perdia o seu valor na sociedade (Morrison et al., 2014).

Nesta fase de transição, que tem a chance de ocorrer de forma assintomática mas que para a maioria das mulheres há uma série de mudanças físicas e psíquicas que sobdeterminadas condições podem potencializar problemas pré - existentes.

A perimenopausa é o primeiro estágio do climatério, portanto é o período que determina o início das mudanças endocrinológicas, biológicas e clínicas, características desse período. A perimenopausa é marcada por uma queda gradual do estrogênio, que é o principal hormônio feminino produzido pelos ovários, desencadeando, principalmente, irregularidades menstruais (Besin Healthcare, 2021).

Depois, em momentos mais avançados da perimenopausa, como corpo produzindo cada vez menos estrogênio, outros sintomas aparecem: ondas de calor, insônia, ganho de peso, mudanças de humor, ressecamento vaginal e queda na libido (Besin Healthcare, 2021).

A menopausa é reconhecida retrospectivamente, quando há 12 meses consecutivos de amenorreia (ausência de menstruação), para a qual não há outra causa patológica ou fisiológica óbvia. Nesta fase do climatério ocorre a cessação permanente da menstruação, resultante da perda da atividade folicular ovariana. Ainda não existe um marcador biológico adequado para este evento, mas já é bem estabelecido que é esta a fase de falência ovárica, onde os ovários já consumiram os folículos de forma total, tornando insuficiente a produção de estrogênio para induzir um novo ciclo menstrual. (Besin Healthcare, 2021).

Alguns fatores aceleram o processo da menopausa, provocando em algumas mulheres os sintomas mais cedo do que o normal (antes dos 50 anos). Alguns deles são: a depender da carga e anos de exposição o tabagismo, a exposição química a tóxicos, tratamentos de epilepsia, antidepressivos, polimorfismos genéticos e tratamentos de câncer. (Besin Healthcare, 2021).

De acordo com o estudo de Arcangelo (2016), prevalência de doenças crônicas entre as mulheres é expressiva, com mais da metade relatando a presença de alguma condição crônica, sendo a hipertensão arterial e o diabetes as mais comuns. O impacto dessas doenças crônicas vai além da própria condição de saúde, uma vez que o uso contínuo de medicamentos associados a essas patologias pode influenciar negativamente na qualidade de vida. Essa correlação foi observada de maneira específica no domínio da saúde mental, onde as mulheres que faziam uso de medicamentos apresentaram uma qualidade de vida inferior em comparação com aquelas que não utilizavam.

Segundo Arcangelo (2016), a influência da idade parece impactar adversamente a qualidade de vida das mulheres, especialmente no âmbito da saúde mental. Esse efeito negativo pode ser atribuído, possivelmente, às alterações físicas e psicossociais inerentes a esse período da vida. No entanto, é crucial destacar que as transformações biopsicossociais que coincidem com o climatério desempenham um papel significativo no contexto da saúde mental feminina. A vivência de experiências negativas durante esse período pode desencadear queixas e sintomas psíquicos, incluindo irritabilidade, depressão, ansiedade e disfunção sexual. É notável

que tais sintomas se intensificam em mulheres que enfrentam dificuldades para reajustar seus papéis sociais e redefinir seus objetivos de vida.

Por outro lado, Guimarães (2011) relata que a prática de 30 min/dia de atividade física de intensidade pelo menos moderada pode estar associada a efeitos mais favoráveis ao nível psicológico, social e ambiental, mas parecem ser necessários pelo menos 60 min/dia para efeitos significativos a nível físico. Estas associações podem, no entanto, refletir o impacto da qualidade de vida na quantidade total de atividade física. Assim, a prática de 30 min/dia parece ser mais condicionada pelos domínios psicológico, social e ambiental, enquanto os 60 min/dia pelo domínio físico.

Miranda et al. (2014) aponta que viver o climatério e suas adversidades está cada vez mais presente na vida das mulheres, e requer estratégias que possam melhorar a qualidade de vida durante este período, os sintomas associados ao climatério surge geralmente a partir dos 40 anos.

Ferreira et al. (2013) em seu estudo pontua a menopausa um demarcador biopsicossocial do envelhecimento, onde as mulheres passam por transformações do envelhecimento, com grandes relevâncias psicossociais como a depressão e a diferenciação da perspectiva, que precisam ser cuidados, alinhados e ressignificados.

Os estudos de Alves et al. (2015) mostraram que a intensidade dos sintomas do climatério pode afetar a sexualidade, a resposta sexual ou o padrão de desempenho sexual da mulher neste período. Além disso, a prática de atividade física pode estar vinculada à menor intensidade dos sintomas do climatério e maior padrão de desempenho sexual. É indicado que o planejamento das ações oferecidas às mulheres no climatério nos serviços de saúde introduza a promoção da saúde com o incentivo da prática regular de atividade física.

É importante que os sinais e sintomas sejam controlados nesta fase, através da adoção de hábitos saudáveis, como também o consumo de fármacos e fitoestrogênios, um grande aliado terapêutico para o controle dos distúrbios gerados no decorrer desta fase, prevenindo e controlando os sintomas relacionados à

menopausa. Entretanto a equipe multidisciplinar nas unidades básicas de saúde são imprescindíveis para atender e promover qualidade de vida para essas mulheres (SELBAC et al., 2018).

Vieira et al. (2018) mostrou que o desconhecimento das mulheres durante esta fase do envelhecimento (menopausa) impossibilita a procura por reposição hormonal influenciando diretamente na qualidade de vida dessas mulheres.

Silva et al. (2022) observou que a fase do climatério e menopausa compromete a qualidade de vida das mulheres, por isso é tão importante formar políticas públicas bem elaboradas para que os profissionais de saúde estejam preparados para identificar e orientar as mulheres neste período.

Lemos et al. (2022) concluiu que a valorização e abordagem da qualidade de vida das mulheres que estão passando pelo climatério ou pela menopausa são bastante relevantes, pois possibilita a prevenção de doenças e promove o bem-estar e longevidade destas mulheres.

É importante ressaltar que este processo é diferente de mulher para mulher, cada mulher possui sua singularidade de enfrentamento, algumas possuem mais facilidade outras requerem mais atenção por apresentarem mais sintomas e problemas decorrentes deste processo de envelhecimento, esses fatores dependem principalmente do funcionamento psicológico e do contexto sociocultural em que vivem (SOUZA et al., 2015).

Freitas et al. (2016) concluiu que é essencial avaliar se os processos de educação em saúde estão promovendo a qualidade de vida, para que tecnologias educacionais capazes de promover a saúde da mulher climatérica e sua qualidade de vida, sejam desenvolvidas adequadamente para acolher estas mulheres neste período.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Contudo, a partir destes resultados e discussão encontrados e apresentados neste trabalho sobre o climatério e menopausa e seus Impactos na saúde e qualidade de vida das mulheres, entende-se que esta fase compromete diretamente a saúde feminina e conseqüentemente a sua qualidade de vida, nesta perspectiva é fundamental considerar seus sinais e sintomas e através da ajuda de profissionais da saúde controlar e prevenir para não prejudicar o bem-estar e promover a saúde feminina nesse período tão sensível para as mulheres. As transições da mulher nessa fase do climatério causam muitos impactos para a sua saúde devido as oscilações hormonais e as alterações fisiológicas, como ansiedade, insônia, ondas de calor, suores noturnos, tontura, dores de cabeça e nas articulações, secura vaginal, ocasionando muitos impactos na qualidade de vida.

Dessa forma, com a busca de diferentes intervenções e abordagens de vários profissionais que tentaram correlacionar, com pesquisas, para buscar a melhor forma de obter qualidade de vida nesse período.

O principal de tudo é que essas mulheres tenham o conhecimento sobre o que é o climatério, quais os sintomas, como ele afeta a qualidade de vida, o psicológico, e com isso, possa criar-se hábitos saudáveis de práticas de atividades físicas, uma alimentação mais saudável, consumo de alguns fármacos que auxiliem no controles hormonais gerados no decorrer dessa fase, para que ajude a prevenir muitos dos sintomas e controla-los, auxiliando no bem-estar e na prevenção de doenças futuras.

6. REFERÊNCIAS

BERNI, Neiva Iolanda de Oliveira; LUZ, Maria Hecker; KOHLRAUSCH, Sheila Cristina. Onhecimento, percepções e assistência à saúde da mulher no climatério.

Conocimiento, percepciones y asistencia a la salud de la mujer en lo climaterio, [s. l.], 2007. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/xBcQqSv6CFSjgxFwXXx3Xtj/abstract/?lang=pt#>.

Acesso em: 1 nov. 2023.

SILVA, João Paulo Lopes da; MARCOLINO, Emanuella de Castro; FERNANDES, Nathália Maria Silva; MOURA, Ingrid Moraes de; ARAÚJO, Maria Zélia.

REPRESENTAÇÕES DO CLIMATÉRIO E SUAS REPERCUSSÕES NA VIDA DA MULHER: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **O climatério é definido como período em que assinala o início da cessação da capacidade reprodutiva**, Anais CIEH, v. 2, ed. 1, 2015. Disponível em:

https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2015/TRABALHO_EV040_M D2_SA9_ID3261_09092015000643.pdf. Acesso em: 30 nov. 2023.

FERREIRA, Vanessa Nolasco. O ENVELHECIMENTO FEMININO NA SOCIEDADE DO ESPETÁCULO. **ENVELHECIMENTO FEMININO**, Juiz de Fora, 2010. Disponível em:

<https://www2.ufjf.br/ppgpsicologia/wp-content/uploads/sites/156/2010/01/Vanessa-Nolasco-Ferreira.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2023.

GONÇALVES AK da S, Canário ACG, Cabral PUL, Silva RAH da, Spyrides MHC, Giraldo PC, et al.. Impacto da atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade: estudo de base populacional. Rev Bras Ginecol Obstet [Internet]. 2011Dec;33(12):408–13. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0100-72032011001200006>>. Acesso 14 de novembro 2023.

GUIMARÃES, A. C. de A., & Baptista, F.. (2011). Atividade física habitual e qualidade de vida de mulheres na meia-idade. Revista Brasileira De Medicina Do Esporte, 17(5), 305–309. <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922011000500002>>. Acesso em 19 de novembro de 2023.

SOUZA, Natalia Lemes Siqueira Aguiar de; ARAÚJO, Claudia Lysia de Oliveira. Marco do envelhecimento feminino, a menopausa: sua vivência, em uma revisão de literatura. **Menopausa**, [s. l.], 2015. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/26430>. Acesso em: 29 nov. 2023.

LEMONS, Bárbara Alvim Raposo; GUIMARÃES, Luana Carolina Rodrigues; DE SENNE, Thiago Henrique. Qualidade de vida das mulheres no climatério e na pós-menopausa. Revista Eletrônica Acervo Médico, v. 12, p. e10503-e10503, 2022.

Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/medico/article/view/10503>. Acesso em: 20 de nov. 2023.

MUCIDA, A. (2006). **O sujeito não envelhece: psicanálise e velhice (2ª ed.)**. Belo Horizonte (MG): Autêntica Editora.

MORAES, Taila Oliveira Souza; SCHNEID, Juliana Lemos. Qualidade de vida no climatério: revisão sistemática da literatura. *Amazônia: Science & Health*, v. 3, n. 3, p. 34 a 40-34 a 40, 2015. Disponível em:

<http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/879>. 20 de nov. 2023.

FERREIRA, Vanessa Nolasco; CHINELATO, Renata Silva de Carvalho; CASTRO, Marcela Rodrigues; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. MENOPAUSA: MARCO BIOPSISSOCIAL DO ENVELHECIMENTO FEMININO. **Mulher**, [s. l.], 2013. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/psoc/a/Wb8Js5hSLSnXVJ4LkqBCvLt/?format=pdf>. Acesso em: 27 nov. 2023.

SANTOS, Mariana Alvina dos et al. Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/xyzpVC5jKNZc4nXxN6TxDgG/?lang=pt>. Acesso em: 20 de nov. 2023.

SELBAC, Mariana Terezinha et al. Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino–climatério à menopausa. *Aletheia*, v. 51, n. 1 e 2, 2018. Disponível em:

<http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/4921/3268>. Acesso em: 20 de nov. 2023.

SERPA, Miguel Arcangelo et al. Fatores associados à qualidade de vida em mulheres no climatério. *Reprodução & Climatério*, Volume 31, Issue 2, 2016, Pages 76-81, ISSN 1413-2087. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.recli.2016.04.001>. Acesso em: 30 de nov. 2023.

TRENCH, Belkis; SANTOS, Claudete Gomes dos. Menopausa ou Menopausas?. **Envelhecimento**, [s. l.], 2005. Disponível em:

[#">https://www.scielo.br/j/sausoc/a/WJgGfLxdL9rWM5jsQpWSYbv/abstract/?lang=pt #](https://www.scielo.br/j/sausoc/a/WJgGfLxdL9rWM5jsQpWSYbv/abstract/?lang=pt). Acesso em: 30 nov. 2023.

VIEIRA, Tereza Maria Mageroska et al. Vivenciando o climatério: percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica. *Enfermagem em foco*, v. 9, n. 2, 2018. Disponível em:

<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/1084>. Acesso em: 20 de nov. 2023.