

Aspectos biopsicossociais do climatério em mulheres na atualidade

Biopsychosocial aspects of climacteric in women today

Aspectos biopsicosociales del climaterio en mujeres en la actualidad

Recebido: 20/06/2025 | Revisado: 26/06/2025 | Aceitado: 26/06/2025 | Publicado: 28/06/2025

Dínnya Mikaella Soares Feitosa de Castro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6261-2502>

Centro Universitário Maurício de Nassau, Brasil

E-mail: dinnyfamikaella17@gmail.com

Danielle Carvalho Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5491-7426>

Centro Universitário Maurício de Nassau, Brasil

E-mail: daniellecferreira@hotmail.com

Resumo

O climatério é a transição natural da fase reprodutiva para a não reprodutiva na mulher, iniciando por volta dos 40 anos e culminando na menopausa, a cessação permanente da menstruação. Esse período é caracterizado por diversos sintomas fisiológicos e psicológicos e mudanças sociais significativas. O objetivo deste trabalho foi compreender os aspectos biopsicossociais vivenciados pelas mulheres durante o climatério. Para isso, foi adotado o método de revisão integrativa de literatura, selecionando artigos publicados entre 2014 e 2024, nos idiomas português, inglês e espanhol, a partir das combinações dos seguintes descritores: Climatério, menstruação, menopausa, modelos biopsicossociais e mulheres. Os dados coletados nas bases de dados SciELO, LILACS, PubMed e ScienceDirect foram organizados e analisados com base no método de análise de conteúdo de Bardin. Após a leitura e análise das obras incluídas, foi possível escolher quatro categorias temáticas: 1) O desconhecimento do significado e a falta de preparo em mulheres para a vivência do climatério; 2) Os impactos dos sintomas do climatério no cotidiano; 3) O climatério como marco do envelhecimento feminino; 4) Estratégias de adaptação e tratamento utilizados no climatério. Os resultados permitiram concluir que essa fase é frequentemente enfrentada sem o conhecimento adequado e que o tema ainda é permeado por tabus relacionados ao envelhecimento e por mitos. Além disso, os sintomas característicos do climatério impactam significativamente a vida de muitas mulheres, causando sofrimento e afetando diversas esferas do cotidiano.

Palavras-chave: Climatério; Menstruação; Menopausa; Modelos Biopsicossociais; Mulheres.

Abstract

The climacteric is the natural transition from the reproductive to the non-reproductive phase in women, beginning around the age of 40 and culminating in menopause, the permanent cessation of menstruation. This period is characterized by various physiological and psychological symptoms, as well as significant social changes. The aim of this study was to understand the biopsychosocial aspects experienced by women during the climacteric. To achieve this, an integrative literature review method was adopted, selecting articles published between 2014 and 2024 in Portuguese, English, and Spanish, based on combinations of the following descriptors: Climacteric, menstruation, menopause; models, biopsychosocial and women. Data collected from the SciELO, LILACS, PubMed, and ScienceDirect databases were organized and analyzed using Bardin's content analysis method. After reading and analyzing the selected works, four thematic categories were identified: 1) The lack of knowledge and preparation in women for experiencing the climacteric; 2) The impacts of climacteric symptoms on daily life; 3) The climacteric as a marker of female aging; 4) Strategies for adaptation and treatment used during the climacteric. The results allowed the conclusion that this phase is often faced without proper knowledge and that the topic is still surrounded by taboos related to aging and myths. Furthermore, the characteristic symptoms of the climacteric significantly impact the lives of many women, causing suffering and affecting various aspects of daily life.

Keywords: Climacteric; Menstruation; Menopause; Models, Biopsychosocial; Women.

Resumen

El climaterio es la transición natural de la fase reproductiva a la no reproductiva en la mujer, comenzando alrededor de los 40 años y culminando en la menopausia, la cesación permanente de la menstruación. Este período se caracteriza por diversos síntomas fisiológicos y psicológicos, así como por cambios sociales significativos. El objetivo de este trabajo fue comprender los aspectos biopsicosociales vivenciados por las mujeres durante el climaterio. Para ello, se adoptó el método de revisión integradora de literatura, seleccionando artículos publicados entre 2014 y 2024, en los idiomas portugués, inglés y español, a partir de la combinación de los siguientes descriptores: Climaterio,

menstruación, menopausia, modelos biopsicosociales y mujeres. Los datos recolectados en las bases de datos SciELO, LILACS, PubMed y ScienceDirect fueron organizados y analizados con base en el método de análisis de contenido de Bardin. Tras la lectura y el análisis de las obras incluidas, fue posible identificar cuatro categorías temáticas: 1) El desconocimiento del significado y la falta de preparación de las mujeres para vivir el climaterio; 2) Los impactos de los síntomas del climaterio en la vida cotidiana; 3) El climaterio como hito del envejecimiento femenino; 4) Estrategias de adaptación y tratamiento utilizadas en el climaterio. Los resultados permitieron concluir que esta fase es frecuentemente enfrentada sin el conocimiento adecuado y que el tema aún está rodeado de tabúes relacionados con el envejecimiento y mitos. Además, los síntomas característicos del climaterio impactan significativamente la vida de muchas mujeres, causando sufrimiento y afectando diversas esferas de la vida cotidiana.

Palabras clave: Climaterio; Menstruación; Menopausia; Modelos Biopsicosociales; Mujeres.

1. Introdução

O climatério é uma fase natural do ciclo endócrino feminino, caracterizada pela transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva, ocorrendo geralmente entre os 40 e 55 anos, quando tende a se encerrar (Sousa Martins et al., 2021). O principal marco desse período é a menopausa, definida como a cessação permanente da menstruação. Durante o climatério, sinais e sintomas podem variar em intensidade e abrangem aspectos fisiológicos e psicológicos, sendo influenciados pela qualidade de vida e pelo conhecimento prévio da mulher sobre essa etapa (Alvarenga, Visgueira & Araújo, 2021).

A redução gradual da secreção hormonal ovariana, especialmente de estradiol e progesterona, é o processo subjacente ao climatério (Galeno et al., 2023). Quando ocorre antes dos 40 anos, é classificado como precoce; após os 55 anos, como tardio (Maciel et al., 2021). O climatério divide-se em duas etapas principais: a pré-menopausa, que antecede a amenorreia, e a pós-menopausa, que se estende por até dois anos após a cessação da menstruação (Alvarenga, 2021). Durante a pré-menopausa, os primeiros sinais incluem alterações no ciclo menstrual, flutuações de humor, sudorese excessiva e episódios de calor repentino (Alcântara et al., 2021). Na pós-menopausa, podem surgir sintomas adicionais como diminuição do interesse sexual, dor durante o ato sexual, dificuldade para urinar, ressecamento vaginal e alterações neuropsíquicas (Alcântara et al., 2021).

O declínio hormonal no climatério impacta a liberação de neurotransmissores no sistema nervoso central, contribuindo para o aparecimento de sintomas neuropsíquicos (Oliveira & Gonçalves, 2021). Entre os sintomas comuns estão insônia, ansiedade, estresse, humor depressivo, indisposição, tristeza, perda de interesse, irritabilidade, falta de atenção, dificuldade de concentração e problemas de memória, frequentemente inter-relacionados (Wigg & Silva, 2020).

Coincidindo com diversas mudanças psicológicas e sociais associadas à idade, o climatério é muitas vezes percebido de maneira negativa pelas mulheres (Lemos, Guimarães & Senne, 2022). Essas mudanças incluem perdas reais ou simbólicas, sugerindo que as mulheres em climatério passam por múltiplos processos de luto, o que pode contribuir para o sofrimento nesse período. Entretanto, esses aspectos têm sido pouco explorados em pesquisas recentes, que tendem a se concentrar nas alterações biológicas dessa fase (Peixoto et al., 2022).

A desconsideração dos aspectos sociais e subjetivos do climatério e a tendência de atribuir exclusivamente ao declínio hormonal os sinais e sintomas levam a uma atenção à mulher restrita aos profissionais de endocrinologia e ginecologia. Paralelamente, a assistência à saúde mental é frequentemente negligenciada nos ambulatórios do Brasil, dificultando um tratamento holístico e adequado para o sofrimento associado ao climatério (Peixoto et al., 2022). A escassez de recursos nessa área resulta na falta de profissionais especializados em climatério na maioria dos hospitais e a ausência de políticas públicas voltadas para a conscientização desse período crucial na vida da mulher compromete a saúde feminina (Moraes Araújo Souza & Palacios Martínez, 2022).

A falta de compreensão das mulheres sobre o climatério e os tratamentos disponíveis para o alívio dos sintomas reflete a escassez de pesquisas e informações adequadas sobre essa fase, o que pode resultar na evasão dos serviços de saúde e

no desconhecimento dos direitos garantidos pela política nacional de atenção básica (Sousa et al., 2020; Silva, Dias & Oliveira, 2019). Considerando que as mulheres são o principal público do Sistema Único de Saúde (SUS) e que o Brasil enfrenta um envelhecimento populacional crescente, é previsível que um número ainda maior de mulheres vivencie o climatério e necessite de cuidados de saúde (Antunes Filho et al., 2023).

A predominância da perspectiva biológica na ciência que estuda o climatério reforça a visão patológica que muitas mulheres já experimentam nessa fase, dificultando a implementação de práticas de saúde inclusivas para populações marginalizadas, como mulheres negras, lésbicas, vítimas de violência, indígenas, com deficiências ou transtornos mentais, e aquelas em situação de prisão (Wigg & Silva, 2020). Portanto, este trabalho objetiva compreender os aspectos biopsicossociais vivenciados pelas mulheres durante o climatério.

2. Metodologia

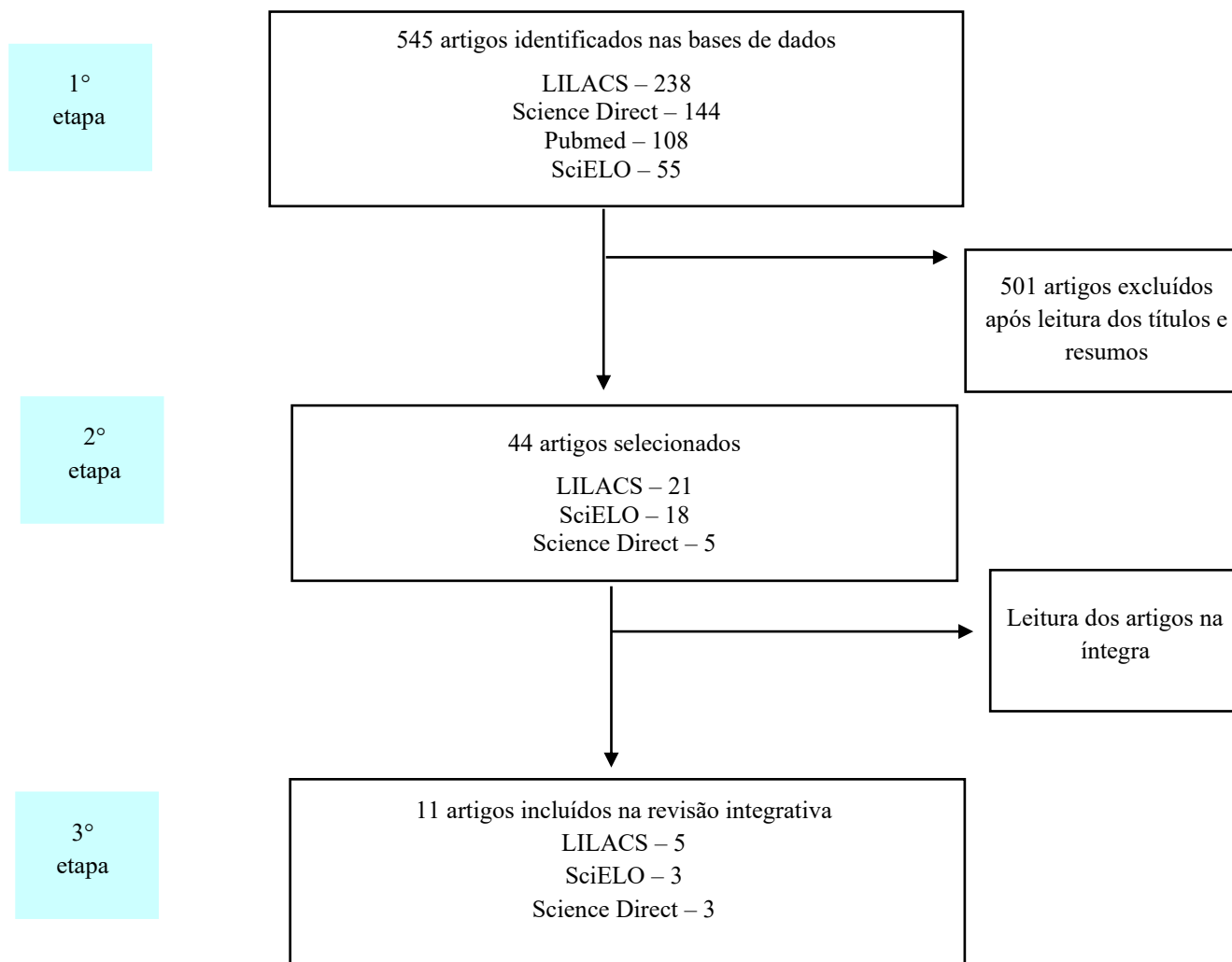
Realizou-se uma pesquisa de natureza qualitativa em relação à discussão dos artigos selecionados e, quantitativa em relação à quantidade dos artigos selecionados e porcentagens utilizadas no estudo (Pereira et al., 2018). O presente trabalho apresentou como base metodológica a pesquisa bibliográfica, desenvolvida por meio da leitura e sistematização de artigos científicos previamente publicados. Essa abordagem possibilita ao pesquisador uma compreensão ampla e detalhada de um tema específico (Sousa, Oliveira & Alves, 2021). Para organizar e sintetizar os resultados do estudo, foi adotado o modelo de revisão integrativa, cujo objetivo é abranger o conhecimento existente sobre um tema e identificar novas perspectivas e lacunas ainda não exploradas (Santos Batista & Kumada, 2021).

A coleta de dados foi realizada no mês de novembro de 2024. Os materiais foram selecionados nas plataformas de busca Scientific Eletronic Library Online (SciELO), ScienceDirect, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e National Library of Medicine (Pubmed). Para auxiliar na pesquisa sobre o tema, foram buscados a partir dos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) os termos: “Climatério”, “Menstruação”, “Menopausa”, “Modelos Biopsicossociais” e “Mulheres” com suas respectivas versões em inglês e espanhol, visando conseguir maior variedade de artigos sobre o tema. Nas bases de dados, foram procurados como: “Climatério” AND “Mulheres”, “Climatério” AND “Menstruação”, “Climatério” AND “Menopausa” e “Climatério” AND “Modelos Biopsicossociais”.

Para este estudo, foram utilizados artigos publicados entre 2014 e 2024, do tipo pesquisa de campo, que abordavam a temática e estavam disponíveis de forma gratuita e na íntegra, em português, inglês ou espanhol. Foram desconsiderados materiais incompletos, duplicados, com discussões superficiais e conclusões com resultados inconclusivos. Portanto, a análise se concentrou em artigos que ofereceram uma visão completa e fundamentada da temática, garantindo a integridade e a relevância das informações apresentadas.

No processo de coleta de dados, foram encontrados 238 artigos na base de dados LILACS, 144 na ScienceDirect, 108 na Pubmed e 55 na SciELO. Mesmo com alguns resultados significativos sobre a temática do climatério, ao efetuar a leitura dos títulos e resumos, poucos artigos abordavam os aspectos biopsicossociais, com isso, a maioria fazia parte dos critérios de exclusão. Posteriormente, foi realizada uma leitura na íntegra dos artigos selecionados, havendo consequentemente a escolha de cinco artigos da LILACS, três da SciELO e três da Science Direct. Os artigos incluídos neste trabalho foram publicados nas bases de dados nos anos de 2015 (27,27%), 2016 (9,09 %), 2017 (18,18%), 2018 (27,27%), 2019 (9,09 %) e 2020 (9,09 %), e todos foram escritos em português.

Figura 1 – Fluxograma de identificação, seleção e inclusão de artigos.



Fonte: Araújo (2021).

A organização e o tratamento dos dados ocorreram com base no método de análise de conteúdo de Bardin, que compreende três etapas. De acordo com Sousa e Santos (2020), a primeira etapa, denominada Pré-análise, realiza-se uma leitura flutuante, selecionam-se os documentos, ajustam-se os objetivos e hipóteses da pesquisa com base no material coletado e definem-se os indicadores que auxiliarão na análise posterior. Na segunda etapa, o conteúdo é classificado e organizado em categorias significativas. Na terceira etapa, os dados são analisados e interpretados, fazendo-se deduções a partir deles e relacionando-os com outras proposições aceitas como verdadeiras.

3. Resultados e Discussão

O presente estudo objetivou compreender os aspectos biopsicossociais vivenciados pelas mulheres durante o climatério. Dessa forma, os dados dos onze artigos incluídos na revisão integrativa foram categorizados em um quadro, apresentando as seguintes variáveis: título, autoria, ano de publicação, objetivo, resultados e base de dados, que estão expostos no Quadro 1.

Quadro 1 – Levantamento bibliográfico dos artigos.

Autor(es) e Ano	Título	Objetivo	Resultados	Base de dados
Cardoso & Camargo, 2015.	Percepções sobre as mudanças nas atividades cotidianas e nos papéis ocupacionais de mulheres no climatério.	Analisar as percepções e os significados atribuídos pelas mulheres atendidas no Ambulatório de Climatério do HC-UFPR sobre o impacto nas atividades cotidianas e nos papéis ocupacionais.	Observou-se que o preconceito social e o desconhecimento pela mulher sobre as mudanças ocorridas nessa fase se constituem em barreiras para realização de diversas atividades, afetando os cuidados necessários com a saúde e, consequentemente, prejudicando a sua qualidade de vida. Em contrapartida, nesse período, muitas mulheres apresentam maior habilidade de adaptação, descobrindo novas atividades, realizando planos adiados e desempenhando novos papéis ocupacionais.	LILACS
Lomônaco, Tomaz & Oliveira Ramos, 2015	O impacto da menopausa nas relações e nos papéis sociais estabelecidos na família e no trabalho.	Identificar as dificuldades nas relações familiares e no âmbito do trabalho decorrentes dos sintomas do climatério, bem como as ações para seu enfrentamento	As vivências relacionadas ao climatério foram heterogêneas e não necessariamente negativas. Houve grande diversidade na forma como as entrevistadas definiram a menopausa e apenas 33,3% haviam sido preparadas para vivenciá-la, a maioria por orientação médica. Os primeiros sintomas ocorreram aos 46,5 anos (\pm 5,3 anos) e foram mencionados: ondas de calor, ganho de peso, irritabilidade e dor durante a relação sexual. Houve diferença entre as mulheres quanto ao número de sintomas percebidos, que variaram de 1 a 27 ($13,4 \pm 6,3$). Foram mencionadas significativas mudanças comportamentais, tais como: a redução da atividade sexual decorrente da queda da libido, a falta de paciência para lidar com os filhos, a menor motivação para o trabalho e a redução da autoestima. Para o enfrentamento das transformações ocorridas foram adotadas dietas alimentares, prática de exercícios físicos ou mudanças em alguns valores e atitudes.	Science Direct
Souza Soares et al., 2015.	O cuidar em saúde mental: contribuições fenomenológicas acerca de mulheres trabalhadoras em situação de climatério.	Compreender o significado que a mulher trabalhadora atribui à vivência do climatério e suas interfaces em relação à Saúde Mental	Unidades de significado: 1 - sente cansaço, irritação, fica sensível, ansiosa, chora, sofre... muda hábitos/comportamentos... São coisas estranhas e que nunca teve, que não sabe explicar, que vêm e vão de repente, que a preocupam...; 2 - aceita como parte da vida de toda mulher e enfrenta: se controlando, levando na brincadeira e se ocupando com outras atividades. Porém, percebe as modificações trazidas pelo tempo, refere que já não consegue mais fazer as coisas como fazia. Preocupa-se mais com a vida e sente necessidade de mudanças. A interpretação destas unidades está na compreensão vaga e mediana e hermenêutica.	SciELO
Serpa et al., 2016.	Fatores associados à qualidade de vida em mulheres no climatério.	Avaliar a qualidade de vida em mulheres no climatério residentes em Ouro Preto, Minas Gerais.	O estudo incluiu 113 mulheres com média de 53,3 anos, predominantemente usuárias do SUS com baixa renda e escolaridade. A análise da qualidade de vida, medida pelo SF-36, revelou associações significativas com fatores sociodemográficos e de saúde. Idade mais jovem, vivência com companheiro e ausência de doenças crônicas estiveram associadas a melhor qualidade de vida em diferentes domínios. Por outro lado, o uso contínuo de medicamentos impactou negativamente a saúde mental das participantes.	Science Direct
Silva Assunção et al., 2017.	Qualidade de vida de mulheres climatéricas.	Analisar a qualidade de vida de mulheres climatéricas.	Entre as entrevistadas, de maioria entre 35 e 45 anos, observou-se predominância de mulheres de raça parda e com companheiro marital, com menor predominância de sintomas. As mulheres que recebiam entre dois ou mais salários mínimos apresentaram menor intensidade de sintomas, ou mesmo não os apresentaram. Estes fatores podiam estar condicionados ao tipo de atividade exercida ou às condições de trabalho. Evidenciou-se significativa prevalência de falta de ar, suor, calor intenso e ansiedade,	LILACS

			sendo o comprometimento do componente mental o mais significativo. Em pacientes com sobrepeso ou obesidade, foi observada maior intensidade de sintomas.	
Souza et al., 2017.	Mulher e climatério: concepções de usuárias de uma unidade básica de saúde.	Compreender a percepção da mulher na vivência do climatério.	Os dados foram organizados em três categorias temáticas: Conceitos das mulheres sobre o climatério e sintomas mais prevalentes; Impacto do climatério na saúde da mulher e Procura ao serviço de saúde nesse período. As alterações fisiológicas mais relatadas foram: ondas de calor, dores de cabeça, insônia, enjoo e fadiga. A maioria das mulheres não conhecia o significado da palavra climatério, que correlacionava com a menopausa. Percebeu-se que boa parte delas também não procurou assistência profissional.	Science Direct
Piecha et al., 2018.	Percepções de mulheres acerca do climatério.	Conhecer as percepções de mulheres acerca do climatério.	Os elementos emergidos das compreensões das mulheres acerca do climatério demonstram percepções voltadas à negatividade, ao envelhecimento do corpo, ao desequilíbrio emocional e à sintomatologia manifestada nesse período.	LILACS
Silva, Rocha & Caldeira, 2018.	Fatores associados à autopercepção negativa de saúde em mulheres climatéricas.	Investigar a prevalência e os fatores associados à autopercepção negativa de saúde em mulheres climatéricas cadastradas na Estratégia Saúde da Família em um centro urbano brasileiro.	A prevalência de autopercepção negativa de saúde na população estudada foi de 41,6%, em 761 mulheres. Entre as mulheres de 52 a 65 anos, 49,2% apresentaram autopercepção negativa de saúde. Idade correspondente à pós-menopausa, escolaridade até oito anos de estudo, ter um companheiro, não ter um trabalho formal, uso atual do tabaco e sedentarismo foram associados à autopercepção negativa de saúde. A presença de sintomas climatéricos, sobrepeso e obesidade, o uso atual de medicamentos e a presença de doenças crônicas também se mostraram associados no modelo final.	SciELO
Viera et al., 2018.	Vivenciando o climatério: percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica.	Apreender as percepções de mulheres que vivenciam o climatério.	As percepções das mulheres que vivenciam o climatério resultaram 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.	LILACS
Maciel et al., 2019.	Demandas de mulheres no climatério na Estratégia Saúde da Família: estudo descritivo.	Conhecer as principais demandas de mulheres no climatério, atendidas na Atenção Primária à Saúde, a partir dos relatos dos profissionais de saúde.	As demandas foram: problemas conjugais, perda de libido, dispareunia, ressecamento e atrofia vaginal.	LILACS
Curta & Weissheimer, 2020.	Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas.	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”.	SciELO

Fonte: Araújo (2021).

Após uma minuciosa análise das obras incluídas nesta revisão, foram identificadas quatro categorias temáticas principais: 1) O desconhecimento do significado e a falta de preparo em mulheres para a vivência do climatério (25,80% dos artigos); 2) Os impactos dos sintomas do climatério no cotidiano (35,48%); 3) O climatério como marco do envelhecimento feminino (16,12%); 4) Estratégias de adaptação e tratamento utilizados no climatério (32,25%). Abaixo, serão apresentadas as considerações sobre os quatro eixos temáticos, unindo as obras previamente incluídas nos resultados com construções de outros autores que também trazem contribuições sobre o tema.

O desconhecimento do significado e a falta de preparo em mulheres para a vivência do climatério

A análise dos dados aponta uma lacuna significativa no conhecimento sobre o climatério entre as mulheres. Estudos como os de Souza et al. (2017), Curta e Weissheimer (2020) e Viera et al. (2018) corroboram essa afirmação, enfatizando a frequente confusão entre climatério e menopausa. O estigma relacionado ao envelhecimento, aliado à escassez de informações, promove um cenário de silêncio e isolamento em torno dessa etapa da vida, contribuindo para o sofrimento psicológico e social (Cardoso & Camargo, 2015). Além disso, estudos como os de Piecha, Ebling, Peiszak, Silva e Oliveira Silva (2018) e Maciel et al. (2019) indicam que muitas mulheres percebem o climatério como uma doença, o que pode levar a uma maior vulnerabilidade à medicalização.

Desse modo, notabiliza-se a importância de um cuidado integral à mulher no climatério, que vai além da abordagem médica convencional. A educação em saúde, idealmente iniciada antes da transição menopausal, desempenha um papel essencial na desmistificação desse período, na normalização dos sintomas e na oferta de alternativas terapêuticas não farmacológicas (Maciel et al., 2019). Estratégias como grupos de apoio e oficinas temáticas, elaboradas com base nas demandas específicas dessa fase, podem contribuir de maneira significativa para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida (Piecha et al., 2018). Além disso, a compreensão dos processos fisiológicos do climatério permite uma ressignificação dessa etapa, estimulando reflexões sobre valores, prioridades e atitudes em relação ao envelhecimento e à finitude (Lomônaco, Tomaz & Oliveira Ramos, 2015).

Em concordância com Souza et al. (2017) a escolaridade influencia significativamente a percepção da mulher sobre o climatério e a proatividade na busca por informações e cuidados. Um maior nível de escolaridade se associa a uma melhor compreensão das mudanças fisiológicas e psicológicas, permitindo que as mulheres adotem hábitos de vida mais saudáveis e procurem acompanhamento profissional de forma mais assertiva. Por sua vez, os resultados da pesquisa sobre a busca por acompanhamento profissional durante o climatério revelam a necessidade de melhorias na assistência à saúde da mulher. Enquanto Lomônaco, Tomaz & Oliveira Ramos (2015) evidenciaram a falta de informação prévia, Souza et al. (2017) destacaram a interrupção do tratamento devido à qualidade inadequada do atendimento. Confirmando esses achados, Souza Soares, Cortez, Silva, Sá e Simoes (2015) apontaram a insuficiência do atendimento recebido nos serviços de saúde.

Os impactos dos sintomas do climatério no cotidiano

Os fogachos emergem como o sintoma mais prevalente e impactante do climatério, segundo constatado por Cardoso e Camargo (2015) e Lomônaco, Tomaz & Oliveira Ramos (2015), que relataram essa queixa em 93,75% e 70% das participantes, respectivamente. O desconforto, a sudorese intensa e a sensação de opressão torácica associados aos fogachos podem levar à interrupção de atividades cotidianas e à evitação de situações sociais, comprometendo significativamente a qualidade de vida. Essa manifestação, que pode variar em intensidade, ocorre em qualquer fase do climatério e pode ser acompanhada de palpitações e cefaleia (Piecha et al., 2018; Curta & Weissheimer, 2020). Ainda mais, eles podem induzir distúrbios do sono, como insônia, e contribuir para a irritabilidade e a fadiga mental, afetando a memória (Lomônaco, Tomaz & Oliveira Ramos, 2015).

A redução do metabolismo basal e a redistribuição da gordura corporal, características comuns do climatério, contribuem para o aumento de peso, especialmente na região abdominal (Curta & Weissheimer, 2020). Essa alteração fisiológica é relatada por um grande número de mulheres, como demonstrado pelos trabalhos de Cardoso e Camargo (2015) e Silva, Rocha e Caldeira (2018), que encontraram essa queixa em 81,25% e 74,2% das participantes, nesta ordem. Por conseguinte, isso pode afetar a autoestima e gerar custos adicionais devido a necessidade de adaptar o vestuário em decorrência dessas mudanças (Lomônaco, Tomaz & Oliveira Ramos, 2015). Além disso, a diminuição da atividade física, frequentemente justificada por crenças sobre o envelhecimento, agrava o problema (Piecha et al., 2018).

Os estudos de Silva Assunção, Pires, Lima Barreto, Azevedo Gonçalves e Silva Dias (2017) e Lomônaco, Tomaz & Oliveira Ramos (2015) apontaram uma elevada prevalência de sintomas emocionais durante o climatério, como ansiedade 72% e 63,3%, nessa ordem e depressão 64% (Silva Assunção et al., 2017). De forma semelhante, Cardoso e Camargo (2015) e Silva Assunção et al. (2017) destacaram que a irritabilidade atinge 75% e 70% das mulheres, respectivamente, nesse período, o que pode impactar de maneira significativa as relações familiares, dificultando o manejo das demandas interpessoais (Lomônaco, Tomaz & Oliveira Ramos, 2015). A imprevisibilidade desse sintoma agrava os desafios da convivência familiar, como observado por Cardoso e Camargo (2015). Contudo, o conhecimento sobre o climatério, aliado ao apoio familiar, desempenha um papel essencial na mitigação desses efeitos, fortalecendo os vínculos familiares (Piecha et al., 2018).

A alta prevalência de disfunções sexuais durante o climatério foi um aspecto relevante identificado. Uma pesquisa conduzida por Maciel et al. (2019) em uma unidade de Atenção Primária à Saúde revelou que as principais queixas sexuais das mulheres incluíam problemas conjugais, perda de libido, dispareunia e ressecamento vaginal. No entanto, constatou-se uma subnotificação dessas demandas, geralmente mencionadas apenas após questionamento específico por parte do profissional de saúde. Esse cenário destaca a importância de abordagens proativas na avaliação da saúde sexual feminina.

A redução do desejo sexual foi relatada por 70% dos participantes no estudo de Lomônaco, Tomaz & Oliveira Ramos, (2015), sendo associada à diminuição da frequência das relações sexuais em 46,7% dos casos, salientando um impacto relevante na vida sexual das mulheres. De maneira complementar, Viera et al. (2018) identificaram que a vivência da sexualidade durante o climatério pode ser fonte de sofrimento significativo, com algumas participantes expressando o desejo de evitar relações sexuais. Cardoso e Camargo (2015) frisam a importância de desmistificar a percepção de que o climatério, isoladamente, provoca um declínio progressivo da libido. Embora as mudanças hormonais possam influenciar a resposta sexual, tornando-a mais lenta e menos intensa, a satisfação sexual permanece como um aspecto subjetivo e individual, não necessariamente vinculada à intensidade dessa resposta.

As alterações fisiológicas do climatério, ao interferirem na resposta sexual, combinadas com a labilidade emocional e as dinâmicas de poder nos relacionamentos, podem dificultar a expressão da sexualidade feminina (Maciel et al., 2019; Valença, Nascimento Filho & Germano, 2010). A compreensão do parceiro é crucial para o enfrentamento dessas mudanças, favorecendo uma adaptação mais positiva e maior qualidade de vida sexual (Piecha et al., 2018). Ainda mais, estudos demonstram que a manutenção de práticas sexuais regulares, aliada ao uso de lubrificantes, pode contribuir para uma melhor adaptação e qualidade de vida sexual durante o climatério (Aderne & Araújo, 2007).

Os dados ilustram que os sintomas do climatério exercem um impacto significativo na vida profissional das mulheres. A fadiga, a depressão e as dificuldades de memória são queixas frequentes, comprometendo o desempenho laboral (Cardoso & Camargo, 2015). O desejo de aposentadoria antecipada em virtude do cansaço ou da motivação reduzida também é uma consequência comum (Lomônaco, Tomaz & Oliveira Ramos, 2015).

O contexto socioeconômico influencia significativamente a experiência do climatério. Mulheres com trabalho formal e renda adequada tendem a apresentar menor intensidade de sintomas (Silva Assunção et al., 2017). Esses resultados atestam os achados de Silva et al. (2018), que correlacionaram a ausência de trabalho formal a uma percepção mais negativa do estado

de saúde. Essa relação pode ser explicada pela importância do trabalho na vida adulta, que vai além da renda, proporcionando um senso de propósito, interação social e oportunidades de desenvolvimento pessoal (Cardoso & Camargo, 2015).

O climatério como marco do envelhecimento feminino

O climatério é reconhecido por promover maior consciência acerca das transformações físicas e psicológicas relacionadas ao processo de envelhecimento, podendo gerar tanto preocupações quanto uma busca por novas formas de viver (Souza Soares, Cortez, Silva, Sá & Simoes, 2015). Apesar de que Curta e Weissheimer (2020) e Piecha et al. (2018) concordem que a percepção individual influencia significativamente a experiência dessa etapa, os resultados obtidos em seus trabalhos divergem quanto à predominância de concepções positivas ou negativas, acentuando a complexidade e a diversidade das vivências femininas.

A pesquisa constatou ainda que o envelhecimento durante o climatério está frequentemente associado à redução da autoestima, frequentemente atribuída a alterações físicas percebidas como perda de beleza. As mesmas incluem afinamento e perda de elasticidade da pele, unhas ressecadas e quebradiças, e cabelos mais finos e ralos (Curta & Weissheimer, 2020). Os resultados de Lomônaco, Tomaz & Oliveira Ramos (2015) assinalam que 70% das participantes descreveram sentir-se dessa forma, com o medo do envelhecimento sendo um fator mencionado. A intensificação desses sentimentos na contemporaneidade pode estar relacionada aos rígidos padrões de beleza e aos estereótipos de gênero, que impõem uma idealização da juventude e da beleza feminina (Santos, 2009).

A literatura da psicologia do desenvolvimento salienta a importância dos fatores psicológicos na promoção do autocuidado e da autovalorização. A forma como o indivíduo compreende as transformações associadas à passagem do tempo está diretamente ligada à satisfação pessoal e à avaliação da própria idade (Carrara, Matos Vinagre & Pereira, 2020). Sentir-se mais jovem do que a idade cronológica, quando associado a uma visão positiva dessas transformações, reflete uma adaptação saudável ao processo de amadurecimento.

Além dos resultados apresentados, observou-se que a menopausa está vinculada a um processo de redefinição da identidade feminina. Dentro desse contexto, algumas entrevistadas dos estudos de Cardoso e Camargo (2015) e Lomônaco, Tomaz & Oliveira Ramos (2015) corroboram essa perspectiva, ao expressar sentimentos de estranheza, inutilidade e incompletude a partir da cessação definitiva dos ciclos menstruais. A perspectiva sócio-histórica mostra como a maternidade esteve por muito tempo ligada à feminilidade, sendo a impossibilidade de gerar filhos considerada um fracasso (Melo & Barros, 2009). Embora os métodos contraceptivos tenham proporcionado às mulheres o poder de escolha sobre a maternidade, a chegada da menopausa pode trazer angústia pela perda dessa capacidade de escolha (Miranda & Figueira, 1999).

Ainda que o fim da idade reprodutiva seja constantemente relacionado a perdas, a análise dos relatos sobre a menopausa revelou uma gama diversificada de experiências, incluindo aspectos positivos como a cessação das cólicas menstruais e maior liberdade sexual (Cardoso & Camargo, 2015; Lomônaco, Tomaz & Oliveira Ramos, 2015). A autoestima preservada, a aceitação do ciclo natural da vida e a ausência do desejo de maternidade foram citados por algumas mulheres como fatores que contribuíram para uma vivência mais positiva do evento principal do climatério.

Estratégias de adaptação e tratamento utilizados no climatério

Ao experienciarem as transformações do climatério, muitas mulheres adotam estratégias de adaptação, com destaque para hábitos saudáveis, como mudanças alimentares e prática regular de exercícios físicos. Consoante Curta e Weissheimer (2020), a atividade física emerge como uma ferramenta importante para a promoção da saúde integral nesse período, proporcionando benefícios que transcendem a prevenção de doenças, incluindo a melhoria da imagem corporal e da satisfação

na vida sexual. Apesar dos benefícios comprovados, a adesão à prática regular de exercícios ainda enfrenta obstáculos, como sobressaído pelo estudo de Silva Assunção et al. (2017), que identificou uma baixa prevalência de atividade física entre as mulheres analisadas.

A terapia de reposição hormonal (TRH) é amplamente utilizada para aliviar os sintomas do climatério, como fogachos e alterações urogenitais. Estudos como os de Vieira et al. (2018), Silva Assunção et al. (2017), Serpa et al. (2016) e Lomônaco, Tomaz & Oliveira Ramos (2015) indicaram baixa adesão à TRH entre mulheres, regularmente atribuída à preocupação com potenciais efeitos adversos. Em contrapartida, pesquisas realizadas por Curta e Weissheimer (2020) e Cardoso e Camargo (2015) apresentaram resultados positivos associados à sua utilização.

Piecha et al. (2018) sinalizam a tendência das mulheres em priorizar a TRH em detrimento da adoção de hábitos de vida saudáveis para a modulação dos sintomas. Dada a diversidade e a complexidade dos sintomas do climatério, Maciel et al. (2019) ressalta a importância do acompanhamento profissional, especialmente devido aos possíveis efeitos colaterais, como dor mamária, cólicas, alterações de humor e retenção de líquidos. Dessa forma, a abordagem terapêutica deve ser individualizada, considerando as necessidades específicas de cada paciente.

O climatério pode ser um momento de reavaliação de prioridades e busca por novas experiências. Algumas mulheres aproveitam essa fase para realizar projetos pessoais, como viagens ou mudanças de carreira, enquanto outras buscam o descanso e atividades mais introspectivas. (Cardoso & Camargo, 2015; Lomônaco, Tomaz & Oliveira Ramos, 2015). As participantes da pesquisa de Souza Soares et al. (2015), adotaram o controle emocional e a busca por ocupações prazerosas, como o uso da internet, para ajustar-se a esse período da vida. Essas transformações refletem a capacidade de adaptação e resiliência, que podem ser potencializadas por meio de apoio psicológico, quando necessário.

4. Considerações Finais

O objetivo deste estudo foi compreender os aspectos biopsicossociais vivenciados pelas mulheres durante o climatério, e os resultados permitiram concluir que essa fase é frequentemente enfrentada sem o conhecimento adequado. Tal cenário aponta para limitações nos serviços de saúde brasileiros em relação à preparação das mulheres para essa transição. A pesquisa também ressalta a importância de iniciativas voltadas à educação em saúde, considerando que o tema ainda é permeado por tabus relacionados ao envelhecimento e por mitos, como a concepção equivocada de que essa etapa corresponde a uma doença ou que a menopausa implica a perda total do desejo sexual feminino.

Embora algumas mulheres consigam perceber o climatério e o processo de envelhecimento de maneira positiva, o que pode influenciar favoravelmente sua experiência nessa fase, os resultados deste artigo ressaltam que os sintomas característicos do climatério impactam significativamente a vida de muitas, causando sofrimento e afetando diversas esferas do cotidiano. Nesse contexto, o acompanhamento profissional antes e durante esse período é essencial para o manejo eficaz dos sintomas e para a promoção da qualidade de vida. Além do tratamento farmacológico, quando indicado, medidas como a adoção de hábitos de vida saudáveis — incluindo alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e fortalecimento do suporte social — são indispensáveis para reduzir os sintomas e melhorar o bem-estar físico e psicológico das mulheres.

Entretanto, a literatura analisada não apresenta orientações detalhadas sobre a implementação dessas estratégias nos serviços de saúde, enfatizando a necessidade de investimento em pesquisas que abordem de forma prática e contextualizada o cuidado integral no climatério. Além disso, observou-se uma predominância de publicações provenientes das áreas de enfermagem, sem contribuições significativas de autores da psicologia. Essa ausência representa uma oportunidade para ampliar a participação da psicologia nesse campo, considerando seu potencial para aprofundar a compreensão dos aspectos emocionais e comportamentais relacionados a esse momento.

Referências

- Aderne, F. de O. & Araújo, R. T. (2007). Influência da menopausa no padrão sexual: Opinião de mulheres. *Revista Saúde. com*, 3(2), 48–60.
- Alcântara, D. S. D.; Teixeira, A. C. D. S.; Marinho, H. S. G.; Lemos, R. B. D.; Silva, E. H. A. D. & Silva, L. K. V. D. (2021). A vivência do climatério por mulheres atendidas em uma unidade básica de saúde no município de Gurupi-TO. *Enfermagem: desafios e perspectivas para a integralidade do cuidado*, 2 (1), 14-21.
- Alvarenga, A. N.; Visgueira, C. L. & Araújo, R. V. (2021). A vivência da mulher no período do climatério: Revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 10(13), e184101321093–e184101321093.
- Antunes Filho, C. R.; Pereira, L. V. e; Oliveira, M. F. de & Cupertino, M. do C. (2023). Climatério e os fatores que contribuem para a má qualidade de vida. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 23(5), e12594–e12594.
- Araújo, I. L. (2021). *Aspectos psicossociais no processo de inclusão de pessoas transgêneras e travestis nas empresas* (Trabalho de conclusão de curso em Psicologia). Centro Universitário Maurício de Nassau, Teresina, PI.
- Cardoso, M. R. & Camargo, M. J. G. (2015). Percepções sobre as mudanças nas atividades cotidianas e nos papéis ocupacionais de mulheres no climatério. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, 23(3), 553.
- Carrara, F. F.; Matos Vinagre, C. G. C. & Pereira, L. L. (2020). Percepção do envelhecimento: mulheres de meia idade e idosas que buscam por procedimentos estéticos. *ID online. Revista de psicologia*, 14(49), 38–50.
- Curta, J. C. & Weissheimer, A. M. (2020). Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. *Revista gaúcha de enfermagem*, 41, e20190198.
- Galeno, R. S.; Sanchez, G. D. V.; Duarte, T. B.; Santos, G. G. S.; Teixeira, C. V. N.; Cruz, J. A... Duarte, A. A. B. (2023). Menopausa e suas consequências psicológicas. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 5(4), 1357–1367.
- Lemos, B. A. R.; Guimarães, L. C. R. & Senne, T. H. (2022). Qualidade de vida das mulheres no climatério e na pós-menopausa. *Revista Eletrônica Acervo Médico*, 12, e10503–e10503.
- Lomônaco, C.; Tomaz, R. A. F. & Oliveira Ramos, M. T. (2015). O impacto da menopausa nas relações e nos papéis sociais estabelecidos na família e no trabalho. *Reprodução & Climatério*, 30(2), 58-66.
- Maciel, J. B. L.; Sipaúba, A. J. C.; Andrade, T. L. da C.; Barroso, H. L. M. R.; Amorim, J. F. de; Silva, K. de S. M. da... Souza, A. da S. (2021). Vivência e concepção da mulher acerca do climatério: Uma revisão bibliográfica. *Research, society and development*, 10 (6), e9710615557–e9710615557.
- Maciel, M. R.; Lima, G. T. C. D.; Conde, M. C.; Parauta, T. C.; Saldanha, B. L., & Lemos, A. (2019). Demandas de mulheres no climatério na Estratégia Saúde da Família: estudo descritivo. *Online Brazilian Journal of Nursing*, 17(3), 1D-1D.
- Melo, M. C. B. & Barros, É. N. (2009). Histerectomia e simbolismo do útero: possíveis repercussões na sexualidade feminina. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, 12 (2), 80-99.
- Miranda, G. C.V. & Figueira, P. G. (1999). Alterações psíquicas durante o climatério. *Inf. psiquiatr*, 126-8.
- Moraes Araújo Souza, M. das G. & Palacios Martínez, N. I. (2022). O impacto do período do climatério na saúde da mulher. *Conjecturas*, 22(8), 316-325.
- Oliveira, J. G. & Gonçalves, K. A. M. (2021). Climatério e menopausa: orientações do farmacêutico e o impacto na saúde da mulher. *Research, Society and Development*, 10 (14), e509101422327–e509101422327.
- Peixoto, C.; Ribeiro, T. T. D. S. B.; Mota Fernandes, L. B. da; Cardoso, A.; & Veras, A. B. (2022). Perdas, Luto e Sofrimento Mental em Mulheres no Climatério. *Revista Psicologia e Saúde*, 14(2), 117-130.
- Pereira, A. S; Shitsuka, D. M.; Parreira, F. J. & Shitsuka, R. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free e-book]. Editora UAB/NTE/UFMS.
- Piecha, V. H.; Ebling, S. B. D.; Peiszak, G. M.; Silva, M. M. da & Oliveira Silva, S. de (2018). Percepções de mulheres acerca do climatério. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, 10 (4), 906-912.
- Santos, L. O. dos. (2009). *Transtornos do pânico: sua aparição na sociedade de risco*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Santos Batista, L. & Kumada, K. M. O. (2021). Análise metodológica sobre as diferentes configurações da pesquisa bibliográfica. *Revista brasileira de iniciação científica*, e021029–e021029.
- Serpa, M. A.; Lima, A. A.; Guimarães, A. C. P.; Carrilo, M. R. G. G.; Coura-Vital, W. & Veloso, V. M. (2016). Fatores associados à qualidade de vida em mulheres no climatério. *Reprodução & Climatério*, 31(2), 76-81.
- Silva, M. G.; Dias, M. S. & Oliveira, M. P. (2019). O período climatério sob ótica da mulher. *Revista saber digital*, 12(1), 29-38.
- Silva, V. H.; Rocha, J. S. B. & Caldeira, A. P. (2018). Fatores associados à autopercepção negativa de saúde em mulheres climatéricas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23 (5), 1611-1620.
- Silva Assunção, D. F. da; Pires, D. H. K.; Lima Barreto, E. de; Azevedo Gonçalves, F. de & Silva Dias, R. da (2017). Qualidade de vida de mulheres climatéricas. *Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica*, 15(2), 80-83.
- Sousa, A. S.; Oliveira, G. S. & Alves, L. H. (2021). A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. *Cadernos da FUCAMP*, 20 (43).

Sousa, J. W. A.; Santos, N. L. F. dos; Silva, M. P. da; Jesus Lima, I. F. de; Reis, B. H. M.; Oliveira, S. S. O. de ...Lima Araújo, E. L. de (2020). Qualidade de vida e assistência de enfermagem à mulher no período climático: uma revisão da literatura. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 9(11), e4409119956-e4409119956.

Sousa, J. R. & Santos, S. C. M. (2020). Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. *Pesquisa e debate em Educação*, 10 (2), 1396-1416.

Sousa Martins, K. M. de; Nunes, L. L.; Mota, M. M. M.; Lima, M. G. G.; Duarte, M. P. S.; Lira Neto, A. D. de ...Nobre, C. B. (2021). O climatério e suas implicações psicológicas na saúde da mulher-uma revisão bibliográfica. *RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218*, 2(11), e211927-e211927.

Souza, S. S. de; Santos, R. L. dos; Santos, A. D. F. dos; Oliveira Barbosa, M. de; Lemos, I. C. S. & Machado, M. D. F. A. S. (2017). Mulher e climatério: concepções de usuárias de uma unidade básica de saúde. *Reprodução & Climatério* 32 (2), 85-89.

Souza Soares, G. R. de; Cortez, E. A.; Silva, R. M. A.; Sá, S. P. C. & Simoes, S. M. F. (2015). O cuidar em saúde mental: contribuições fenomenológicas acerca de mulheres trabalhadoras em situação de climatério. *Revista Cubana de Enfermería*, 31 (2).

Vieira, T. M. M.; Araújo, C. R. de; Souza, E. C. D. S. de; Costa, M. A. R.; Teston, É. F.; Santos Benedetti, G. M. dos...Marquete, V. F. (2018). Vivenciando o climatério: percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica. *Enfermagem em foco*, 9 (2).

Wigg, C. M. D. & Silva, A. C. da (2020). *Aprendendo a lidar com a depressão e outros sintomas neuropsíquicos no climatério*. Fundação Oswaldo Cruz, Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira, Programa Institucional de Bolsas de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação – PIBIT. <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/aprendendo-a-lidar-com-a-depressao-e-outros-sintomas-neuropsiquicos-no-climaterio/>.