IMPACTO DOS SINTOMAS DO CLIMATÉRIO NA QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES: REVISÃO INTEGRATIVA

GLEIBSON MOTA DE SANTANA[1]
HANALLAIA DE JESUS PERERIA DOS SANTOS[2]
LORENA SOUZA PAULINO MIRANDA[3]
MARIA EDUARDA CARIBÉ MOURA BORGES[4]
DARCTON S. DE AGUIAR[5]

RESUMO

INTRODUÇÃO: O climatério, período entre a perimenopausa e a menopausa, é marcado pela redução de estrogênio e progesterona, ocasionando sintomas como insônia, alterações de humor e insatisfação sexual. Esses fatores afetam significativamente a saúde física e emocional das mulheres. **OBJETIVO:** Este trabalho propõe uma revisão integrativa da literatura sobre os impactos do climatério na qualidade de vida, sono e sexualidade das mulheres. **METODOLOGIA:** A pesquisa foi realizada por meio da seleção de estudos relevantes, utilizando os descritores "menopausa", "climatério", "qualidade de vida", "sexualidade", "sono" e "mulheres climatéricas", em português e inglês. A busca pelos artigos ocorreu entre agosto de outubro de 2024 e os bancos de dados utilizados foram SciELO, PubMed e LILACS, que forneceram uma base sólida para a análise das alterações hormonais e suas implicações na saúde física e emocional das mulheres. **RESULTADOS:** Os resultados indicam que a diminuição dos níveis hormonais está associada a distúrbios do sono e insatisfação sexual, que intensificam sintomas emocionais e físicos, evidenciando, dessa forma, a necessidade de intervenções que considerem a saúde integral da mulher. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A análise dos estudos selecionados destaca a importância de abordagens multidisciplinares que integrem aspectos físicos, emocionais e sociais, promovendo um envelhecimento saudável e a melhoria da qualidade de vida das mulheres. Este estudo contribui para a compreensão das complexas relações entre os sintomas do climatério e a qualidade de vida, sugerindo que intervenções direcionadas podem ser eficazes na promoção do bem-estar feminino durante essa fase.

PALAVRAS-CHAVES: Climatério, Qualidade de vida, Sono, Sexualidade

[1] Graduando em Psicologia do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: gleibson.mota@ftc.edu.br [2] Graduando em Psicologia do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: hanallaia.santos@ftc.edu.br [3]Graduando em Psicologia do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: lorenamiranda0801@gmail.com [4] Graduando em Biomedicina do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: mariacaribe13@gmail.com
[5] Docente do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: darcton.aguiar@ftc.edu.br

ABSTRACT

INTRODUCTION: The climacteric, the period between perimenopause and menopause, is marked by a reduction in estrogen and progesterone, causing symptoms such as insomnia, mood swings and sexual dissatisfaction. These factors significantly affect women's physical and emotional health. **OBJECTIVE:** This study proposes an integrative review of the literature on the impacts of climacteric on women's quality of life, sleep, and sexuality. **METHODOLOGY:** The research was carried out through the selection of relevant studies, using the descriptors "menopause", "climacteric", "quality of life", "sexuality", "sleep" and "climacteric women", in Portuguese and English. The search for articles took place between August and October 2024 and the databases used were SciELO, PubMed, and LILACS, which provided a solid basis for the analysis of hormonal changes and their implications on women's physical and emotional health. **RESULTS:** The results indicate that the decrease in hormone levels is associated with sleep disorders and sexual dissatisfaction, which intensify emotional and physical symptoms, thus evidencing the need for interventions that consider the integral health of women. **FINAL CONSIDERATIONS:** The analysis of the selected studies highlights the importance of multidisciplinary approaches that integrate physical, emotional, and social aspects, promoting healthy aging and improving women's quality of life. This study contributes to the understanding of the complex relationships between climacteric symptoms and quality of life, suggesting that targeted interventions may be effective in promoting female well-being during this phase.

KEYWORDS: Climacteric, Quality of life, Sleep, Sexuality

INTRODUÇÃO

O climatério é uma fase de transição na vida da mulher, que se inicia com a perimenopausa e se estende até a menopausa, caracterizada por uma série de alterações hormonais e fisiológicas. Esse período é marcado por uma diminuição gradual na produção de hormônios sexuais, especialmente estrogênio e progesterona, o que pode levar ao surgimento de diversos sintomas, como ondas de calor, alterações de humor, e distúrbios do sono. Assim como destacam Lima *et al.* (2019), essas manifestações não apenas afetam a saúde física, mas também têm um impacto significativo na saúde emocional e na qualidade de vida das mulheres.

Estudos indicam que as alterações hormonais durante o climatério podem resultar em distúrbios do sono, que são frequentemente relatados por mulheres nessa fase. Salari *et al*. (2023) trazem que a insônia e a má qualidade do sono estão associadas a uma maior intensidade dos sintomas climatéricos, criando um ciclo vicioso que pode exacerbar a ansiedade e a depressão. Além disso, a privação do sono pode influenciar negativamente a libido e a satisfação sexual, levando a um declínio na qualidade da vida sexual das mulheres. Willi *et al*. (2020) discorrem em seu trabalho que a sexualidade, que é uma dimensão importante do bem-estar feminino, muitas vezes sofre com a falta de informação e suporte durante essa transição, resultando em sentimentos de insatisfação e isolamento.

A relação entre sono, sexualidade e qualidade de vida no climatério é, portanto, complexa e multifacetada. A literatura proposta por Salari *et al*. (2023) aponta que a insatisfação sexual é prevalente entre mulheres climatéricas, frequentemente relacionada a fatores como a falta de educação sobre o climatério e a dificuldade em lidar com as mudanças corporais e emocionais. A compreensão dessa interconexão é essencial para o desenvolvimento de intervenções que visem melhorar a saúde e o bem-estar das mulheres durante essa fase da vida.
Diante do exposto, este trabalho propõe uma revisão integrativa da literatura sobre os impactos do climatério na qualidade de vida, sono e sexualidade das mulheres.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo adota uma abordagem de revisão integrativa da literatura, que permite a síntese de múltiplos estudos sobre como fatores como sexualidade e sono influenciam na qualidade de vida de mulheres no período climatérico. Visando direcionar o seu

desenvolvimento foi utilizado a estratégia PICO, que consiste em um acrônimo para População (mulheres na menopausa), Intervenção (idade), Comparação (faixa etária do período no climatério), Outcomes (qualidade de vida, sono e sexualidade).

Os critérios de inclusão adotados foram: estudos controlados aleatorizado publicados nos últimos 5 anos, com literatura diferente de revisão integrativa, com linguagem em português e inglês, que abordem a relação entre sintomas do climatério, a qualidade de vida, sono e sexualidade. Foram excluídos artigos que não abordem diretamente a relação entre sintomas do climatério e qualidade de vida, estudos publicados em idiomas diferentes de português e inglês, estudos publicados antes de 2019, literaturas com desenho de revisão sistemática integrativa/narrativa e artigos que apresentavam duplicidade nos bancos de dados.

Os dados dos estudos selecionados foram extraídos e analisados de forma sistemática. As informações extraídas incluíram características dos estudos (ano de publicação, país, desenho do estudo), características das participantes (idade, faixa etária), sintomas do climatério avaliados, e desfechos relacionados à qualidade de vida, sono e sexualidade. A análise dos dados foi realizada de forma descritiva, com a síntese dos principais achados de cada estudo. A síntese incluiu a identificação dos sintomas mais prevalentes, a análise do impacto dos sintomas na qualidade de vida, sono e sexualidade, e a comparação entre diferentes faixas etárias.

Para a busca na literatura, foram utilizados os seguintes descritores: menopausa, *menopause*, climatério, *climacteric*, qualidade de vida, *quality of life*, sexualidade, *sexuality,* sono, *sleep,* mulheres climatéricas, *climacteric women*. Os descritores foram utilizados em português e inglês, com base nos principais termos relacionados ao tema. As combinações dos termos foram feitas utilizando operador booleano (AND) para refinar os resultados e maximizar a relevância dos estudos.

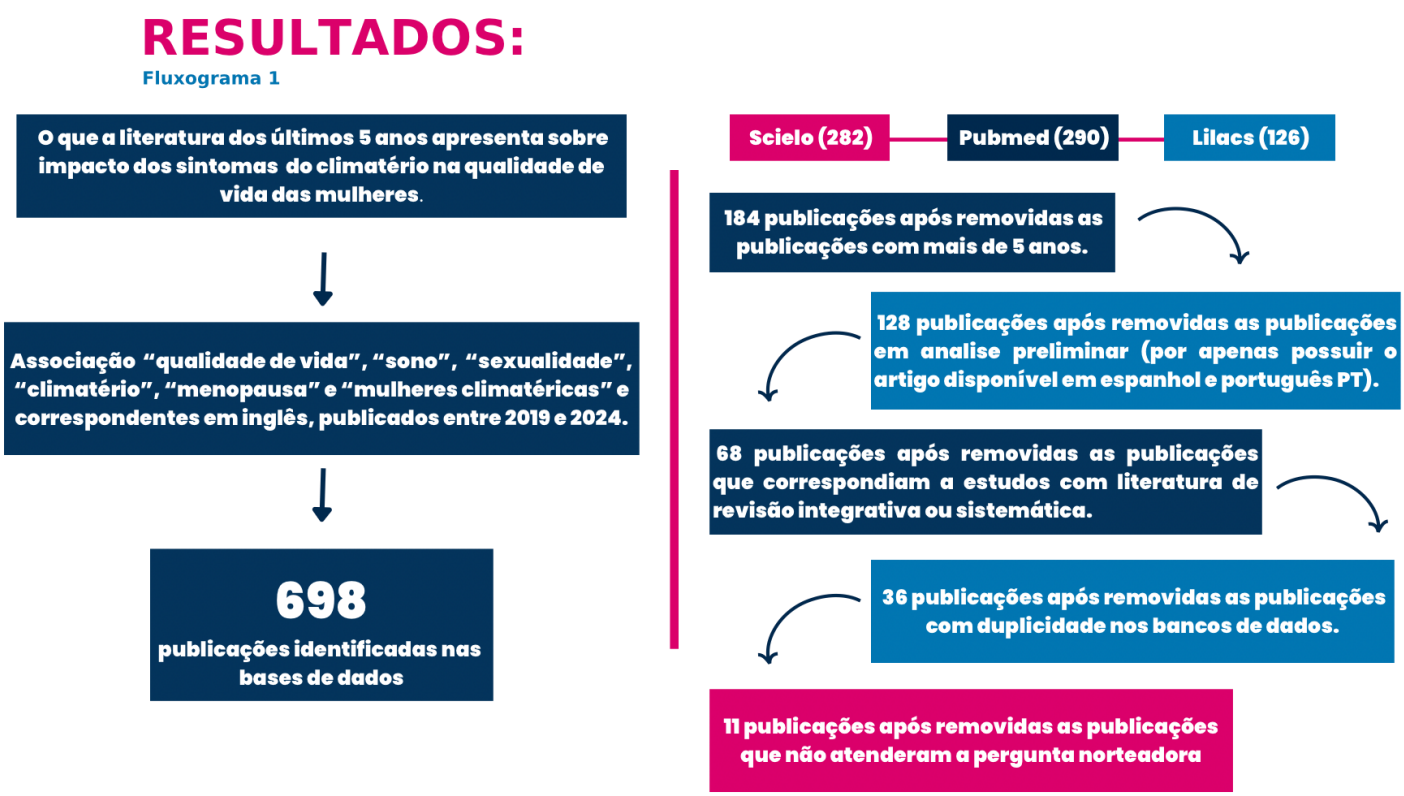
As fontes de dados incluem bases de dados científicas reconhecidas, como a Scientific Electronic Library On (SciELO), a plataforma da National Library of Medicine (NLM) dos Estados Unidos (PubMed), e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Essas bases foram escolhidas devido à sua abrangência e à qualidade dos estudos indexados, garantindo a inclusão de pesquisas relevantes e atualizadas.

A coleta de dados foi realizada entre agosto e outubro de 2024, ocorrendo em duas etapas principais: a busca nas bases de dados e a seleção dos estudos. Inicialmente, foram realizadas buscas nas bases de dados utilizando os descritores definidos. Em seguida, os estudos foram selecionados com base nos critérios de inclusão e exclusão. A seleção foi feita em duas fases: leitura dos títulos e resumos, seguida pela leitura completa dos estudos potencialmente relevantes, também foi realizada busca minuciosa nas referências dos artigos incluídos.

RESULTADOS

Foram encontradas 698 publicações, conforme a distribuição a seguir: 290 na base de dados PUBMED; 282 na SCIELO; 126 na LILACS. Após removidas as que tinham mais de 5 anos de publicadas, permaneceram 184 publicações. Destas, 56 foram excluídas em análise preliminar (por apenas possuir o artigo na íntegra disponível em espanhol e português PT), restando 128 estudos para serem avaliados, dos quais, após leitura, verificou-se que 60 respondiam a estudos com literatura de revisão integrativa ou sistemática, outros 32 foram excluídos por duplicidade nos bancos de dados e outros 25 por não atenderem à pergunta norteadora (14 tratavam de doenças específicas; 4 não tinham o mesmo público alvo e 7 não se incluíam no contexto do sono e sexualidade atrelados a qualidade de vida no período climatério), totalizando 11 estudos incluídos nesta revisão, conforme representação esquemática na Figura 1.

Fluxograma 1: Triagem e Seleção de Artigos para Embasamento do Estudo e Resposta à Pergunta Norteadora.



FONTE: Autoria própria, 2024.

Quadro 1: Apresentação da síntese dos artigos utilizados na discussão.

ANO/AUTOR	DESENHO DE ESTUDO	OBJETIVO DO ESTUDO	RESULTADOS
2019, Agamenon Monteiro Lima *et. al.*	Estudo analítico e transversal	Identificar a prevalência de perda da qualidade do sono em mulheres climatéricas e os fatores associados.	A análise mostrou que a idade afeta a qualidade do sono, com maior comprometimento entre mulheres de 52 a 65 anos.
2019, Cleyton Peixoto *et.al.*	Estudo piloto.	Avaliar a relação entre hormônios sexuais, função sexual e qualidade de vida em mulheres na pósmenopausa.	O estudo identificou relações diferentes das esperadas em relação ao efeito de alguns hormônios.
2019, Mona Lúcia Dall Agno *et.al.*	Estudo observacional transversal.	Validar o Índice de Função Sexual Feminina - 6 itens (FSFI-6, na sigla em inglês) para mulheres brasileiras de meia-idade.	O processo de adaptação cultural não alterou a versão brasileira do FSFI-6, comparado ao conteúdo original.
2020, Julia Costa Curta *et.al.*	Pesquisa qualitativa exploratório-descritiva.	Conhecer as percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas em uma cidade do Rio Grande do Sul.	Foram obtidos quatro temas: "Conhecimento (ou não) sobre o climatério e a menopausa (e suas diferenças)", "Alterações percebidas", "Alterações sentidas" e "Como lidar com o climatério e a menopausa".
2020, Bianca Regina Barreiros *et.al.*	Estudo transversal	Avaliar a função sexual em mulheres climatéricas por meio do Questionário Quociente Sexual-Versão Feminina (QS-F).	O padrão de desempenho/satisfação sexual mais predominante foi o de regular a bom (37,9%) e 52,9% das mulheres participantes afirmaram que costumam pensar em sexo "às vezes" a "nunca".
2021, Jennifer L Gordon *et.al.*	Ensaio clínico randomizado.	Testar se a Mindfulness-Based Stress Reduction, uma intervenção em grupo de 8 semanas envolvendo meditação e ioga, pode reduzir o risco de sintomas depressivos entre mulheres na perimenopausa.	Dados de desfecho estavam disponíveis para 44 mulheres designadas para MBSR e 51 mulheres na condição de lista de espera.
2021, Milene Mori Ferreira Luz; Maria Fernanda Petroli Frutuoso.	Estudo exploratório de abordagem qualitativa.	Discutir a perspectiva de profissionais de saúde sobre o cuidado às mulheres no climatério na Atenção Primária (AP), foi realizada pesquisa-intervenção por meio de oficinas com uma equipe da Estratégia Saúde da Família (ESF) e do Núcleo Ampliado de Saúde da Família (Nasf) de uma cidade paulista.	Esses resultados trouxeram, para as equipes e para o GTSM, a expectativa de desenvolver ações e cuidados efetivos construídos em espaços de reflexão sobre as dinâmicas da região e do cuidado em saúde, fortalecendo o apoio e o repertório dos profissionais diante dessa tão complexa fase da vida da mulher.
2021, Mariana Alvina dos Santos *et.al.*	Estudo transversal, analítico e correlacional.	Avaliar a qualidade do sono em mulheres na menopausa e sua associação com sintomas	261 mulheres (67,8%) foram classificadas como mal dormidoras. Houve correlação positiva e significativa entre os escores da escala de sono e o

		relacionados a esse período.	escore total da menopausa e seus domínios. As mulheres categorizadas como pessoas que dormem mal tiveram piores pontuações na escala de sintomas da menopausa.
2021, Gabriele Malaquias da Silva Fonseca *et.al.*	Estudo de corte transversal descritivo e analítico.	Verificar a prevalência das disfunções sexuais em mulheres climatéricas contribuindo com evidências para profissionais que lidam com a saúde da mulher.	O perfil da amostra revelou uma idade média de 47,8 anos e desvio padrão de ± 5.
2022, Emanuelle Milayne Araújo dos Santos *et.al.*	Estudo piloto.	Analisar as repercussões da eletroestimulação na qualidade de vida, lubrificação e atividade mioelétrica dos músculos do assoalho pélvico em mulheres menopausadas.	A eletromiografia pósestimulação circulatória obteve resultados significativos, com aumento na Fast Fourier Transform nas contrações tônicas e fásicas, obtendo efeito positivo na percepção e conscientização das contrações devido ao aumento do fluxo sanguíneo.
2023, *Camila Teles Gonçalves et.al.*.	Estudo de corte transversal e analítico.	Avaliar os fatores associados à disfunção sexual entre as mulheres de meia-idade.	Dentre 195 mulheres, 29,6% apresentaram disfunção sexual. A prevalência de desempenho sexual insatisfatório foi maior entre as mulheres que declararam sintomas climatéricos moderados a graves (OR = 2,47) e o menor grau de escolaridade (OR = 1,95).

FONTE: Autoria própria, 2024.

DISCUSSÕES

A menopausa e o climatério são fases críticas na vida da mulher, caracterizadas por alterações físicas e emocionais que impactam significativamente a qualidade de vida. A compreensão e o manejo adequado desses sintomas são essenciais para um envelhecimento saudável. A literatura aponta que a falta de informação sobre o climatério contribui para a insatisfação das mulheres. Muitas possuem conhecimento limitado sobre as alterações que ocorrem, resultando em incerteza e ansiedade (Curta & Weissheimer, 2020). A educação em saúde é, portanto, fundamental para capacitar as mulheres a lidarem com essas mudanças e promover um melhor autocuidado.

A disfunção sexual emerge como uma preocupação significativa durante o climatério. Gonçalves *et al*. (2023) destacam que a gravidade dos sintomas climatéricos e o nível de

escolaridade estão associados a uma maior prevalência de disfunção sexual. Isso sugere que o acesso à informação e à educação pode influenciar positivamente a saúde sexual. Intervenções educativas e de apoio psicológico podem ser benéficas para melhorar a saúde sexual e a qualidade de vida. Fonseca et al. (2021) encontraram que 44,44% das mulheres de 40 a 65 anos apresentaram disfunção sexual, evidenciando a necessidade de intervenções específicas que abordem essa questão.

A relação entre qualidade do sono e sintomas climatéricos é crucial. Santos et al. (2021) evidenciam que a má qualidade do sono está correlacionada com a severidade dos sintomas da menopausa. A privação do sono não apenas afeta o bem-estar geral, mas também pode intensificar os sintomas emocionais, como a ansiedade e a depressão, criando um ciclo vicioso que prejudica ainda mais a qualidade de vida das mulheres. Intervenções que abordem a qualidade do sono, como terapia cognitivo-comportamental, devem ser priorizadas nas estratégias de cuidado.

A eletroestimulação circulatória tem mostrado resultados positivos na qualidade de vida das mulheres na menopausa. Luz & Frutuoso (2021) discutem os benefícios dessa técnica na lubrificação e musculatura pélvica, sugerindo que a eletroestimulação pode ser uma alternativa viável para o manejo dos sintomas climatéricos. Santos et al. (2022) reforçam que essa abordagem pode oferecer uma solução prática e eficaz para melhorar a função sexual e, consequentemente, a qualidade de vida das mulheres.

Além disso, a prática de mindfulness se destaca na prevenção de sintomas depressivos. Um estudo realizado por Gordon et al. (2021) indica que a redução do estresse baseada em mindfulness pode prevenir o desenvolvimento de sintomas depressivos entre mulheres na perimenopausa. A intervenção mostrou reduzir o estresse percebido e a ansiedade, ao mesmo tempo em que aumentou a resiliência psicológica, o que pode ser benéfico para a adaptação às mudanças durante o climatério.

A abordagem multidisciplinar no cuidado das mulheres climatéricas é essencial. Peixoto et al. (2019) ressaltam a importância de integrar diferentes áreas da saúde para oferecer um suporte completo, que considere as diversas dimensões do bem-estar feminino. Dall'Agno et al. (2019) enfatizam a relevância da validação de instrumentos que avaliem a função sexual, guiando intervenções mais específicas e centradas nas necessidades das mulheres.

O impacto da ansiedade e da depressão na qualidade do sono deve ser considerado. Lima et al. (2019) observam que esses fatores podem agravar os sintomas climatéricos, criando um ciclo de retroalimentação que prejudica a saúde geral da mulher. Barreiros et al. (2020) concluem que a função sexual em mulheres climatéricas merece atenção especial, com a necessidade de mais pesquisas que explorem suas complexidades. A integração de cuidados que abordem tanto os aspectos físicos quanto emocionais é fundamental para proporcionar um suporte abrangente e eficaz.

Este estudo buscou analisar os impactos do climatério na qualidade de vida, sono e sexualidade das mulheres, entretanto apresenta algumas limitações que merecem destaque. A restrição temporal aos últimos cinco anos (2019-2024) foi adotada para garantir a atualidade das evidências, mas aponta que com esta restrição houve a exclusão de estudos mais antigos, entretanto que ainda apresentam relevância acerca do tema.

A limitação linguística, restringindo-se a publicações em português e inglês, também resultou na exclusão de trabalhos em outros idiomas, como espanhol ou francês, o que pode ter limitado a inclusão de achados relevantes, especialmente em regiões como América Latina e Europa. Além disso, o estudo careceu de uma análise mais aprofundada sobre fatores culturais e socioeconômicos, que influenciam diretamente as percepções de sexualidade, sono e qualidade de vida durante o climatério.
As limitações identificadas reforçam a necessidade de estudos futuros mais amplos e inclusivos, que considerem e diversidade cultural, econômica linguísticas e religiosas, bem como as especificidades regionais no impacto do climatério na vida das mulheres.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Distúrbios do sono, como insônia e fragmentação, são queixas comuns, com impacto na saúde mental e no bem-estar geral. As mudanças hormonais também podem causar disfunções sexuais que comprometem relações íntimas e satisfação pessoal. Portanto, é essencial uma abordagem multidimensional no tratamento das mulheres climatéricas, que combine intervenções farmacológicas com apoio psicológico e manejo do sono e da sexualidade.

A implementação de políticas públicas de saúde voltadas para o acolhimento e cuidado integral das mulheres nessa fase da vida também é essencial para garantir um envelhecimento com

qualidade. Por fim, é imperativo que futuras pesquisas investiguem novas abordagens terapêuticas e levem em consideração fatores socioculturais e individuais que influenciam as vivências das mulheres no climatério, de modo a promover um cuidado mais personalizado e eficiente.

REFERÊNCIAS

BARREIROS, B. R.; OLIVEIRA, N. R. DE; VAZ, M. M. T. Função sexual em mulheres no climatério: estudo transversal. **Rev. Pesqui. Fisioter, p. 50–57, 2020.** Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1223365. Acesso em 20 de outubro de 2024.

CURTA, J. C.; WEISSHEIMER, A. M. Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. **Revista Gaúcha de Enfermagem,** v. 41, 8 maio 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rgenf/a/PNXLw4JH78y8T64t6fRQ6NB/?lang=pt. Acesso em 08 de setembro de 2024.

DALL AGNO, M. L. et al. Validation of the six-item female sexual function index in middle-aged brazilian women. **Rev. bras. ginecol. obstet,** p. 432–439, 2019. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1020603. Acesso em 15 de outubro de 2024.

DURALDE, E. R.; SOBEL, T. H.; MANSON, J. E. Management of perimenopausal and menopausal symptoms. **BMJ**, v. 382, p. e072612–e072612, 8 ago. 2023. Disponivel em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37553173/. Acesso em 12 de outubro de 2024.

FONSECA, G. M. DA S. et al. Prevalência das disfunções sexuais no período do climatério em uma clínica especializada na saúde da mulher em Caruaru/PE. **Rev. Fisioter. Bras,** p. 72–85, 2021. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1284038. Acesso em 15 de outubro de 2024.

GONÇALVES, J. T. T. et al. Disfunção sexual no climatério e fatores associados. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil,** v. 23, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/QdDHG579XsdYV5HsR54YKWP/?lang=pt. Acesso em 20 de setembro de 2024.

GORDON, J. L. et al. Endocrine and psychosocial moderators of mindfulness-based stress reduction for the prevention of perimenopausal depressive symptoms: A randomized controlled trial. Psychoneuroendocrinology, v. 130, p. 105277, 1 ago. 2021. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34058560/. Acesso em 22 de outubro de 2024.

LIMA, A. M. et al. Perda de qualidade do sono e fatores associados em mulheres climatéricas. Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, n. 7, p. 2667–2678, jul. 2019. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/csc/2019.v24n7/2667-2678/. Acesso 16 de outubro de 2024.

LUZ, M. M. F.; FRUTUOSO, M. F. P. O olhar do profissional da Atenção Primária sobre o cuidado à mulher climatérica. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, v. 25, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/icse/a/RpT5XMjvwmdLph79pW8Wq8J/?lang=pt. Acesso em 09 de setembro de 2024.

PEIXOTO, C. et al. Relationship between sexual hormones, quality of life and postmenopausal sexual function. Trends in Psychiatry and Psychotherapy, v. 41, p. 136–143, 30 maio 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/j/fm/a/sBccc5qgffwSTnz4LYrfhKf/?lang=pt. Acesso em 10 de outubro de 2024.

SALARI, N. et al. Global prevalence of sleep disorders during menopause: a meta-analysis. **Sleep and Breathing**, 9 mar. 2023. Disponivel em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36892796/. Acesso em 12 de outubro de 2024.

SANTOS, E. M. A. et al. Repercussões da eletroestimulação circulatória na qualidade de vida, lubrificação e musculatura pélvica: um estudo piloto Repercussions of circulatory electrical stimulation on quality of life, lubrication and pelvic floor muscles: a pilot study. v. 35, 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/fm/a/sBccc5qgffwSTnz4LYrfhKf/?lang=pt. Acesso em 28 de setembro de 2024.

SANTOS, M. A. D. et al. Sleep quality and its association with menopausal and climacteric symptoms. **Revista Brasileira De Enfermagem,** v. 74Suppl 2, n. Suppl 2, p. e20201150, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/reben/a/xyzpVC5jKNZc4nXxN6TxDgG/?lang=en. Acesso em 10 de outubro 2024.

WILLI, J.; EHLERT, U. Symptoms assessed in studies on perimenopausal depression: A narrative review. **Sexual & Reproductive Healthcare**, v. 26, p. 100559, dez. 2020. Disponivel em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33010665/. Acesso em 13 de outubro de 2024.