

## O conhecimento como estratégia de enfrentar os desafios de conviver com o climatério

Jane Kelly Moisés da Silva<sup>1</sup>  
Maria Bianca Brasil Freire<sup>2</sup>  
Elanny Gurgel Cosme do Nascimento<sup>3</sup>

### Resumo

Baseando-nos na perspectiva do impacto do climatério na qualidade de vidas das mulheres que vivenciam esse período, traçamos como objetivo analisar as publicações sobre os desafios de conviver com o climatério. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura realizada a partir da busca e artigos na base de dados da Scientific Eletronic Library Online (SciELO). Foram utilizados para a busca combinação de descritores como: *climateric and quality of life; menopause and quality of life; menopause and sexuality; climatic and sexuality*. Para facilitar a interpretação e análise dos artigos, os mesmos foram organizados em seis categorias: Concepções; O climatério em seu contexto social; As manifestações clínicas; Qualidade de vida; Sexualidade; A assistência à saúde. Assim é possível a fragilidade dos serviços de saúde em acolher as mulheres durante essa fase, o que acaba contribuindo ainda mais para a percepção negativa desse período de vida.

**Palavras-chaves:** Climatério; Qualidade de Vida; Sexualidade.

### Abstract

Based on the perspective of the impact of climacteric on the quality of life of women who experience this period, we aimed to analyse the publications on the challenges of living with climacteric. This is an integrative literature review conducted from the search of articles in the database of the Scientific Electronic Library Online (SciELO). We used for the search a combination of descriptors such as: *climateric and quality of life; menopause and quality of life; menopause and sexuality; climatic and sexuality*. To facilitate the interpretation and analysis of the articles, they were organized into six categories: Conceptions; Climacteric in its social context; Clinical manifestations; Quality of life; Sexuality; Health care. Thus, the fragility of health services in welcoming

<sup>1</sup> Graduada em Enfermagem (UERN)

<sup>2</sup> Pós-Graduada em Atenção Básica à Saúde da Família e comunidade (UERN)

<sup>3</sup> Docente da UERN - [ellanygurgel@hotmail.com](mailto:ellanygurgel@hotmail.com)

woment during this phase is possilbe, which ends up contributing even more to the negative perception of this period of life.

**Keywords:** Descritpors: Climacteric; Quality of life; Sexuality.

## Introdução

O climatério pode ser entendido como um processo fisiológico e emocional. Mesmo apresentando algumas manifestações clínicas que podem ter repercussões negativas na qualidade de vida, está relacionado com a queda do nível de hormônios, assim como também, e principalmente, com as características pessoais da mulher (VALENÇA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010).

A perda progressiva da juventude afeta negativamente a construção da autoestima da mulher, o que pode levá-la a um isolamento social, pois fatores como a beleza externa e este período da vida estão intimamente ligados e são intensamente valorizados pela sociedade. Dessa forma, a mulher climatérica sente-se ameaçada diante do padrão de saúde, beleza, produtividade e adequação as exigências sociais. É como se o corpo fosse desvalorizado pelas mudanças, sinalizando uma época da vida da mulher caracterizada por “perdas” (perda das possibilidades, do vigor, libido, massa óssea, etc.), decorrentes do processo de envelhecimento (VALENÇA; GERMANO, 2010).

O climatério é o período que se estende dos 35 aos 65 anos de vida da mulher, é resultante do esgotamento folicular ovariano que leva a uma queda progressiva do estrogênio, o que resulta na cessação do ciclo menstrual, a menopausa. Clinicamente pode apresentar sintomas característicos que refletem na qualidade de vida das mulheres que vivenciam esse período (TAIROVA; LORENZI, 2011).

Compõe uma das fases do ciclo de vida feminino, é caracterizado pela transição da vida reprodutora para a não reprodutora. Durante esse processo, a mulher tem que se adequar a alterações hormonais e emocionais que ocorrem em seu organismo. A menopausa é uma fase que ocorre durante esse período e corresponde a cessação permanente da menstruação, que somente

é conhecido após 12 meses de amenorreia, decorrente da perda da função folicular ovariana. A menopausa é um acontecimento natural e biológico na vida da mulher, pode ocorrer de forma espontânea ou por procedimentos médicos (ooforectomia bilateral, quimioterapia e radiografia pélvica) (GONCALVES; MERIGHI, 2009).

Sintomas como alterações na libido, alterações de humor, dispareunia, atrofia vaginal, incontinência urinária, infecção urinária de repetição e osteopenia estão presentes nos cinco anos após a menopausa. Cinco anos de menopausa até a morte são comuns apresentação de osteoporose, fraturas osteoporóticas, doenças cardiovasculares, depressão e demência em algumas mulheres (PAREZ; ROJAS, 2011).

Baseando-nos nessas perspectivas do impacto do climatério na qualidade de vidas das mulheres que vivenciam esse período, traçamos como objetivo analisar as publicações sobre os desafios de conviver com o climatério.

## **Metodologia**

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura realizada a partir da busca e artigos na base de dados da Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram utilizados para a busca a combinação de descritores como: climateric and quality of life, obtendo como resultados da combinação 13 artigos; menopause and quality of life, resultando em 69 artigos publicados; menopause and sexuality, encontramos 18 artigos; climatéric and sexuality, foram encontrados 5 artigos publicados. A coleta de dados foi realizada no ano de 2014. Não houve filtros na busca de dados, considerando assim todos os artigos disponíveis entre os anos de 1997 a 2014.

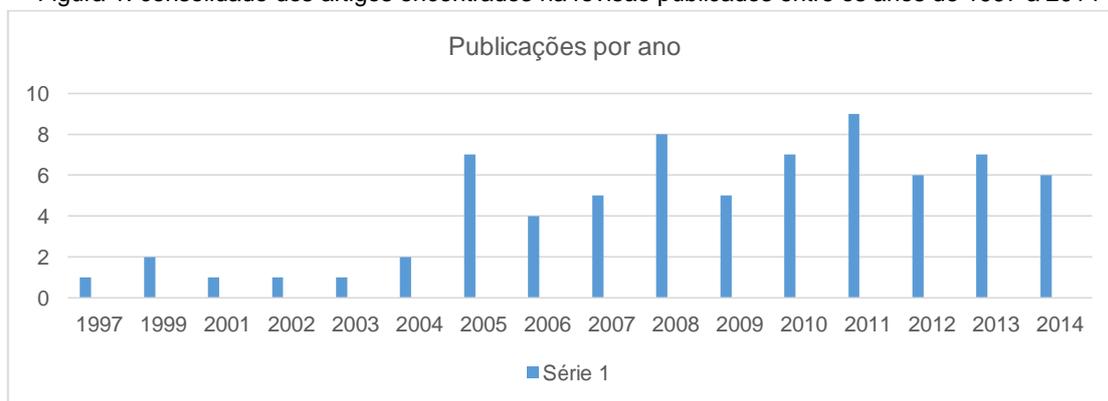
Com a busca, foram encontrados 105 artigos. Esses artigos apresentaram algumas duplicidades. Após a retirada dessas duplicidades, restaram 94 artigos que foram lidos seus títulos e excluídos aqueles que não se enquadravam na temática desejada, 19 artigos foram excluídos tomando por base o seu título ficando 75 artigos. Após a leitura dos resumos, restaram 73 artigos para serem analisados.

Para melhor análise dos periódicos, os artigos foram divididos em seis categorias, sendo elas o climatério em seu contexto social, qualidade de vida, manifestações clínicas, sexualidade, assistência à saúde e concepções.

## Resultados

Com base nos artigos selecionados para a análise, observou-se que 2011 foi o ano que teve o maior número de publicações. Em contrapartida, houve anos que ocorreu apenas uma. Tal fato revela que, mesmo há muito tempo sendo debatida, ainda existem poucas publicações.

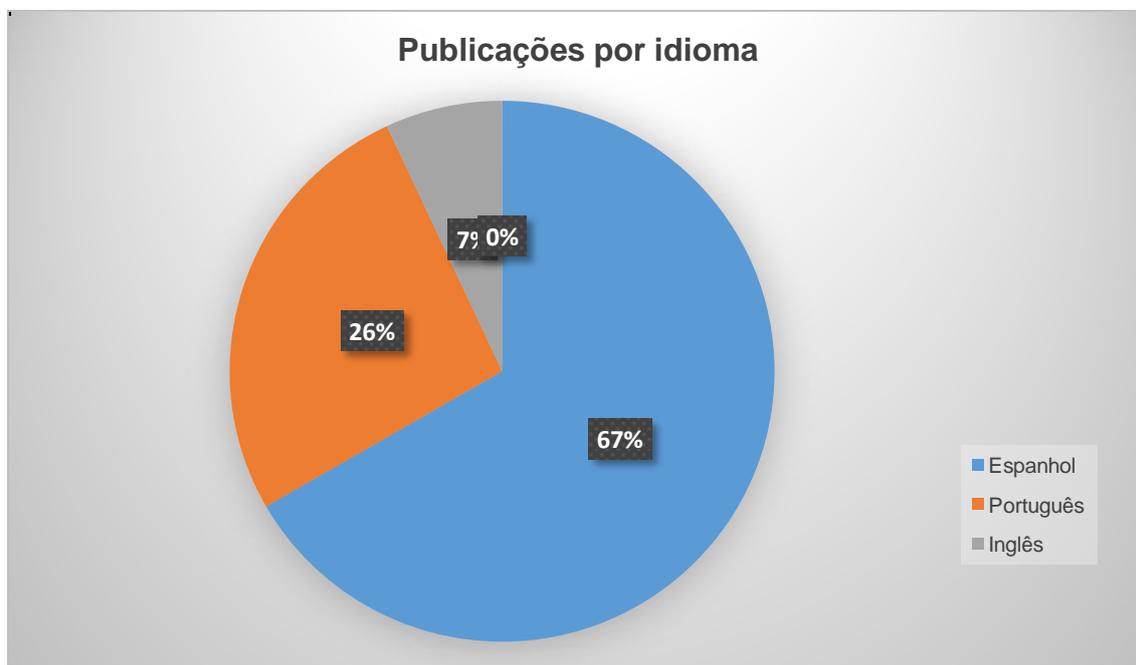
Figura 1: consolidado dos artigos encontrados na revisão publicados entre os anos de 1997 a 2014



Fonte: Recursos próprios da pesquisa.

Em relação às revistas nas quais foram publicados, percebe-se um maior número de abordagem ao tema na Rev. Bras. Ginecol. Obstet. (8), seguidas da Rev Cubana Obstet Ginecol (6), seguidas assim pelas as Rev Cubana Med Gen Integr (6), Rev. med. Chile (5); Rev. chil. obstet. (5); Rev. Assoc. Med. Bras. (5) e, na sequência, as Rev Colomb Obstet Ginecol. (4); Salud, Barranquilla (3). No que diz respeito a outras revistas, estas apresentavam um ou duas publicações na área discutida.

Figura 2: consolidados dos artigos encontrados na revisão entre os anos 1997 a 2014, segundo idioma.



Fonte: Recursos próprios da pesquisa.

Para facilitar a interpretação e análise dos artigos, os mesmos foram organizados em seis categorias:

Categoria 1: Concepções em que agrupa os artigos que abordam as concepções sobre o climatério e menopausa, seus conceitos, interpretações e percepções.

Categoria 2: O climatério em seu contexto social que vem abordando a forma como o climatério vem sendo interpretado e vivenciados pelas mulheres, sua interpretação social, onde este recebe influência do contexto social em que a mulher está inserido, suas crenças e costumes.

Categoria 3: As manifestações clínicas onde apresentam os artigos que abordam essa temática mostrando os sintomas de maior prevalência, aqueles de menor prevalência e todos os sintomas associado a síndrome do climatério.

Categoria 4: Qualidade de vida agrupando os artigos que abordam as formas para se conseguir uma melhor qualidade de vida, e como alcançar a

qualidade de vida das mulheres que vivenciam o climatério, assim como os principais fatores que interferem na qualidade de vida dessas mulheres.

Categoria 5: Sexualidade, abordando as publicações relacionadas a sexualidade, os distúrbios de sexualidade assim como os estigmas sociais relacionados a sexualidade da mulher durante o período do climatério.

Categoria 6: A assistência à saúde, onde se apresentam os periódicos que abordam a assistência prestada as mulheres durante o climatério.

Tabela 1: distribuição dos artigos de acordo com a categoria concepções, encontrados na revisão entre os anos de 1997 a 2014.

Tabela 2: Distribuição dos artigos de acordo com a categoria: o climatério em seu contexto social, encontrados na revisão entre os anos de 1997 a 2014.

Tabela 3: distribuição dos artigos de acordo com a categoria manifestações clínicas, encontrados na revisão entre os anos de 1997 a 2014.

Tabela 4: distribuição dos artigos de acordo com a categoria qualidade de vida, encontrados na revisão entre os anos de 1997 a 2014.

Tabela 5: distribuição dos artigos de acordo com categoria sexualidade, encontrados na revisão entre os anos de 1997 a 2014.

Tabela 6: distribuição dos artigos de acordo com a categoria assistência à saúde, encontrados na revisão entre os anos de 1997 a 2014.

Tabela 1: distribuição dos artigos de acordo com a categoria concepções, encontrados na revisão entre os anos de 1997 a 2014.

Concepções sobre o climatério				
Título	Autor	Ano	Objetivo	Revista
Depoimentos de Mulheres Sobre a Menopausa e o Tratamento de Seus Sintomas	VALADARES, Ana Lúcia et. al.	2008	Avaliar a percepção de um grupo de mulheres de belo horizonte (MG) sobre a menopausa e seu tratamento.	Rev. Assoc. Med. Bras.
Menopausa: Representações	VILLAFUE RTE, Blanca Pelcastre;	2001	Caracterizar os significados atribuídos ao processo de menopausa como uma primeira aproximação ao mundo	Salud Pública Méx

Sociales Y Prácticas	LATORRE, Francisco Garrido; REYES, Verónica Leon.		representacional deste evento.	
Conocimiento Que Tienen Sobre El Climaterio Mujeres Entre 40-64 Años Usuaris De Atención Primaria	GOMEZ, Claudia M et. al.	2007	Determinar o grau de conhecimento do climatério e sua relação com o nível de instrução que tem um grupo de mulheres 40-64 anos de usuários de atenção primária	Rev. Chil. Obstet. Ginecol.
Aspectos Sociopsicológicos Del Climaterio y La Menopausia Social And Psychological Aspects Of Climaterium And Menopause	NUNEZ, Dayana Couto; MENDEZ, Danilo Napoles.	2014	Portanto, as mulheres sintomáticas não diagnosticada ou parte de um autor da população cuidados de saúde participaram, por isso é necessário ter informações atuais, com recomendações baseadas em evidências científicas, que respondam às necessidades da população feminina qualidade.	Medisan
Climatério e Sexualidade: A Compreensão Dessa Interface por Mulheres Assistidas Em Grupo	OLIVEIRA, Deíse Moura de; JESUS, Maria Cristina Pinto de; MERIGHI, MIRIAM Aparecida Barbosa	2008	Compreender o significado atribuído pela mulher às experiências vivenciadas quanto à sexualidade no climatério.	Texto Contexto - Enferm.
El Climaterio Y Las Inmigrantes Ecuatorianas: Una Experiencia Natural En Manos De	Moral, Juan Manuel Leyva.	2013	Compreender a experiência da menopausa entre os imigrantes equatorianos que vivem em barcelona (Espanha).	Index Enferm

Otros				
Marriage, Stress And Menopause : Midlife Challenges And Joys	FIELDER, Katherine Vaughn; KURPIUS, Sharon E. Robinson	2005	Este estudo procurou melhorar a compreensão de mulheres de meia-idade por investigar as inter-relações entre stress, qualidade conjugal, a satisfação sexual, e sintomatologia da menopausa.	Psicologia
Menopausa: Panorama Actual De Manejo	PAREZ, Luis Ernesto; ROJAS, Ingrid C.	2011	Visa actualizar a melhor evidência médica, a gestão mulheres na menopausa.	Rev.Fac.Med
Biotipo Y Climaterio Femenino	SÁNCHEZ, María Elena Díaz	1999	Alguns tópicos sobre biótipo feminino e modificando o processo de declínio da função ovariana são revisados para alcançar a menopausa. Ligando estes aspectos com a arte e a evolução conceitual ao longo do tempo é analisado.	Rev Cubana Med Gen Integr

Fonte: Recursos próprios da pesquisa.

Tabela 2: Distribuição dos artigos de acordo com a categoria: o climatério em seu contexto social, encontrados na revisão entre os anos de 1997 a 2014.

O climatério em seu contexto social				
Titulo	Autor	Ano	Objetivo	Revista
Desempeño Laboral Y Climaterio En Trabajadoras De Instituciones Públicas	SALAZAR, M. Alide; PARAVIC, K. Tatiana	2005	Relacionar os níveis de desempenho no trabalho com o período do climatério e fatores associados em mulheres que trabalham na faixa etária de 42 a 55 anos	Rev. Méd. Chile
Problemas Das Mulheres: A Menopausa E Climaterio Na Luz De Bioantropologia	CANIZALE S, Angel J Reyes	2008	São discutidos bioanthropological alguns aspectos das mudanças associadas com o climatério e a menopausa.	Revista Venezolana de Estudios de La Mujer
Conductas De Autocuidado Y Manifestaciones Perimenopáusicas En Mujeres De La Comuna De Concepción, Chile	ARRIAGAD A, Bastias Elizabeth M; ALVARAD O, Sanhueza Olivia	2004	Avaliar os comportamentos de autocuidado e características das manifestações de mulheres na perimenopausa, e sua relação com o perfil demográfico e social bio, entre 45 e 54 anos	Cienc. Enferm.

La Dominación Del Cuerpo Femenino: Análisis Feminista Del Climaterio Y Las Prácticas De Cuidado Profesional	MORAL, Leyva Juan Manuel	2014	Objetivo de abrir um espaço de reflexão teórica sobre os usos e simbolismo do corpo em geral e os corpos de mulheres em particular, usando o exemplo da menopausa para se familiarizar com as teorias feministas e explorar o fenômeno de um ângulo mais crítica	Ene.
Climaterio Y Menopausia En Mujeres Afrodescendientes: Una Aproximación Al Cuidado Desde Su Cultura	ARGOTE, Luz Ángela O. et. al.	2008	O objetivo foi avaliar os fatores sociais e culturais influenciam que essas práticas	Aquichán
Climaterio, Familia Y Sexualidade	Botell, Miguel Lugones; SANCHEZ, Saylí Valdes; PINERO, Julia Perez	1999	Decidimos clarificar algunas dessas questões em um grupo de mulheres incluídas nessa faixa etária em um consultório médico para verificar na prática o relacionamento deles e a influência que pode ter na dinâmica família.	Rev Cubana Med Gen Integr
El Logro De La Madurez Femenina: La Experiencia Del Climaterio En Un Grupo De Mujeres	PELLICER, Prior R; ROCHE, Pina F.	2011	Reconhecer as experiências da menopausa como um processo holístico de um pequeno grupo de mulheres entre 45 e 55 anos de Murcia.	Enferm. Glob.

Fonte: Recursos próprios da pesquisa.

Tabela 3: distribuição dos artigos de acordo com a categoria manifestações clínicas, encontrados na revisão entre os anos de 1997 a 2014.

Manifestações clínicas				
Titulo	Autor	Ano	Objetivo	Revista
Prevalencia De La Sintomatología Urogenital En Mujeres Indígenas Colombianas En Posmenopausia	CASTRO, Álvaro de Jesús Monterrosa et. al.	2012	Comparar a frequência de sintomas urogenitais e deterioração da dimensão mulheres indígenas urogenitais na menopausa.	Iatreia
La Calidad De Vida De Las Mujeres En Edad Media Varía Según El Estado Menopáusico.	CASTRO, Álvaro Monterrosa; CAIDEDO, Ángel Paternina; PEREZ, Ivette Romero.	2011	Avaliar a escala MRS (Menopause Rating Scale) a frequência e a gravidade dos sintomas da menopausa presentes em um grupo de mulheres saudáveis na idade média de vida.	Iatreia

Manifestaciones Músculo-Articulares, Y No Las Oleadas De Calor, Es El Síntoma Más Prevalente En Mujeres Climatéricas Del Caribe Colombiano	CASTRO, Álvaro Monterrosa; CAIDEDO, Ángel Paternina; PEREZ, Ivette Romero.	2010	Menopause Rating Scale (MRS) para avaliar a frequência ea gravidade dos sintomas da menopausa presentes em um conjunto abrangente de mulheres saudáveis de meia-idade que se originam e residem em diferentes comunidades do Caribe colombiano.	Salud, Barranquilla
Prevalencia De Insomnio Y Deterioro De La Calidad De Vida En Posmenopáusicas Que Presentan Oleadas De Calor Residentes En El Caribe Colombiano	CASTRO, Álvaro Monterrosa; JULIO, Sol María Carriazo; CAAMANO, Liezel ULLOQUE.	2012	Comparar a opinião prevalência de insônia e grave comprometimento da qualidade de vida em um grupo de mulheres pós-menopáusicas com ondas de calor, com o obtido em outro grupo com a falta dela	Rev Colomb Obstet Ginecol
Principales Manifestaciones Clínicas, Psicológicas Y De La Sexualidad En Un Grupo De Mujeres En El Climaterio Y La Menopausia	HERNANDEZ, Braulio Heredia; BOTELL Miguel Lugones.	2007	Determinar as principais manifestações clínicas, psicológicas e sexualidade em um grupo de mulheres no climatério e menopausa	Rev Cubana Obstet Ginecol
Problemas Severos De Vejiga: El Principal Síntoma Menopáusico En Indígenas Zenúes Colombianas	ACOSTA, Cindy Arteta; VEGA, Jhonmer Marquez; CASTRO, Álvaro Monterosa.	2012	Identificar os sintomas da menopausa severos mais prevalente entre as mulheres indígenas na fase da menopausa.	Salud, Barranquilla
Calidad Del Hueso En Mujeres De Edad Mediana	DESPAIGNE, Daysi A. Navarro. et al.	2007	Determinar a frequência de má qualidade óssea em mulheres de meia-idade e alguns fatores associados	Rev Cubana Endocrinol
La Atención De Los Síntomas Psicológicos Durante El Climaterio Femenino	PEYTON, Deborah Legorreta.	2007	Entender o papel do psicólogo especializado no tratamento adequado dos sintomas pós-menopausa, no âmbito da abordagem	Av. Psicol. Latinoam.
Calidad De Vida De Mujeres En Fase De Transición Menopáusica Evaluado Por La Menopause Rating Scale (Mrs)	LOPEZ, A. Fanny; LORENZI, Dino Roberto Soares; TANAKA, Ana Cristina D'andretta	2010	Conhecer a frequência e a intensidade dos sintomas da transição menopausa.	Rev. Chil. Obstet. Ginecol.
Síntomas Climatéricos Y Calidad De Vida De	ALEGRIA, Fanny Lopez;	2011	Avaliar a prevalência dos sintomas da menopausa e sua relação com	Rev. Méd.

Usuarías De Consultorios De Atención Primaria De Salud, Santiago	LORENZI, Dino Roberto Soares		estilos de vida e qualidade de vida.	Chile
Trastornos Del Sueño Relacionados Con El Climaterio Femenino Y Su Tratamiento	CORDOBA, Franklin Escobar; URZOLA, Heydy Luz Chica; CENDALES, Francisco Cuevas	2008	Avaliar os aspectos fisiológicos do sono, o efeito da menopausa no sono, diagnóstico e tratamento dos distúrbios do sono associados à menopausa.	Rev Colomb Obstet Ginecol
Menopausia Y Etnias/Razas: ¿Hay Diferencias En La Presentación De Los Síntomas?	PEREZ, Ivette Marina Romero; CASTRO, Álvaro Monterrosa; CAICEDO, Ángel Paternina.	2010	Revisar a literatura, identificar os estudos que comparam os sintomas da menopausa em diferentes etnias / raças.	Rev Colomb Obstet Ginecol
Climaterio: Oleadas De Calor Y Otros Síntomas En Indígenas Zenúes Colombianas	CAAMANO, Liezel Ulloque et. al.	2013	O objetivo do nosso estudo foi avaliar a frequência ea gravidade de OC (ondas de calor), e estimar o risco de mulheres sintomáticos sintomas da menopausa concomitantes.	Investig. Andina
Climaterio, Daño Vascular Y Sexualidad	BOTELL, Miguel Lugones	2013	Estabelecer os fatores que lidam com ambos os aspectos, isto é, doença vascular e sexualidade nesta fase.	Rev Cubana Obstet Ginecol
Uso De Antidepressivos Para El Tratamiento De Los Síntomas Climatéricos	RAMOS, Mónica Flores; PEREZ, Jesús Rafael Aguilera.	2011	O objetivo deste artigo é revisar os estudos clínicos que avaliaram a eficácia dos antidepressivos no tratamento dos sintomas vasomotores.	Rev Colomb Obstet Ginecol

Fonte: Recursos próprios da pesquisa.

Tabela 4: distribuição dos artigos de acordo com a categoria qualidade de vida, encontrados na revisão entre os anos de 1997 a 2014.

Qualidade de vida				
Título	Autor	Ano	Objetivo	Revista
Percepción de las mujeres y sus parejas sobre la calidad de vida	SALAZAR, Alide M; PARAVIC, Tatiana K;	2011	Para determinar se existem diferenças na percepção das	Rev. chil. obstet. ginecol.

en el climaterio	BARRIGA, Omar A		mulheres e dos seus parceiros sobre a qualidade de vida relacionada à saúde na fase do climatério.	
Impacto da atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade: estudo de base populacional	GONCALVES, Ana Katherine da Silveira et al.	2011	Avaliar o impacto da prática de atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade.	Rev. Bras. Ginecol. Obstet.
Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica	GALLON, Carin Weirich; WENDER, Maria Celeste Osório	2012	Associar a qualidade de vida com o estado nutricional da mulher climatérica.	Rev. Bras. Ginecol. Obstet.
Climacteric symptoms and quality of life: validity of women's health questionnaire Sintomas climatéricos e qualidade de vida: validação do questionário da saúde da mulher	SILVA FILHO, Carlos Rodrigues da et al	2005	Avaliar a confiabilidade e a validade da versão em Português do Questionário de Saúde da Mulher.	Rev. Saúde Pública
Qualidade do sono em mulheres paulistanas no climatério	ALOE, Flávio de	2005	Foi avaliar subjetivamente a qualidade do sono em mulheres no climatério (35 a 65 anos).	Rev. Assoc. Med. Bras.
Caracterização da qualidade de vida segundo o estado menopausal entre mulheres da Região Sul do Brasil	LORENZI, Dino Roberto Soares et al.	2009	Caracterizar a qualidade de vida de mulheres climatéricas residentes na Região Sul segundo o estado menopausal delas	Rev. Bras. Saude Mater. Infant.
Fatores associados à qualidade de vida após menopausa	LORENZI, Dino Roberto Soares et. al.	2006	Avaliar a qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa	Rev. Assoc. Med. Bras.
Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres pós-menopáusicas com osteoporose	CAPUTO, Eduardo Lucia; COSTA, Marcelo Zanusso.	2014	Realizar uma revisão sobre a associação entre exercício físico e qualidade de vida em mulheres pós-menopáusicas com osteoporose	Rev. Bras. Reumatol.
Avaliação da qualidade de vida de mulheres no climatério atendidas em hospital-escola na cidade	SILVA FILHO, Euvaldo Angeline; COSTA, Aurélio	2008	O presente artigo objetiva avaliar a qualidade de vida de mulheres no climatério, atendidas	Rev. Bras. Ginecol. Obstet.

do Recife, Brasil	Molina da		em um hospital-escola na cidade do Recife, empregando o MOS SF-36 Health Survey, o WHQ e o índice de Kupperman modificado.	
Qualidade de vida de mulheres com baixa massa óssea na pós-menopausa	DALLANEZI, Glauber et al	2011	Avaliar a qualidade de vida de pacientes com osteoporose e osteopenia, acompanhadas em ambulatórios especializados em osteoporose e climatério, comparando-as com pacientes com densidade mineral óssea (DMO) normal.	Rev. Bras. Ginecol. Obstet.
Modificación de conocimientos sobre climatério. Un reto para la salud	PACHECO, Isabel Alicia Banos et al	2013	Objetivo implementar um programa de intervenção educativa sobre o tema que iria aumentar a qualidade de vida dessas fêmeas.	MEDISAN
El sobrepeso y la obesidad se asocian a mayor prevalencia de síntomas menopáusicos y deterioro severo de la calidad de vida	PEREZ, Ivette Romero; CASTRO, Álvaro Monterrosa; CAICEDO, Ángel Paternina.	2014	Estabelecer um grupo de mulheres colombianas a associação entre obesidade e excesso de peso, sintomas da menopausa e redução da qualidade de vida.	Salud, Barranquilla
Avaliação nutricional de mulheres no climatério atendidas em ambulatório de nutrição no norte do Rio Grande do Sul, Brasil	MARTINAZZO, Janine et al.	2013	Realizar a avaliação nutricional de 30 mulheres no climatério com idades entre 40 e 65 anos, compilando os dados da primeira consulta dos prontuários nutricionais referentes ao consumo alimentar, dados antropométricos e bioquímicos	Ciênc. saúde coletiva
Qualidade de vida em mulheres no climatério	MIRANDA, Jéssica	2014	A pesquisa objetivou avaliar a qualidade	Rev. bras. enferm.

atendidas na Atenção Primária	Steffany; FERREIRA, Maria de Lourdes da Silva Marques; CORRENTE, José Eduardo		de vida de mulheres na fase do climatério, com ou sem uso da terapia de reposição hormonal (TRH).	
Calidad de vida en mujeres menopausicas con y sin terapia de reemplazo hormonal	URDANETA, José M et al	2010	Estudar a qualidade de vida (QV) em pacientes na menopausa com ou sem terapia de reposição hormonal	Rev. chil. obstet. ginecol.
La menopausia puesta al día	YABUR, Juan Antonio	2006	Que implicações prolongar a vida além da menopausa?	Gac Méd Caracas
Hábitos alimentarios de las mujeres en relación con el nivel de conocimientos sobre el climatério	FERNANDEZ, L. Moure et. al	2010	Conhecer os comportamentos relacionados à alimentação e hábitos tóxicos de mulheres com idade entre 30-60 anos na área de saúde de Vigo determinar se as mulheres na menopausa têm comportamentos mais saudáveis do que os não menopausadas. Identificar se alguma das variáveis sócio-demográficas têm uma influência sobre os hábitos alimentares ou comportamentos tóxicos. . Determinar se as mulheres com alto muito elevado conhecimento têm hábitos adequados	Enferm. glob.
How to evaluate quality of life in overweight and obese women during climacterium?	MUNHOZ, Livia Oliveira et al	2014	Identificar os instrumentos utilizados para medir a qualidade de vida durante a transição da menopausa e pós-menopausa em mulheres com obesidade ou sobrepeso.	Rev. Assoc. Med. Bras.

Efeitos da isoflavona e dos estrogênios conjugados eqüinos sobre a qualidade de vida na pós-menopausa	VIEIRA, Lúcia Helena Laprano et al.	2007	Analisar os efeitos da isoflavona e do estrogênio sobre a qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa.	Rev. Bras. Ginecol. Obstet.
Quality of life and menopausal symptoms in women with liver transplants	BACCARO, Luiz Francisco et. al	2013	Avaliar a Qualidade de vida e Os sintomas do climatério em Mulheres com e sem transplante de Fígado	Rev. Bras. Ginecol. Obstet.
Qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa, usuárias e não usuárias de terapia hormonal	MARTINS, Marcelo Antonio Domingos et al	2009	Avaliar a qualidade de vida (QV) de mulheres na pós-menopausa usuárias e São Paulo	Rev. Bras. Ginecol. Obstet.
Satisfacción personal de la mujer de edad mediana y su relación con otros factores de la vida cotidiana	CALDERON, Margeris Yanes; NARANJO, Ileana Chio; FELPETO, Rodolfo Perez.	2012	Caracterizar a satisfação pessoal de mulheres de meia-idade e analisar como isso afeta sua qualidade de vida, interagindo com outros fatores vida cotidiana.	Rev Cubana Obstet Ginecol
Evaluación de la calidad de vida en mujeres de 40 a 59 años mediante la escala MRS (Menopause Rating Scale)	PRADO A, Monica et al	2008	O objetivo deste estudo é avaliar a qualidade de vida por meio da escala MRS em mulheres entre 40 e 59 anos e estudar a influência da qualidade fatores bio-psico-social de vida	Rev. med. Chile
Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle	TAIROVA, Olga Sergueevna; LO RENZI, Dino Roberto Soares	2011	Avaliar a influência da prática regular de exercícios aeróbicos de intensidade leve a moderada na qualidade de vida e sintomatologia climatérica de um grupo de mulheres pósmenopáusicas residentes na Região Sul do Brasil, comparando os dados obtidos com os observados em um grupo de mulheres também climatéricas, porém	Rev. bras. geriatr. gerontol.

			sedentárias.	
Isoflavonas y riesgo de fractura en mujeres posmenopáusicas: revisión sistemática y metanálisis	DIAZ, Rafael Bolanos et. al.	2008	Encontrar a evidência acumulada sobre esta questão específica e avaliar a possibilidade de combinar os resultados através de meta-análise.	Acta méd. peruana
Comportamiento del cáncer de mama de la mujer en el período climatérico	CAMILO, Rodolfo Valentín Martínez	2006	Realizar um estudo em que o comportamento do câncer de mama de mulheres no climatério apreciar	Rev Cubana Obstet Ginecol
Atividade Física e Sintomas Psicológicos da Menopausa	NEVES, Thais Burlani; NEVES, Fernanda Burlani.	2013	O objetivo desta revisão foi determinar o efeito de atividade física (AF) e do exercício físico (EF) nos sintomas psicológicos de mulheres no período da menopausa.	Psic., Saúde & Doenças

Fonte: Recursos próprios da pesquisa.

Tabela 5: distribuição dos artigos de acordo com categoria sexualidade, encontrados na revisão entre os anos de 1997 a 2014.

Sexualidade				
Titulo	Autor	Ano	Objetivo	Revista
Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade	VALENCA, Cecília Nogueira; NASCIMENTO FILHO, José Medeiros; GERMANO, Raimunda Medeiros	2010	Refletir sobre desejo sexual, beleza e feminilidade da mulher nessa fase.	Saude soc.
Frequência da atividade sexual em mulheres menopausadas	LORENZI, Dino Roberto Soares; SACILOTO, Bruno	2006	Identificar os fatores relacionados à frequência da atividade sexual entre mulheres pós-menopáusicas	Rev. Assoc. Med. Bras.
Prevalencia de los trastornos de la sexualidad en mujeres climatéricas: Influencia de la menopausa y de la terapia de reemplazo hormona	BLUMEL M, Juan Enrique et al.	2002	Para avaliar a prevalência de SD em mulheres na menopausa eo impacto dos fatores de risco	Rev. méd. Chile
Sexualidade no período climatérico: situações	FERNANDEZ, Márcia Rodrigues;	2005	Identificar os aspectos que as mulheres	Rev. esc. enferm.

vivenciadas pela mulher	GIR, Elucir; HAYASHIDA, Miyeko		atendidas em um Serviço de Ginecologia e Obstetrícia consideram como positivos e negativos no exercício de sua sexualidade, na fase do climatério.	USP
Comportamiento y tratamiento de los trastornos sexuales en el climaterio	CHACON, María Caridad Jimenez; DOMINGUEZ, Bárbara Enriquez; RIZO, Elisa María Puentes	2010	Analisar o comportamento de disfunção sexual e resposta ao tratamento no "Julio Trigo López" município Arroyo Naranjo Hospital de Ensino em 2006-2007. Também identificar a faixa etária que mais frequentemente a síndrome do climatério e menopausa ocorre, analisar como elas influenciam a redução da sexualidade, e descrever a resposta à terapia de reposição hormonal na libido síndrome do climatério.	Rev Cubana Obstet Ginecol
Sexualidad y menopausia: un estudio en Bogotá (Colombia)	FONNEGRA, María de la Paz Serpa; BOJACA, Édgar Eduardo Ramirez.	2009	Tem como objetivo descobrir até que ponto a menopausa afeta determinado, modificado ou sexualidade das mulheres que vivenciam este período de transição	Rev.colomb .psiquiatr.
Función sexual autoinformada en mujeres venezolanas con menopausia natural y quirúrgica	BAABEL, Z. Nasser; URDANETA, M. José; CONTRERAS, B; Alfi	2011	Comparar a função sexual em mulheres com menopausa natural e cirúrgico frequentar a clínica de ginecologia do Hospital "Dr. Pedro Garcia Clara ", Estado Zulia, Venezuela	Rev. chil. obstet. ginecol.
Prevalencia de disfunción sexual en mujeres climatéricas	FIGUEROA J, Rodrigo et al.	2009	O objetivo deste estudo é aplicar o teste desenvolvido por Rosen em mulheres no climatério e avaliar a presença de disfunção sexual e variáveis associadas.	Rev. med. Chile
Reflections on sexuality during the climacteric	GONCALVES, Roselane; MERIGHI, Miriam Aparecida Barbosa	2009	Objetivo de compreender os aspectos existenciais relacionadas com a vivência do climatério com ênfase no exercício da sexualidade.	Rev. Latino-Am. Enfermagem

Estudio de la sexualidad en la mujer en el período climatérico	CAMILO, Valentín Martínez; ARANDA, Patricia Paz	2005	O objetivo deste estudo é identificar as dificuldades biopsicossociais da vida cotidiana da mulher em relação à sexualidade	Rev Cubana Obstet Ginecol
--	--	------	---	---------------------------

Fonte: Recursos próprios da pesquisa.

Tabela 6: distribuição dos artigos de acordo com a categoria assistência à saúde, encontrados na revisão entre os anos de 1997 a 2014.

Assistência à saúde				
Titulo	Autor	Ano	Objetivo	Revista
Calidad de vida en la mujer de edad mediana	CALDERON, Margeris Yanes; NARANJO, Ileana Chio	2004	O presente estudo mostra alguns elementos que nos ajudarão a orientar a mulher de meia-idade para procurar ajuda profissional, com uma abordagem terapêutica abrangente, analítica e individualizada, e, assim, contribuam para melhorar sua qualidade de vida.	Rev Cubana Med Gen Integr
La medicina natural y tradicional en el climaterio: auriculoterapia	CALDERON, Margeris Yanes et. al.	2003	Ele inclui como fazer a seleção dos pontos auriculares com uma abordagem tradicional para estimular as diferentes técnicas e as suas vantagens e contra-indicações	Rev Cubana Med Gen Integr
Terapia floral: una alternativa de tratamiento para la mujer de edad mediana	CALDERON, Margeris Yanes; ORTA, Ismary Alfonso.	2005	Um documento dirigido aos médicos de família sobre a aplicação dos remédios florais de Bach (óleos essenciais e elixires)	Rev Cubana Med Gen Integr

Fonte: Recursos próprios da pesquisa.

## Discussão

O climatério é um processo fisiológico ocasionado pela diminuição progressiva do nível de estrogênio, o que leva a manifestações como irregularidades menstruais, além de sintomas psicológicos e urogenitais. Esses sintomas podem sofrer variações em sua intensidade de acordo com fatores

culturais, físicos e sociais em que a mulher está inserida, assim como das características pessoais de cada mulher (ALEGRIA; LORENZI, 2011).

A falência ovariana, que ocorre irreversivelmente nas mulheres, leva a alterações biológicas envolvidas na síntese de estrogênio, resultando em mudanças na síntese e liberação desse hormônio, ocasionando um desequilíbrio endócrino que afeta diferentes órgãos e sistemas, resulta em alterações no ciclo menstrual, além de apresentar manifestações clínicas com o surgimento de sintomas que refletem prejudicando a qualidade de vida (CASTRO; CAIDEDO; PEREZ, 2011).

Muitos são os sintomas associados à menopausa. Os são mais relatados pelas mulheres que vivenciam o período do climatério são os fogachos, que podem estar associados a outros sintomas, como a insônia e alterações de humor e são geralmente descritos como os que afetam significativamente a qualidade de vida durante esse período (CASTRO; PEREZ; CAICEDO, 2010).

Os sintomas que exclusivamente são associados a manifestações climatéricas e causadas pelo hipostrogenismo são os sintomas vasomotores, as ondas de calor, taquicardia e sudorese, assim como aqueles relacionados a atrofia urogenital manifestados pelo ressecamento vaginal e dispareunia. Já aqueles sintomas como labilidade de humor, perda da libido, dificuldades com a memória, insônia e dores articulares, comumente referidos pelas mulheres durante o período do climatério, são geralmente relacionados a fatores psicológicos e ao estilo de vida adotado pelas mulheres (LORENZI et. al. 2009).

Destaca-se que os estudos relacionam a idade de ocorrência da menopausa à taxa de mortalidade. Assim, mulheres com ocorrência de menopausa precoce apresentam maior taxa de mortalidade por causas gerais ou por causas específicas como doenças cardiovasculares, enquanto nas mulheres que apresentam menopausa em idade mais avançada, as maiores taxas de mortalidade estão relacionadas a neoplasias malignas ginecológicas (LUI FILHO, 2015).

Estudos demonstram que as queixas climatéricas tendem a melhorar ou mesmo desaparecer com o passar dos anos, no entanto, as queixas

relacionadas ao sono tendem a se intensificar com os anos após a menopausa. Entretanto, ainda não foi possível estabelecer uma relação definitiva sobre as alterações do nível de estrogênio e os distúrbios do sono. A hipótese é de estar relacionada à gravidade dos sintomas vasomotores ou a sintomas e transtornos psicológicos (LORENZI et. al. 2006).

Culturalmente, a menopausa é percebida sob uma perspectiva de crises e perda, e muitas vezes, as mudanças decorrentes do processo de envelhecimento e que afetam negativamente às mulheres, tendem a ser equivocadamente associadas a esse período, acentuando os sentimentos de tristeza e desvalia e interferindo na autoimagem corporal da mulher (LORENZI et. al. 2009).

O climatério e a menopausa tendem a ser vividos pelas mulheres como um período de crise, dúvidas e medos, pois envolvem questões relativas ao fim da vida reprodutora, assim como também questões do envelhecimento, que estão relacionadas a fantasias associadas ao fim da vida reprodutora e de como a sexualidade se configura nesse período. (VALENCA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010).

A mulher desempenha múltiplos papéis sociais: ser mãe, esposa, além da sociedade exigir um certo padrão de beleza como estar sempre com uma aparência atraente e saudável. É possível observar estigmas adquiridos no decorrer da história da mulher e que estão intimamente relacionados à feminilidade e à sexualidade. Muitos desses padrões ainda estão presentes na percepção da mulher atual. Tais padrões podem influenciar mulher diretamente o período do climatério e menopausa (VALENCA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010).

A experiência do climatério e menopausa vai além das características de seu evento em si. Está relacionada, sobretudo, à experiência de ser mulher em seu contexto construído socialmente e que está relacionado à sexualidade, fertilidade, envelhecimento, o que tem permeado a identidade feminina e que se expressa através de mitos e do exercício de sua capacidade reprodutora (VILLAFUERTE; LATORRE; REYES, 2001).

Adotar práticas regulares de atividade física vem surtindo efeitos positivos significativos em sintomas como a insônia, as dores musculares, as

alterações de humor, independentemente da idade, sexo e tipo de atividade praticada, evidenciando impacto positivo na qualidade de vida de mulher durante o climatério (GONCALVES et. al. 2011).

O consumo alimentar adequado, a qualidade e quantidade dos alimentos consumidos diariamente, assim como diminuição ou eliminação de alguns hábitos como o tabagismo e sedentarismo, são importantes mudanças para uma vida mais saudável, especialmente, durante o climatério (CANIZALES, 2008).

O período do climatério é acompanhado por estigmas sociais, mitos e tabus relacionados à sexualidade feminina. As transformações sexuais são destacadas e relatadas pelas mulheres como incômodas durante esse período, uma vez que se refletem diretamente em sua relação com seus parceiros e na forma como elas mesmas percebem seu corpo e sua sexualidade (OLIVEIRA; JESUS; MERIGHI, 2008).

Usualmente, as disfunções sexuais são justificadas pela diminuição do nível de estrogênio e androgênio que ocorrem durante a menopausa, seja ela natural ou cirúrgica, que podem afetar a funções sexuais como diminuição da libido, porem outros fatores também podem afetar a função sexual como problemas psicológicos, a idade, o abandono da atividade sexual, a utilização de alguns medicamentos que afetam a sexualidade, problemas físicos ou mentais e perda do parceiro, são exemplos de fatores que também podem contribuir para afetar a vida sexual durante esse período (NUNEZ; MENDEZ, 2014).

Algumas das disfunções sexuais durante o climatério podem ser descritas como o ressecamento vaginal, diminuição do orgasmo e menor expansão da vagina durante a excitação sexual (HERNANDEZ; BOTELL, 2007). A disfunção sexual afeta um número significativo de mulheres durante a menopausa, afetando o seu desejo sexual, diminuindo o interesse, a excitação e o orgasmo, além de ocasionar dispareunia (NUNEZ; MENDEZ, 2014).

Em uma mulher saudável, o climatério, isoladamente, não ocasiona a diminuição da libido, o que ocorre, na verdade, é o tipo de resposta sexual, estas se tornam mais lenta e menos intensa pela diminuição do estrogênio, o

que não significa que proporcionará menor prazer e satisfação (OLIVEIRA; JESUS; MERIGHI, 2008).

A assistência à saúde pelos profissionais diante do cuidado a mulher no climatério está relacionada ao significado desse fenômeno: se é percebido como uma questão natural e que faz parte do ciclo da vida das mulheres ou se é entendido como uma enfermidade ocorrida em todas as mulheres e que se manifesta como patologia (VALADARES et. al. 2008).

À medida em que as mulheres se aproximam da menopausa, vão surgindo dúvidas sobre as modificações com as quais terão que lidar durante o período que antecede a menopausa, o climatério. O conhecimento sobre esse período reduz a ansiedade comum durante essa fase. Cabe aos profissionais de saúde proporcionar às mulheres que se aproximam do climatério as informações para melhor prepará-las em relação a esse período (LORENZI et. al. 2006).

A assistência à saúde da mulher pressupõe uma atenção integral em todas as fases da vida. O climatério integra uma fase de vida da mulher que merece e necessita de atenção da sociedade e, principalmente, dos profissionais de saúde, pois compreende um período relativamente longo da vida da mulher, que é equivalente ao período de vida reprodutiva que vem se acentuando atualmente com o aumento da expectativa de vida após a menopausa (MIRANDA; FERREIRA; CORRENTE, 2014).

### **Considerações finais**

No que concerne aos desafios de conviver com o climatério, percebe-se, além das manifestações clínicas que caracterizam esse período, que as mulheres ainda precisam conviver com os preconceitos que perpassam por essa fase, seja no que diz respeito a sua fertilidade ou a sua sexualidade. Nesse sentido, ainda convivem com as dificuldades relacionadas à falta de conhecimento sobre esse período, o que pode estar relacionado também à falta de preparação dos profissionais em utilizar estratégias adequadas para passar as informações e orientações necessárias.

Assim, percebe-se a fragilidade dos serviços de saúde em acolher as mulheres durante essa fase, o que acaba contribuindo ainda mais para a percepção negativa desse período de vida. Muito embora algumas mulheres não apresentem manifestações mais agressivas e que possam interferir em sua qualidade de vida, ainda assim o conhecimento pode afastar essa imagem negativa tão presente nesse momento.

Destacamos que, com o aumento da expectativa de vida, as mulheres vivem por volta de um terço de suas vidas após a menopausa. Por isso, é importante o reconhecimento dos sintomas para assim estarem melhor preparadas quando atingirem a menopausa e para vivenciarem os anos que se seguem, sem que sua qualidade de vida seja prejudicada. Para tanto, identifica-se na temática do climatério a necessidade de continuidade de estudos para proporcionar melhor conhecimento sobre essa fase da vida das mulheres.

### Referências

ALEGRIA, F. L.; LORENZI, D. R. S. Síntomas climatéricos y calidad de vida de usuarias de consultorios de atención primaria de salud, Santiago. *Rev. méd. Chile*, 2011.

CANIZALES, A. J. R. Problemas Das Mulheres: A Menopausa E Climatério Na Luz De Bioantropologia. *Revista Venezolana de Estudios de La Mujer*, 2008.

CASTRO, Á. M.; CAIDEDO, Á. P.; PEREZ, I. R. La calidad de vida de las mujeres en edad media varía según el estado menopáusico. *Iatreia*, 2011.

CASTRO, Á. M.; PEREZ, I. R.; CAIDEDO, Á. P. Manifestaciones músculo-articulares, y no las oleadas de calor, es el síntoma más prevalente en mujeres climatéricas del Caribe colombiano. *Salud Uninorte*. Barranquilla (Col.) 2010.

GONCALVES, A. K. S. et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade: estudo de base populacional. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet*, 2011.

GONCALVES, R.; MERIGHI, M. A. B. Reflections on sexuality during the climacteric. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 2009.

HERNANDEZ, B. H.; BOTELL, M. L. Principales manifestaciones clínicas, psicológicas y de la sexualidad en un grupo de mujeres en el climaterio y la menopausia. *Rev Cubana Obstet Ginecol*, 2007.

LORENZI, D. R. S. et al. Caracterização da qualidade de vida segundo o estado menopausal entre mulheres da Região Sul do Brasil. *Rev. Bras. Saude Mater. Infant.* 2009.

LORENZI, D. R. S. et. al. Fatores associados à qualidade de vida após menopausa. *Rev. Assoc. Med. Bras*, 2006.

LUI FILHO, J. F. et al. Epidemiologia da menopausa e dos sintomas climatéricos em mulheres de uma região metropolitana no sudeste do Brasil: inquérito populacional domiciliar. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet*, 2015.

MIRANDA, J. S.; FERREIRA, M. de L. S. M.; CORRENTE, J. E. Qualidade de vida em mulheres no climatério atendidas na Atenção Primária. *Rev. bras. Enferm*, 2014.

NUNEZ, D. C.; MENDEZ, D. N. Aspectos sociopsicológicos del climaterio y la menopausia. *MEDISAN*, 2014.

OLIVEIRA, D. M.; JESUS, M. C. P.; MERIGHI, M. A. B. Climatério e sexualidade: a compreensão dessa interface por mulheres assistidas em grupo. *Texto contexto – enferm*, 2008.

PÉREZ, L. E.; ROJAS, I. C. Menopausia: panorama actual de manejo. *rev. fac. med.* 2011.

TAIROVA, O. S; LORENZI, D. R. S. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle. *Rev. bras. geriatr. Gerontol*, 2011.

VALENÇA, C. N.; GERMANO, R. M. Concepções de mulheres sobre menopausa e climatério *Rev. Rene. Fortaleza*, 2010.

VALENCA, C. N.; NASCIMENTO FILHO, J. M.; GERMANO, R. M. Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. *Saude soc.* 2010.

VALADARES, Ana Lúcia et. al. Depoimentos de Mulheres Sobre a Menopausa e o Tratamento de Seus Sintomas. *Rev. Assoc. Med. Bras*, 2008.

VILLAFUERTE, B. P.; LATORRE, Francisco G.; REYES, V. L. Menopausia: representaciones sociales y prácticas. *Salud pública Méx*, 2001.