

## Percepção das mulheres sobre o climatério e menopausa

Women's perception of the climacteric and menopause

Percepción femenina sobre el climatérico y la menopausia

Recebido: 04/03/2024 | Revisado: 10/03/2024 | Aceitado: 11/03/2024 | Publicado: 13/03/2024

**Lisa Santos Carvalho Ribeiro**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5634-3905>

Faculdade de Saúde Santo Agostinho de Vitória da Conquista, Brasil

E-mail: [ribeirilisa61@gmail.com](mailto:ribeirilisa61@gmail.com)

**Isaú D'Ávila Rodrigues**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9558-9238>

Faculdade de Saúde Santo Agostinho de Vitória da Conquista, Brasil

E-mail: [isaudr1304@gmail.com](mailto:isaudr1304@gmail.com)

**Karoline Bandeira Ferreira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6850-9979>

Faculdade de Saúde Santo Agostinho de Vitória da Conquista, Brasil

E-mail: [karol\\_sjp@hotmail.com.br](mailto:karol_sjp@hotmail.com.br)

**Juliana Barros Ferreira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7790-5551>

Faculdade de Saúde Santo Agostinho de Vitória da Conquista, Brasil

E-mail: [juliana.ferreira@vic.fasa.edu.br](mailto:juliana.ferreira@vic.fasa.edu.br)

### Resumo

De acordo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o período de transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva é demarcado como climatério, tratando-se de uma fase da vida da mulher e, correspondendo a um processo fisiológico. Já a menopausa, corresponde a última menstruação, somente reconhecida após 12 meses consecutivos de amenorreia, ocorrendo entre 45 e 55 anos de idade. Nesta etapa da vida, há uma redução de hormônios, principalmente do estrogênio, um hormônio sexual sintetizado pelos ovários com função de desenvolver as características femininas como, por exemplo, crescimento das mamas, e possui papel fundamental no ciclo menstrual, na saúde óssea e na reprodução. Posto isto, na menopausa é comum o surgimento de sinais e sintomas decorrentes desta alteração fisiológica, sendo os achados mais comuns clínicos e psicoemocionais: atrofia e ressecamento vaginal, dispareunia, urgência urinária, insônia, fogacho, estresse, irritabilidade, depressão e redução da libido. Contudo, ainda muito se questiona na literatura como cada paciente experimenta este processo, sua percepção sobre esses sintomas e mudanças de humor repentinas e, mais importante, como ela se percebe neste meio. Desta forma, o estudo possui como objetivo geral: compreender a percepção, desafios e queixas clínicas das mulheres quanto à vivência do climatério e menopausa. Foi realizada uma revisão de literatura, sendo constatado que as mulheres com baixa escolaridade possuem mais dificuldade em compreender esta fase de sua vida, além disso, observou que todas as mulheres apresentam queixas, contudo, algumas com maior intensidade do que outras.

**Palavras-chave:** Menopausa; Pré-menopausa; Pós-menopausa; Climatério.

### Abstract

According to the World Health Organization (WHO), the transition period between the reproductive and non-reproductive phase is demarcated as climacteric, being a phase in a woman's life and corresponding to a physiological process. Menopause, on the other hand, corresponds to the last menstruation, only recognized after 12 consecutive months of amenorrhea, occurring between 45 and 55 years of age. At this stage of life, there is a reduction in hormones, mainly estrogen, a sexual hormone synthesized by the ovaries with the function of developing female characteristics, such as breast growth, and has a fundamental role in the menstrual cycle, bone health and reproduction. That said, during menopause, it is common for signs and symptoms resulting from this physiological change to appear, with the most common clinical and psycho-emotional findings being: vaginal atrophy and dryness, dyspareunia, urinary urgency, insomnia, hot flashes, stress, irritability, depression and reduced libido. . However, much is still questioned in the literature about how each patient experiences this process, their perception of these symptoms and sudden mood changes and, most importantly, how they perceive themselves in this environment. Therefore, the study's general objective is to understand the perception, challenges and clinical complaints of women regarding the experience of climacteric and menopause. A literature review was carried out, and it was found that women with low education have more difficulty understanding this phase of their life. Furthermore, it was observed that all women present complaints, however, some with greater intensity than others.

**Keywords:** Menopause; Pre-menopause; Post-menopause; Climacteric.

## Resumen

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el período de transición entre la fase reproductiva y no reproductiva se demarca como climatérico, siendo una fase en la vida de la mujer y correspondiente a un proceso fisiológico. La menopausia, en cambio, corresponde a la última menstruación, sólo reconocida tras 12 meses consecutivos de amenorrea, ocurriendo entre los 45 y 55 años. En esta etapa de la vida se produce una reducción de hormonas, principalmente estrógenos, una hormona sexual sintetizada por los ovarios con la función de desarrollar características femeninas, como el crecimiento mamario, y tiene un papel fundamental en el ciclo menstrual, la salud ósea y la reproducción. Sin embargo, durante la menopausia es común que aparezcan signos y síntomas derivados de este cambio fisiológico, siendo los hallazgos clínicos y psicoemocionales más comunes: atrofia y sequedad vaginal, dispareunia, urgencia urinaria, insomnio, sofocos, estrés, irritabilidad, depresión y reducción de la libido. Sin embargo, todavía hay mucho en la literatura que se cuestiona sobre cómo cada paciente vive este proceso, su percepción de estos síntomas y cambios bruscos de humor y, lo más importante, cómo se percibe a sí mismo en este entorno. Por tanto, el objetivo general del estudio es comprender la percepción, los desafíos y las quejas clínicas de las mujeres respecto a la experiencia del climatérico y la menopausia. Se realizó una revisión de la literatura y se encontró que las mujeres con bajo nivel educativo tienen más dificultad para comprender esta etapa de su vida, además se observó que todas las mujeres presentan quejas, sin embargo, algunas con mayor intensidad que otras.

**Palabras clave:** Menopausia; Premenopausia; Post menopausia; Climatérico.

## 1. Introdução

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) da população brasileira, 51,1% é representada pelas mulheres, no ano de 2022. Assim, este fato afirma a importância e necessidade de projetos públicos que visem especificamente à saúde feminina (De Souza et al, 2022). À vista disto, o Ministério da Saúde (MS) implementou a Política Nacional de Assistência Integral à Mulher (PNAIM) com o intuito de ampliar o foco de saúde para mulheres gestantes, suporte ao parto e outras demandas femininas como, a menopausa (Alcântara, 2019).

Com o desenvolvimento da assistência à saúde da mulher e os diversos desafios e individualidades desta população e, a repercussão que a qualidade de vida e saúde implicam sobre a expectativa de vida, o climatérico e a menopausa são fases importantes da vida de todas as mulheres que precisam de cuidados e maior atenção (Frebrasgo, 2010; Figueredo et al, 2021).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) o período de transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva é demarcado como climatérico, tratando-se de uma fase da vida da mulher e, correspondendo a um processo fisiológico (Leite et al, 2020). Já a menopausa, corresponde a última menstruação, somente reconhecida após 12 meses consecutivos de amenorreia, ocorrendo entre 45 e 55 anos de idade (Serpa, 2019).

Nesta etapa da vida, há uma redução de hormônios, principalmente do estrogênio, um hormônio sexual sintetizado pelos ovários com função de desenvolver as características femininas como, por exemplo, crescimento das mamas, e possui papel fundamental no ciclo menstrual, na saúde óssea e na reprodução (Alfradique, 2009; Sampaio et al, 2021). Posto isto, na menopausa é comum o surgimento de sinais e sintomas decorrentes desta alteração fisiológica, sendo os achados mais comuns clínicos e psicoemocionais: atrofia e ressecamento vaginal, dispareunia, urgência urinária, insônia, fogacho, estresse, irritabilidade, depressão e redução da libido (Appolinário, 2001; Gonçalves, 2005).

Contudo, ainda muito se questiona na literatura como cada paciente experimenta este processo, sua percepção sobre esses sintomas e mudanças de humor repentinas e, mais importante, como ela se percebe neste meio (Baleeiro et al, 2019; Da Silva et al, 2022; Figueredo et al, 2021). Pois, sabe-se que muitas mulheres por falta de conhecimento e/ou receio desse período, se sentem incomodadas, envergonhadas e, não sabem lidar com tais queixas clínicas, acarretando em prejuízos na vida pessoal e social (Zampieri, 2009).

Assim, é de suma importância o entendimento de como cada mulher percebe este fenômeno, pois, a compreensão da experiência de viver o climatérico e menopausa colabora para um planejamento de assistência à mulher mais específico e individualizado para as pacientes que estão neste período, além de poder influenciar diretamente no processo de envelhecimento (Leite et al, 2020; Lins et al, 2020). Desta forma, o objetivo desta revisão da literatura é compreender a

percepção, desafios e queixas clínicas das mulheres quanto à vivência do climatério e menopausa.

## 2. Metodologia

Este estudo foi abordado de forma qualitativa, de nível exploratório, pois, possui como objetivo principal compreender a percepção da mulher sobre o período do climatério e da menopausa, com metodologia central a revisão de literatura. De acordo com Bardin (2011), a pesquisa do tipo qualitativa, refere-se a uma apresentação de um agrupamento de técnicas sendo válida na construção de hipóteses específicas sobre um determinado assunto e/ou uma variável de interferência precisa.

A revisão integrativa de literatura se trata de uma análise crítica do conhecimento já existente sobre um determinado conteúdo. Este tipo de pesquisa envolve a busca, seleção, resumo e interpretação de informações relevantes de outros artigos, estudos e pesquisas, oferecendo assim uma visão abrangente do estado atual do conhecimento da área abordada (Brizola, Fantin, 2016).

Com este fim, foi realizada as buscas dos artigos nas bases de dados da área científica da saúde: PubMed, *Scientific Eletronic Libray Online* (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Google Acadêmico. Para a busca e seleção dos estudos, foram utilizados os descritores em ciência da saúde (DeCS), os descritores foram utilizados em pesquisas que os contivessem no título, resumo e assunto. Na estratégia de combinação dos descritores, utilizou-se o termo booleano “AND” nas seguintes combinações: Menopausa; Pré-Menopausa; Menopausa Precoce e Climatério.

Após a busca na base de dados, para a seleção dos artigos na seguinte ordem: (1) Identificação dos artigos na base de dados; (2) leitura e triagem dos estudos a partir do título e resumo; (3) leitura e triagem dos estudos através do corpo do texto; (4) seleção final dos artigos que compõem a pesquisa atual. Em seguida, foi construído um quadro no Microsoft® Word 2018 com as informações essenciais de cada publicação: autores, ano de publicação, título, objetivos e resultado.

Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos publicados a partir de 2020 a 2024, com a finalidade de ter resultados das publicações mais atuais, bem como publicações disponíveis no formato online e gratuitas, nos idiomas inglês, espanhol e português. Já os critérios de exclusão utilizados foram: artigos publicados anteriores ao ano de 2020, cartas e livros.

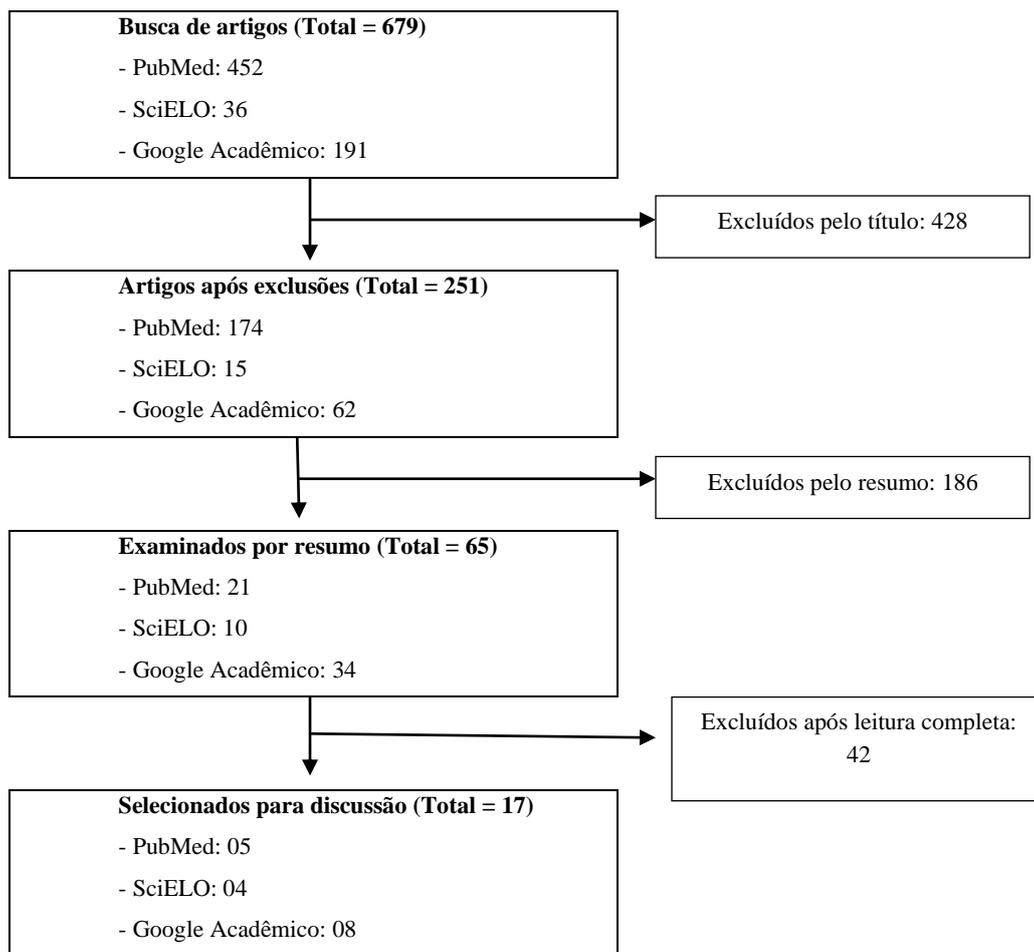
Por este estudo se tratar de uma revisão de literatura, não houve a necessidade do envolvimento de forma direta ou indireta de seres humanos. Logo, o presente artigo não necessitou da avaliação e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa.

## 3. Resultados e Discussão

Na Figura 1 abaixo, encontra-se o fluxograma seguido para a seleção dos artigos que compõem o estudo presente, somado com a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão descritos na metodologia. Ao total, foram selecionados 17 artigos, sendo: PubMed 05; SciELO 04 e Google Acadêmico 08. Ao procurar na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), os pesquisadores não selecionaram nenhum artigo deste banco de dados, pois, os artigos encontrados não corroboram com o objetivo do presente estudo.

Dos artigos selecionados para a composição dessa revisão de literatura, 05 artigos foram do ano de 2020, 06 artigos de 2021, 05 artigos de 2022 e 01 artigo do ano de 2023. Quando se refere ao local das pesquisas, a maior parte dos estudos foram brasileiros, sendo 03 estudos internacionais realizados na Suíça e na Califórnia. Os resultados são apresentados no Quadro 1 que apresenta: nome dos autores, ano, objetivos e resultado, que foram base para a seleção nesse estudo, a numeração atribuída aos artigos foi aleatória.

**Figura 1** – Fluxograma seguindo para a seleção dos artigos.



Fonte: Ribeiro et al, (2024).

**Quadro 1** – Principais informações dos artigos selecionados para a revisão.

TÍTULO	AUTORES	ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
Impactos da menopausa na saúde da mulher	Lins, Letícia Marques Rodrigues; et al.	2020	Analisar as principais características da menopausa, bem como os aspectos psicológicos, o seu impacto na vida da mulher e a qualidade da assistência proporcionada pela Atenção Primária à saúde feminina.	A menopausa é considerada um marco na vida da mulher e pode ser assintomática ou sintomática, levando a impactos em diversas esferas. Foi notado a correlação com fatores emocionais, imunológicos, estressantes e sociais.
Conhecimento de mulheres jovens sobre a menopausa e sintomas climatéricos.	Leite, Thais Agata Silva.	2020	Verificar qual o nível de conhecimento de mulheres jovens sobre a menopausa e sintomas climatéricos.	Os relatos das mulheres em alguns estudos demonstraram a deficiência de conhecimentos prévios sobre os períodos de climatério e menopausa.
A percepção de mulheres a respeito dos sinais e sintomas do climatério/menopausa e sua relação com a qualidade de vida.	Silva, Ingrid Möller da Silva; et al.	2022	Descrever a relação entre os sinais e sintomas do climatério/menopausa com a qualidade de vida de mulheres que frequentam uma Unidade Básica de Saúde.	A fase do climatério/menopausa compromete a qualidade de vida da mulher, sendo necessário a formulação de políticas públicas bem elaboradas para que os profissionais de saúde estejam preparados para acolher estas pacientes.
A percepção da mulher sobre o período do climatério e menopausa.	Souza, Juliana Pereira de; et al.	2022	Compreender a percepção da mulher no período do climatério e menopausa.	Foi identificado que a maioria das mulheres entrevistadas não sabiam o significado de climatério, possuindo um grande déficit de conhecimento acerca do assunto. Além disso, as principais queixas foram: ondas de calor, estresse, insônia e ansiedade.

Percepção da mulher no Climatério: uma análise bibliográfica.	Santos, Ruan Feitosa dos; et al.	2021	Descrever a percepção das mulheres que vivenciam o climatério e o papel do enfermeiro neste período.	Concluiu-se com o estudo uma grande deficiência por parte das mulheres quanto ao climatério período o qual elas passam.
A percepção de mulheres sobre o climatério: Reflexões sobre o uso das tecnologias e as boas práticas em saúde.	Araújo, Raquel Vilanova; et al.	2021	Conhecer a percepção de mulheres sobre o climatério e discutir a importância do uso das tecnologias e das boas práticas de saúde neste contexto.	O artigo notou a importância da assistência integral, holística e humanizada em todos os períodos do ciclo vital da paciente, sendo necessário a compreensão por parte dos profissionais de saúde, a influência dos aspectos biológicos, psicossociais, mitos e tabus para o acompanhamento desta mulher.
Vivendo o Climatério: Percepção de mulheres usuárias da Unidade de Saúde da Família em Recife – PE.	Pinto, Virginia Lima; Wanderley, Maria Carolina de Albuquerque; Neto, José Manoel Wanderley Duarte.	2021	Conhecer e analisar o nível de informação das mulheres na fase do climatério, atendidas numa unidade de saúde da Família (USF) em Recife.	A partir do estudo ficou evidente a desinformação das usuárias e a necessidade de melhorar o suporte e orientação por parte dos profissionais de saúde.
Percepção das mulheres no climatério, um novo ciclo de vida?	Rondon, Karen Wilky Santos Von; et al.	2020	Compreender a autopercepção da mulher sobre o climatério.	Destacou-se que muitas mulheres ainda possuem pouco conhecimento acerca do assunto, sendo necessário uma atuação maior dos profissionais de saúde, produzindo mais diálogos sobre o climatério/menopausa com as pacientes.
Exercise and Quality of Life in Women with Menopausal Symptoms: A Systematic review and meta-analysis of randomized Controlled Trials	Nguyen, Thi Mai; et al.	2020	Examinar o efeito do exercício físico na qualidade de vida em mulheres com sintomas de menopausa.	Concluiu-se que a realização de atividade física com frequência e realizada da forma correta, trás muitos benefícios para a paciente na menopausa, sendo relatado pelas pacientes a redução dos sintomas de estresse.
Menopausal symptoms and work: A narrative review of women's experiences in casual, informal, or precarious Jobs.	Yoeli, Hearther; Macnaughton, Jane; McLusky, Sarah.	2021	Verificar o impacto do trabalho na saúde das mulheres na menopausa e, especificamente, nos sintomas da menopausa.	Algumas mulheres com empregos de estatuto superior referem que o trabalho ajuda a gerir os desafios da transição da menopausa, contudo, mulheres com empregos ocasionais, referem dor musculoesquelética intensa, prejudicando em seu bem-estar.
Estratégias para lidar com o estresse e ansiedade durante a transição da menopausa.	Stute, Petra; Lozza-Fiacco, Serena.	2022	Resumir o conhecimento atual de ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises sobre diagnósticos e opções de tratamento, e fornecer algoritmos de tomada de decisão clínica.	Os profissionais de saúde devem compreender as principais queixas de suas pacientes e realizar a tomada de decisão compartilhada, para que haja uma boa adesão terapêutica.
Menopause and Work: A narrative literature review About menopause, work and health	Verdonk, Petra; Bendien, Elena; Appelman, Yolande.	2022	Fornecer uma visão da literatura sobre a relação entre menopausa, trabalho e saúde e identificar lacunas de conhecimento.	Foi notado um grande tabu por parte das pacientes, fazendo com que a menopausa permaneça ainda desconhecida e não abordada de forma natural.
Impact of menopausal symptoms on Work and careers: a cross-sectional study.	Neill, M.T.O; Jones, V.; Reid, A.	2023	Medir a prevalência dos sintomas da menopausa em funcionárias num ambiente de cuidados de saúde.	Identificou-se que as funcionárias são afetadas negativamente pelos sintomas da menopausa durante o turno de trabalho, particularmente pelos sintomas psicológicos que foram associados à redução do desempenho no trabalho e da tomada de decisões.
Fatores associados à autoavaliação da saúde negativa de mulheres de meia idade.	Barroso, Bárbara Maria Antunes; et al.	2022	Avaliar os fatores associados à autoavaliação da saúde negativa de mulheres de meia idade atendidas em um ambulatório de climatério.	Houve uma grande prevalência de autoavaliação negativa por parte das mulheres, possuindo uma correlação com a fase de vida em que estão passando. Os sintomas da menopausa possuem associação com a percepção da saúde da mulher, pelo seu grande desconforto.
Hormônios e Mulheres na Menopausa	Sampaio, Juliana Vieira; Medrado, Benedito.	2021	Analisar como os hormônios agenciam modos de subjetivação entre mulheres que passam pela menopausa na nossa sociedade, que valoriza a produtividade e a juventude.	Os hormônios prescritos pelos médicos possuem a promessa de manter as mulheres jovens e sexualmente atraentes para seus parceiros do sexo masculino dentro de uma perspectiva que reitera o machismo e a heteronormatividade na sociedade.

Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério.	Santos, Mariana Alvina dos; et al.	2021	Avaliar a qualidade do sono em mulheres menopausadas e sua associação com os sintomas relacionados a este período.	Foi revelado que as mulheres com pior qualidade do sono tiveram maior severidade dos sintomas relacionadas à menopausa.
Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas	Curta, Julia Costa; Weissheimer, Anne Marie.	2020	Conhecer as percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas em uma cidade do Rio Grande do Sul.	Foi identificado que as mulheres possuem poucas informações/conhecimento sobre o climatério. Logo, é de suma importância que todos os profissionais de saúde que acompanham essas pacientes, informem as mulheres sobre as fases do climatério/menopausa e ofereçam suporte emocional.

Fonte: Ribeiro et al, (2024).

Nas últimas décadas, houve grandes mudanças na dinâmica e na estrutura da população brasileira. É notório uma queda na mortalidade e na taxa de fecundidade, associando assim com uma sociedade cada vez mais idosa e com redução no número de jovens (Leite et al, 2020). Logo, essa transição demográfica representa um aumento crescente de mulheres no período do climatério e menopausa, necessitando assim de cada vez mais de políticas públicas eficazes, como a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM), destacando a importância do cuidado à mulher neste ciclo da vida (Santos et al, 2021).

Assim, bem como o processo da puberdade é conceituado como um processo fisiológico na vida das mulheres, em que ocorre diversas mudanças hormonais e físicas, e possuindo como marco a menarca, o climatério também deve ser visto como uma fase natural, sendo a principal referência a menopausa. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o climatério como uma fase biológica da mulher, havendo a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo, este processo é constituído pela pré-menopausa, perimenopausa ou menopausa e pós-menopausa (Pinto, Wanderley, Neto, 2021).

A menopausa é caracterizada pela ausência de ciclos menstruais, por 12 meses seguidos, devido a uma redução nos hormônios ovarianos (progesterona e estrogênio). Em ciclos normais, o climatério ocorre em mulheres entre 45 a 55 anos de idade. No Brasil, 13,6% das mulheres que estão na menopausa se encontram nessa faixa etária (Santos et al, 2021).

O Ministério da Saúde (MS) estabeleceu algumas faixas etárias de acordo com a fase do climatério, sendo: pré-menopausa começando em geral aos 40 anos, com redução de progesterona e diminuição da fertilidade em algumas pacientes com ciclos menstruais regulares; perimenopausa que se inicia 2 anos anteriores da última menstruação, havendo diversas alterações endócrinas, e por fim o período pós-menopausa, começando 12 meses após a última menstruação (Araújo et al, 2021).

Devido a essas modificações ovarianas e hormonais que ocorrem de forma gradual e não linear com o passar dos anos durante as fases do climatério, os sintomas da menopausa aparecem. Estes podem ser divididos em sintomas de alteração do humor (estresse e ansiedade), distúrbios do sono (insônia) e vasomotores (sudorese intensa e ondas de calor) (Silva et al, 2022).

É relatado na literatura que aproximadamente 60 a 80% das pacientes neste período apresentam queixas diversas de algum tipo de sintoma. Além disso, foi notado que os sintomas que mais atrapalham a mulher em seu dia a dia são as de ordem psicossocial como, por exemplo: desânimo, cansaço, humor depressivo, estresse, ansiedade, insônia, redução na capacidade de concentração e na memória, além de anedonia e diminuição da libido (Curta, Weissheimer, 2020; Rondon et al, 2020; Souza et al, 2022).

Uma pesquisa demonstrou que cerca de 39 a 47% das pacientes relatam com frequência os distúrbios do sono como um grande problema para seu cotidiano. Essas alterações do sono ocorrem pela elevação do hormônio cortisol devido ao processo de irritação, somado com redução de estrogênio que gera sintomas vasomotores, logo, ocorre a má qualidade do sono e a paciente pode apresentar dificuldades para dormir e/ou despertares noturnos ou mais cedo do que o normal (Nguyen et al,

2020; Barroso et al, 2022).

Essa redução na qualidade do sono pode impactar de forma direta o estado emocional. Um estudo demonstrou que a depressão, a labilidade emocional e as trocas de humor estão associadas com um sono não reparador, devido aos vários despertares noturnos, acarretando em cansaço, fadiga, dores e desânimo no dia seguinte (Souza et al, 2022). Ainda há queixas frequentes também relacionadas com a falta de libido e alterações genitais, como o ressecamento vaginal e redução de elasticidade, tais mudanças dificultam a realização do ato sexual, podendo interferir no relacionamento íntimo da mulher e, assim, acarretar em mais angústia e irritabilidade (Stute, Lozza-Fiacco, 2022).

Uma pesquisa realizada no ano de 2020, entrevistou 16 mulheres na faixa etária de 40 a 65 anos, que tinham percepção de sinais e sintomas do climatério, foi identificado que as mesmas possuem um conhecimento vago acerca do assunto, sendo que a maioria das participantes associaram o climatério apenas com a infertilidade, contudo, não há uma compreensão da associação entre as mudanças hormonais com os sintomas apresentados (Curta, Weissheimer, 2020).

Logo, este dado pode se justificar que apesar das mulheres passarem por uma grande variação de sinais e sintomas, as pacientes durante essa fase da vida apresentam pouco entendimento sobre este processo e não reconhecem a grande parte das alterações fisiológicas, emocionais e hormonais envolvidas (Rondon et al, 2020). Além disto, trata-se de um período que proporciona à mulher uma reflexão sobre sua vida, sendo uma fase que se correlaciona com aposentadoria e outros problemas pessoais. Assim, é um momento único e individual de cada indivíduo, afetando cada um e repercutindo nos sentimentos de um modo diferente (Curta, Weissheimer, 2020).

Outro estudo realizado com 385 mulheres na faixa de idade entre 45 a 55 anos, destas 30% possuíam ensino fundamental incompleto e 16% completo. A média de idade do início da menopausa foi aos 46 anos e os sintomas predominantes foram calores (67,8%), alopecia (54,5%), alteração do humor (61%), dispareunia (51,9%) e alterações do sono (53,8%). Foi constatado que as mulheres de baixo nível socioeconômico e educacional, possuíam maior vulnerabilidade para entender as informações sobre o climatério, além disso, essas pacientes também apresentavam dificuldades para seguir as recomendações dos profissionais de saúde (Santos et al, 2021).

Somado a isto, é relatado que devido ao problema socioeconômico e educacional, essas mulheres também apresentam uma dificuldade na autopercepção em relação a fase do climatério, podendo isso refletir em seu cuidado e na procura de cuidados relacionados a saúde feminina. Assim, pode-se afirmar que os determinantes sociais possuem impacto direto na experiência da mulher durante esse ciclo da vida (Barroso et al, 2022).

Todavia, as pacientes que possuíam mais tempo de ambiência escolar, apresentaram maior compressão e conscientização em relação a menopausa, além de realizarem as orientações recomendadas pelos profissionais de saúde como, prática regular de atividades físicas, alimentação adequada e cuidados íntimos (Santos et al, 2021; Araújo et al, 2021).

Outros estudos corroboram com o estudo mencionado acima, uma pesquisa realizada com 205 mulheres no período do climatério/menopausa durante o ano de 2022, revelou que 49,8% das participantes estudaram ensino fundamental I completo (1ª a 5ª série), 25,9% completaram o ensino fundamental II (6ª a 8ª série) e 0,5% com ensino superior incompleto. Foi verificado durante a coleta de dados a diferença na qualidade de informações apresentadas, sendo que as pacientes com maior tempo de estudo apresentaram maiores taxas de conhecimento sobre o assunto (Silva et al, 2022; Souza et al, 2022; Santos et al, 2021).

Além disto, o mesmo estudo referido acima, comparou os sinais e sintomas com as variáveis de qualidade de vida (capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, limitação por aspectos emocionais e saúde mental), sendo observado claramente que a menopausa compromete de forma significativa o cotidiano da mulher (Silva et al, 2022).

Durante a revisão, é notório em grande parte das pesquisas, a observação sobre a má percepção da mulher durante a

fase do climatério/menopausa. Alguns estudos demonstraram que as pacientes possuem um descontentamento por estarem neste período, além de considerarem que o corpo fica feio após a menopausa, se sentem velhas ou possuem medo de envelhecer (Lins et al, 2020). Observou-se que grande parte das mulheres possuem sentimentos de perda da feminilidade, com a ideia central de que após a menopausa a juventude e o vigor vão embora (Rondon et al, 2020; Yoeli et al, 2021).

#### 4. Considerações Finais

A partir dessa revisão de literatura, pode-se concluir que o período do climatério e da menopausa fazem parte de uma grande fase na vida das mulheres. Contudo, a compressão sobre este período é bastante determinada por fatores socioeconômicos e educacionais, sendo identificado que em mulheres com maior tempo de escolaridade há um maior leque de informações e autocuidados. Em contrapartida, as pacientes com baixa educação escolar, apresentam dificuldades em seguir orientações pelos profissionais de saúde, além de associarem a menopausa como um período apenas de envelhecimento e perda da essência da mulher.

Em relação as diversas mudanças que ocorrem durante o climatério/menopausa, todas as mulheres apresentam alguma queixa relacionada, no entanto, algumas com maior intensidade do que outras. Durante a revisão foi notado que o distúrbio do sono está presente em mais da metade das mulheres, e o mesmo acarreta em outros sintomas, principalmente emocionais.

Por fim, os autores sugerem aos outros pesquisadores a execução de mais pesquisas relacionadas ao climatério/menopausa, com o objetivo de compreender cada vez mais a percepção da mulher durante essa fase da vida. Com o intuito de aperfeiçoar cada vez mais as políticas públicas e para um cuidado integral à saúde da mulher por parte de todos os profissionais da área da saúde.

#### Referências

- Alcântara, L. L. D., Nascimento, L. C. D., & Oliveira, V. A. D. C. (2020). Conocimiento de las mujeres y de los hombres referente al climatério y menopausa. *Enferm Foco*, 11(1), 44-49.
- Alfradique, M. E., Bonolo, P. D. F., Dourado, I., Lima-Costa, M. F., Macinko, J., Mendonça, C. S., ... & Turci, M. A. (2009). Ambulatory care sensitive hospitalizations: elaboration of Brazilian list as a tool for measuring health system performance (Project ICSAP-Brazil). *Cadernos de saúde pública*, 25, 1337-1349.
- Appolinário, J. C., Meirelles, R. M., Coutinho, W., & Póvoa, L. C. (2001). Associação entre traços de personalidade e sintomas depressivos em mulheres com síndrome do climatério. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 45, 383-389.
- Araújo, R. V., Fernandes, A. F. C., Nery, I. S., Cunha, K. J. B., & Igor, B. (2021). A percepção de mulheres sobre o climatério: Reflexões sobre o uso das tecnologias e as boas práticas em saúde.
- Baleiro, C. G. B., da Mota Gomes, D., dos Reis Alves, C., Barbosa, G. P., Souza, M. S., & Teles, M. A. B. (2019). Percepção das mulheres cadastradas em uma estratégia saúde da família acerca do climatério. *Revista Uningá*, 56(S2), 100-106.
- Barroso, B. M. A., Reiners, A. A. O., Falcão, V. R. A. L., Azevedo, R. C. D. S., Agulho, D. L. Z., Mazza, T. R., & Lima, A. C. M. D. S. (2023). Fatores associados à autoavaliação da saúde negativa de mulheres de meia-idade. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 32, e20220212.
- Brazil. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. (2004). *Política nacional de atenção integral à saúde da mulher: princípios e diretrizes*. Editora MS.
- Brazil. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. (2011). *Política nacional de atenção integral à saúde da mulher: princípios e diretrizes*. Editora MS.
- Brizola, J., & Fantin, N. (2016). Revisão da literatura e revisão sistemática da literatura. *Revista de Educação do Vale do Arinos-RELVA*, 3(2).
- Curta, J. C., & Weissheimer, A. M. (2020). Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. *Revista gaúcha de enfermagem*, 41.
- Da Silva, I. M., dos Santos, A. M. P. V., Burg, M. R., & Martins, M. I. M. (2022). A percepção de mulheres a respeito dos sinais e sintomas do climatério/menopausa e a sua relação com a qualidade de vida. *Research, Society and Development*, 11(4), e38811427374-e38811427374.
- De Almeida Rocha, B. M., Pereira, M. D. S. V., & Carneiro, J. Q. (2018). Terapias complementares: fitoterapia como opção terapêutica no climatério e menopausa. *Revista De ciências da saúde nova esperança*, 16(1), 16-25.

- De Melo Novais, J., de Souza, T. R., & Maciel, R. R. B. T. (2016). Os efeitos da yoga nos sinais e sintomas da menopausa. *Revista Ciência (In) Cena*, 1(3).
- De Souza, J. P., Rodrigues, S. M., de Souza, G. P., de Lima Pinto, R., & Viana, K. E. (2022). A percepção da mulher sobre o período do climatério e menopausa. *Research, Society and Development*, 11(17), e222111739225-e222111739225.
- DeSalvo, K. B., Bloser, N., Reynolds, K., He, J., & Muntner, P. (2006). Mortality prediction with a single general self-rated health question: a meta-analysis. *Journal of general internal medicine*, 21, 267-275.
- Dos Santos Zanotelli, S., Ressel, L. B., Borges, Z. N., Junges, C. F., & Sanfelice, C. (2012). Vivências de mulheres acerca do climatério em uma unidade de saúde da família. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, 4(1), 2800-2811.
- Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. (2004). Climatério: manual de orientação. São Paulo: Febrasgo.
- Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. (2010). Climatério: manual de orientação. São Paulo: Febrasgo.
- Ferreira, V. N., Chinelato, R. S. D. C., Castro, M. R., & Ferreira, M. E. C. (2013). Menopausa: marco biopsicossocial do envelhecimento feminino. *Psicologia & Sociedade*, 25, 410-419.
- Figueredo, R. C., dos Santos, R. F., Luz, T. S., Silva, L. S., de Jesus Batista, M. H., Silva, R. S., & Rocha, M. A. (2021). Percepção da mulher no climatério: uma análise bibliográfica. *Multidebates*, 5(2), 38-45.
- Freitas, E. R., Barbosa, A. J. G., de Andrade Reis, G., Ramada, R. F., Moreira, L. C., Gomes, L. B., ... & da Silva Teixeira, J. M. (2016). Educação em saúde para mulheres no climatério: impactos na qualidade de vida. *Reprodução & Climatério*, 31(1), 37-43.
- Galvão, L. L. L. F., Farias, M. C. S., Azevedo, P. R. M. D., Vilar, M. J. P., & Azevedo, G. D. D. (2007). Prevalence of mental disorders and assessment of quality of life in the climaterium. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 53, 414-420.
- Gonçalves, R., & Merighi, M. A. B. (2005). Climacteric: the corporeity as cradle of life experience. *Revista brasileira de enfermagem*, 58, 692-697.
- Leite, T. A. S., Nunes, J. S. S., de Jesus Pereira, A., & Silva, M. L. (2020). Conhecimento de mulheres jovens sobre a menopausa e sintomas climatéricos. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(3), 7204-7212.
- Lins, L. M. R., Regis, B. C., Fernandes, A. S. T., de Freitas Oliveira, G. M., de Araujo, I. M., Agra, I. K. R., ... & da Cruz, C. M. (2020). Impactos da menopausa na saúde da mulher. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(5), 12018-12031.
- Marquezini, R. P., Santana, D. F., de Souza Rodrigues, V., de Oliveira, M. R., Teixeira, J. D., Duarte, E. R., ... & de Lacio, M. L. (2022). Exercício físico e qualidade de vida em mulheres pós-menopausa: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 15(7), e10679-e10679.
- Miranda, J. S., Ferreira, M. D. L. D. S. M., & Corrente, J. E. (2014). Quality of life of postmenopausal women attended at Primary Health Care. *Revista brasileira de enfermagem*, 67, 803-809.
- Nguyen, T. M., Do, T. T. T., Tran, T. N., & Kim, J. H. (2020). Exercise and quality of life in women with menopausal symptoms: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7049.
- O'Neill, M. T., Jones, V., & Reid, A. (2023). Impact of menopausal symptoms on work and careers: a cross-sectional study. *Occupational Medicine*, 73(6), 332-338.
- Oliveira, V. M. D., & Aldrighi, J. M. (2003). Androgênios e câncer de mama. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 49, 4-5.
- Ortiz, N. D., Cordeiro, S. N., & Darriba, V. A. (2023). Luto e desejo na menopausa: contribuições psicanalíticas. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 26, e220637.
- Perone, G. A., Ferraz, T. M. M., Pinheiro, V. A., & Jeneral, R. B. R. (2019). Percepção das mulheres no climatério em relação à sexualidade, à prevenção de doenças sexualmente transmissíveis e à qualidade da assistência pelos profissionais da saúde. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*, 21(2), 77-82.
- Pinto, V. L., de Albuquerque Wanderley, M. C., & Neto, J. M. W. D. (2021). Vivendo o Climatério: Percepção de mulheres usuárias de Unidade de Saúde da Família em Recife-PE. *Research, Society and Development*, 10(16), e375101623892-e375101623892.
- Sampaio, J. V., Medrado, B., & Menegon, V. M. (2021). Hormônios e mulheres na menopausa. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41, e229745.
- Santos, M. A. D., Vilerá, A. N., Wysocki, A. D., Pereira, F. H., Oliveira, D. M. D., & Santos, V. B. (2021). Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74.
- Serpa, M. A. (2019). A percepção do climatério e menopausa por mulheres de Ouro Preto-MG.
- Serrão, C. (2008). (Re) pensar o climatério feminino. *Análise psicológica*, 26(1), 15-23.
- Souza, M. T. D., Silva, M. D. D., & Carvalho, R. D. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, 8, 102-106.
- Statuti, A. (2020). A influência de grupos de educação em saúde na percepção de mulheres em relação aos sintomas do climatério.
- Stute, P., & Lozza-Fiacco, S. (2022). Strategies to cope with stress and anxiety during the menopausal transition. *Maturitas*, 166, 1-13.
- Verdonk, P., Bendien, E., & Appelman, Y. (2022). Menopause and work: A narrative literature review about menopause, work and health. *Work*, 72(2), 483-496.

Von Rondon, K. W. S., de Lima Pimentel, A. C., Toledo, G. S., & da Silva, L. M. M. (2020). Percepções das mulheres no climatério, um novo ciclo de vida?. *Revista de APS*, 23.

Yoeli, H., Macnaughton, J., & McLusky, S. (2021). Menopausal symptoms and work: a narrative review of women's experiences in casual, informal, or precarious jobs. *Maturitas*, 150, 14-21.

Zampieri, M. D. F. M., Tavares, C. M. A., Hames, M. D. L. C., Falcon, G. S., Silva, A. L. D., & Gonçalves, L. T. (2009). O processo de viver e ser saudável das mulheres no climatério. *Escola Anna Nery*, 13, 305-312.