



COLEGIADO DO CURSO DE MEDICINA

CAROLINE VENTURA DE OLIVEIRA
LAUDY SILVA FERRAZ OLIVEIRA
MARIA LUIZA CÂNDIDA MENDES RODRIGUES
RAYANE RODRIGUES DE JESUS

IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA DA MULHER NA FASE CLIMATÉRICA

**ITABUNA – BAHIA
05/2024**

CAROLINE VENTURA DE OLIVEIRA
LAUDY SILVA FERRAZ OLIVEIRA
MARIA LUIZA CÂNDIDA MENDES RODRIGUES
RAYANE RODRIGUES DE JESUS

IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA DA MULHER NA FASE CLIMATÉRICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial à obtenção do título de
médico/a pela Afya Faculdade de Ciências
Médicas de Itabuna, sob a orientação do(a)
Professor(a) Sales Nascimento.

ITABUNA – BAHIA
05/2024

O48i

OLIVEIRA, Caroline Ventura de

Impactos na qualidade de vida da mulher na fase climatérica./Caroline Ventura de Oliveira [et al], --Itabuna: AFYA ITABUNA, 2024.1
18 páginas

Orientador: Prof.º Sales Silva Nascimento

Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Medicina
pela Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna, BA – AFYA ITABUNA.

1.Estrogênio.2. Qualidade de vida.3. Climatério.4. Menopausa.
I. OLIVEIRA, Caroline Ventura de. II. NASCIMENTO, Sales Silva.
III. Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna. IV. Itabuna.

CDU:618

Catálogo Biblioteca Dr.ª Maria Odília Teixeira
Aline Andrade Ferraz – Bibliotecária CRB 5 – 001881/O

OLIVEIRA, Caroline. OLIVEIRA, Laudy. RODRIGUES, Maria. De Jesus, Rayane. **Impactos na qualidade de vida da mulher na fase climatérica.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de médico/a pela Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna, sob a orientação do(a) Professor(a) Sales Nascimento. Itabuna: Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna, 2024.

FOLHA DE APROVAÇÃO

IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA DA MULHER NA FASE CLIMATÉRICA.

**CAROLINE VENTURA DE OLIVEIRA
LAUDY SILVA FERRAZ OLIVEIRA
MARIA LUIZA CÂNDIDA MENDES RODRIGUES
RAYANE RODRIGUES DE JESUS**

Aprovado em 23 de maio de 2024

BANCA EXAMINADORA

Professor Dr. Luciano de Oliveira Souza Tourinho
Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna

Professor Doutor Pedro Costa Campos Filho
Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna

Professora Mestra Mércia Margotto
Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna

LISTA DE TABELAS

Tabela 01 – Tabela resumo dos estudos incluídos na discussão da revisão.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 MATERIAIS E MÉTODOS / METODOLOGIA.....	8
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	8
4 CONCLUSÃO	13
REFERÊNCIAS	14

IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA DA MULHER NA FASE CLIMATÉRICA
IMPACTS ON WOMEN'S QUALITY OF LIFE DURING THE CLIMACTERIC PHASE

OLIVEIRA, Caroline¹

OLIVEIRA, Laudy²

RODRIGUES, Maria³

DE JESUS, Rayane⁴

NASCIMENTO, Sales⁵

RESUMO

Introdução. O climatério configura uma fase da vida em que gradativamente há uma queda na produção do hormônio estrogênio, responsável então por inúmeras mudanças em sua vida de cunho biopsicossocial. Esse déficit hormonal muitas vezes fazem as mulheres retratar essa fase fisiológica como patológica, a depender de como a mesma é vivenciada, causando impactos em sua qualidade de vida. **Objetivos.** O presente estudo teve como objetivo analisar quais os impactos causados na qualidade de vida das mulheres em fase do climatério, e como objetivos específicos, entender como os distúrbios geniturinários no climatério repercutem na relação conjugal, compreender como o sono das mulheres é influenciado no período do climatério e relacionar como as mudanças neuropsíquicas afetam o cotidiano da mulher no climatério. **Justificativa.** É primordial a realização de estudos sobre o tema para fornecer conhecimento a população alvo e aos profissionais da saúde. Dessa forma, promovendo mudanças significativas na saúde da mulher na fase climatérica e aumentando a qualidade de vida das mesmas. **Materiais e métodos.** Para isso, foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados: SciELO, Google acadêmico, DynaMed, Science Direct e Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde com os seguintes descritores:” estrogênio “, “qualidade de vida “, “climatério” e “menopausa”. **Discussão/resultados.** A fase climatérica fornece impactos prevalentes na qualidade de vida da mulher. Diante disso, os distúrbios mais prevalentes acometem o sistema nervoso, psíquico e sexual. Estes distúrbios geram sofrimento, angústia e conflitos familiares na vida das mulheres. Portanto, os resultados mostram a importância do

conhecimento e apoio psicossocial durante toda essa fase. **Conclusão.** Por fim, na fase climatérica a mulher sofre impactos significativos na qualidade de vida. Diferentes distúrbios desencadeiam sintomas psíquicos, sexuais e vasomotores, diante disso, conclui-se a necessidade de uma rede de apoio para as mulheres nesta fase, além de orientações acerca do tema para as mesmas e seus familiares. Dessa forma, através de uma equipe multiprofissional capacitada pode-se restaurar a qualidade de vida do público feminino.

Palavras-chave: Estrogênio. Qualidade de vida. Climatério. Menopausa.

ABSTRACT

Introduction. The climacteric represents a phase of life in which there is a gradual drop in the production of the hormone estrogen, which is then responsible for numerous biopsychosocial changes in life. This hormonal deficit often causes women to portray this physiological phase as pathological, depending on how it is experienced, causing impacts on their quality of life.

Objectives. The present study aimed to analyze the impacts caused on women's quality of life during the climacteric phase, and as specific objectives, understand how genitourinary disorders during the climacteric affect the marital relationship, understand how women's sleep is influenced during the climacteric period. menopause and relate how neuropsychic changes affect women's daily lives during menopause.

Justification. It is essential to carry out studies on the topic to provide knowledge to the target population and health professionals. In this way, promoting significant changes in women's health during the climacteric phase and increasing their quality of life. **Materials and methods.** To this end, a literature review was carried out in the databases: SciELO, Google Scholar, DynaMed, Science Direct and Regional Portal of the Virtual Health Library with the following descriptors: “estrogen”, “quality of life”, “climacteric” and “menopause”. **Discussion/results.** The climacteric phase has prevalent impacts on a woman's quality of life. Therefore, the most prevalent disorders affect the nervous, psychological and sexual systems. These disorders generate suffering, anguish and family conflicts in women's lives. Therefore, the results show the importance of knowledge and psychosocial support throughout this phase. **Conclusion.** Finally, during the climacteric phase, women suffer significant impacts on their quality of life. Different disorders trigger psychological, sexual and vasomotor symptoms, therefore, it is concluded that there is a need for a support network for women at this stage, as well as guidance on the subject for them and their families. In this way, through a trained multidisciplinary team, the quality of life of women can be restored.

Keywords: Estrogen. Quality of life. Climacteric. Menopause.

1 INTRODUÇÃO

Derivado do termo “klimakter”, o climatério significa “ponto crítico da vida humana”, que faz relação com um período de mudança acompanhada por um déficit de hormônios sexuais. Nessa fase ocorre uma mudança do período reprodutivo (menacme) para o não reprodutivo (senectude), não sendo considerada uma fase patológica ou mórbida, onde cada mulher vivencia de modo diferente, podendo sempre ser melhorada à medida que ela receba informações e assistência assertivas. (MILENA et al., 2022)

Normalmente acontece entre os 45 e 55 anos de idade, durante esse período de transição os níveis de hormônios, principalmente estrogênio, começam a diminuir o que pode levar ao aparecimento de sintomas variados, como ondas de calor, suores noturnos, alterações de humor, alterações no ciclo menstrual e o ressecamento vaginal. Exposto isso, torna-se necessário relacionar como os ciclos hormonais, os sinais e sintomas influenciam diretamente na qualidade de vida da mulher no climatério, sendo assim, nessa fase a mulher tem de diminuir o seu nível de estrogênio, e essa deficiência atua diretamente regulando outros feedbacks hormonais, ocasionando alterações, como por exemplo, no metabolismo ósseo, já que o estrogênio inibe a atividade osteoclástica até mesmo em pacientes com osteoporose já estabelecida. (LILLIAN et al., 2023)

Além disso, a diminuição do estrogênio atua no sistema nervoso central principalmente no período da menopausa, com isso ocorre alterações em áreas importantes, como o hipotálamo, amígdala, hipocampo e cabe enfatizar que a depressão está diretamente ligada a essa fase, já que essa deficiência de estrogênio deixa a mulher suscetível a ter tais gatilhos e sentimentos melancólicos. Por fim, cabe citar que as alterações a nível sexual são de fator importante, uma vez que o hipoestrogenismo é fator principal para as características físicas da mulher nessa fase, correlacionado a isso um déficit na sua autoimagem, um dos impactos que se destaca nesta fase é a mudança corporal da mulher associado a inseguranças afetando diretamente a vida sexual. (SAMPAIO et al., 2021)

As intensas transformações dessa fase levam a mulher a buscar apoio junto à família, parceiro e principalmente profissionais de saúde, que precisam desempenhar um papel fundamental juntos às condutas de autocuidado, minimizando os impactos ocasionados por essa transição. Quando a mulher climatérica não encontra uma rede de apoio profissional, ela

se torna ainda mais propensa a desenvolver transtornos mentais e sua autoestima é afetada, repercutindo de forma negativa em todo seu cotidiano. As políticas públicas para saúde da mulher não apresentam uma assistência qualificada para as demandas da fase do climatério, fazendo com que a mesma se sinta mais vulnerável diante das mudanças biopsicossociais que ocorrem nesse período. Isto posto, considerando que as mulheres no climatério estão expostas a diversas condições clínicas que interferem em sua saúde biopsicossocial, podendo interferir no seu cotidiano, nas relações interpessoais, na autopercepção, nos fatores de morbimortalidade associados a esse ciclo de vida, torna-se relevante avaliar a qualidade de vida dessas mulheres no climatério. (FILHO et al., 2023)

Dessa forma, essas mudanças podem ocasionar impactos na qualidade de vida feminina, como problemas sociais, sexuais e emocionais, visto que, como foi exposto, várias alterações ocorrem nesse período, que apesar de ser uma fase natural da vida da mulher, é também sinônimo de mudanças que muitas vezes as mulheres não estão preparadas para tal acontecimento (DA SILVA et al., 2023).

Além disso, é uma fase complexa na qual emergem reflexões sobre o desejo sexual, autoestima e feminilidade, cabendo enfatizar que a população brasileira ainda vive na cultura que mulheres mais velhas deverão cuidar da família e deixar os desejos sexuais de lado, devido a fase reprodutiva não estar mais adequada para o período de vivência dela tornando uma fase que deveria ser leve a descoberta de conflitos para relação conjugal.

Além desses fatores, como foi citado anteriormente, a diminuição dos hormônios, principalmente estrogênio e alterações metabólicas favorecem para a diminuição da libido, ressecamento vaginal e, portanto, uma dificuldade de relacionamento sexual com o parceiro (CLOVIS RIBEIRO et al., 2023).

Diante do exposto, é relevante avaliar o impacto dessas alterações sob a qualidade de vida de mulheres nessa fase, com o objetivo de contribuir para a assistência humanizada, eficaz e holística pelo profissional médico e equipe multiprofissional, minimizando os agravos a saúde das mesmas.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo se caracterizou como sendo de pesquisa exploratória. Foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados: SciELO, Google acadêmico, DynaMed, Science

Direct e Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), para isso foram utilizados os seguintes descritores: “estrogênio”, “qualidade de vida”, “climatério” e “menopausa”. Como critérios de inclusão foram utilizados: anos de publicação entre 2017 a 2023, artigos que tratavam sobre a fase climatérica, menopausa e relação do climatério com a qualidade de vida das mulheres, além de artigos publicados nas línguas Portuguesa e Inglesa. Como critérios de exclusão, foram utilizados os seguintes: livros, artigos que não possuíam os descritores estabelecidos, artigos que não correlacionaram climatério e qualidade de vida, artigos que não sejam dos anos de 2017 a 2023, artigos que não sejam inglês e português. Após os critérios foram selecionados 120 artigos, os quais foram utilizados para elaborar os resultados e discussões.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a seleção final, cento e vinte artigos foram incluídos na amostra para análise, conforme listados na tabela. Os resultados alcançados apontaram que as mulheres, em maior parte, vivenciam o climatério de forma danosa à sua qualidade de vida. Os estudos salientaram que este período repercute negativamente em sua vida conjugal pois, apesar da singularidade inerente a cada caso, as climatéricas, em geral, sofrem com diminuição da libido, fogachos e prejuízo na autoimagem. A saúde mental dessas pacientes também sofre com os impactos gerados pela queda significativa das taxas de estrogênio. Os reflexos dessa alteração fisiológica se refletem na vida sexual, dinâmica familiar e social. Além disso, há um declínio importante de neurotransmissores como serotonina e dopamina, dentre outros, que influenciam nas mudanças de humor e na labilidade emocional, predispondo quadros depressivos. Notou-se ainda alteração no ciclo circadiano, havendo relatos tanto de insônia quanto de sonolência diurna. Associado a este fato, constatou-se uma cascata de eventos nocivos à saúde composta por sedentarismo e ganho de peso. Estas condições são deflagradas pela falta de vigor físico para exercícios, ocasionado pelos distúrbios do sono, e potencializadas pela baixa de estrogênio. Ademais, os trabalhos afirmaram que a forma como cada pessoa percorre esta transição é singular porém, a redução de danos para a mulher na fase de climatério está intimamente vinculada às suas relações sociais e, sobretudo, seu conhecimento acerca do processo.

Tabela 1- Tabela resumo dos estudos incluídos na discussão da revisão

Autor	Ano	Tipo de estudo	Crítérios de inclusão
Alvarenga, A. N., et al.	2021	Revisão integrativa	A vivência da mulher no período do climatério.
Joventino, M. L. D. S., et al.	2020	Pesquisa descritiva	Conhecimento do climatério entre usuárias da estratégia saúde da família.
Lombardi, C. A. Q., et al.	2020	Revisão integrativa	Estratégia de promoção da Saúde no Climatério.
Maciel, J. B. L., et al.	2021	Revisão integrativa	Vivência e concepção da mulher acerca do climatério.
Moraes., et al.	2023	Estudo observacional, transversal e de abordagem quantitativa.	Demonstrar os indicadores de depressão em mulheres durante o climatério.
Negreiros., et al.	2021	Revisão bibliográfica	Demonstrar os transtornos psiquiátricos manifestados durante o período menopausal.
Petri., et al.	2023	Estudo descritivo, quantitativo, transversal.	Estabelecer se existe relação entre a sintomatologia de depressão com o período do climatério, bem como, sua prevalência em diferentes agentes demográficos.
Silva, C. D. S., et al.	2020	Estudo observacional	Qualidade do sono e insônia entre mulheres no climatério e com ciclo menstrual regular.
Silva, C.S., et al.	2020	Estudo transversal, analítico e correlacional.	Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério.
Vasconcelos., et al.	2022	Estudo transversal.	Apneia obstrutiva do

			sono em mulheres na transição menopausa e pós menopausa.
--	--	--	--

3.1 Influência da fase climatérica na qualidade do sono da mulher

Vários são os eventos que influenciam na vida da mulher na fase do climatério, na qual será necessário fases de adaptação para que não prejudique a sua qualidade de vida. O comprometimento do sono é um dos fatores, visto que o sono é um processo ativo, definido como um estado de inconsciência do qual a pessoa por estímulos sensoriais ou de outra natureza, pode ser despertada. Envolve diversos e complexos mecanismos fisiológicos e comportamentais, em vários sistemas e regiões do sistema nervoso central. As principais queixas são: dificuldade em iniciar o sono; dificuldade em manter o sono, com múltiplos despertares durante a noite; despertar cedo e sono não restaurativo. Nesse sentido, foi possível verificar a correlação expressiva da insônia e qualidade do sono, visto que na prática clínica são muito prevalentes as queixas relacionadas ao sono, dependendo da sua intensidade e frequência, a sintomatologia no climatério, principalmente quando se trata das ondas de calor, que podem interferir no sono e nas atividades diárias, e possivelmente sendo causa de irritabilidade e depressão. Os fogachos influenciam negativamente na qualidade de vida, pois ao ocorrerem principalmente à noite, provocando alterações no sono. (SILVA et al., 2020)

Além disso, cabe enfatizar como a baixa qualidade do sono, impacta na qualidade de vida da mulher climatérica. A presença e o agravamento dos sinais e sintomas relacionados à menopausa, como enfoque no sono acarretam o início ou intensificam outras doenças como ansiedade/depressão, além de sintomas vasomotores e sexuais, cabe citar a apneia obstrutiva do Sono (AOS) que é caracterizada por episódios repetidos de colapso parcial ou completo das vias aéreas durante o período de sono, que resulta em eventos respiratórios denominados apnéias (obstrução completa) ou hipopneias (obstrução parcial).que podem impactar negativamente a autonomia e independência nos afazeres do cotidiano e a qualidade de vida das mulheres. Nesse sentido, o comprometimento do sono é um fator importante que leva ao sedentarismo, visto que a disposição para a realização de exercícios físicos fica alterada, constituindo-se, por conseguinte, em fator de risco para o sobrepeso e obesidade, que se associam ao surgimento de condições crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial e obesidade. (VASCONCELOS et al., 2022)

3.2 Depressão e climatério

Destaca -se entre as alterações mais evidentes, os distúrbios psiquiátricos reverberadas em diagnósticos como depressão e ansiedade. Além disso, a intensidade dos sintomas emocionais da menopausa, o sentimento sobre o parceiro sexual, nível baixo de autoconfiança e autoestima, imagem corporal distorcida são apresentações frequentes nessa fase climatérica (MORAES et al., 2023)

Os sintomas podem tornar-se angustiantes e agravar consideravelmente os aspectos pessoais e sociais, bem como a vida profissional das mulheres. Ressalta-se ainda que estes sintomas são mais externalizados em mulheres que diminuíram seu papel social e não ressignificou a sua vida, sendo indicado que fatores da personalidade e tendências ansiosas prévias correlacionam-se com maior número de queixas psicológicas durante o climatério (NEGREIROS et al., 2021)

Portanto, evidenciado as limitações impostas nesse período, a forte deficiência estrogênica exerce papel relevante no estado emocional das mulheres, interferindo assim na relação familiar, na reintegração social e na adaptação sexual. Os estrogênios podem influenciar o humor através da interação com receptores encontrados no núcleo e nas membranas celulares. Estes receptores são imprescindíveis para a criação, libertação e metabolismo de neurotransmissores tais como serotonina, norepinefrina, dopamina acetilcolina, e monoamina oxidase (PETRI et al., 2023)

Os compostos químicos que incluem tanto catecol como estrogênio são conhecidos como catecolestrogênicos. O cérebro e as glândulas pituitárias contêm grandes quantidades delas. A enzima estrogênio-2-hidroxilase é responsável pela sua síntese pelo estrogênio. Os catecolestrogênicos podem interagir com sistemas mediados por catecolaminas, bem como o estrogênio, uma vez que têm duas faces. Como resultado de competir com a enzima catecolometil transferase, reduzem os níveis de catecolaminas inibindo a tirosina hidroxilase e aumentando a atividade da catecolamina. A investigação demonstra que os estrogênios são agonistas serotoninérgicos, aumentando o número de receptores, aumentando a síntese da serotonina, e diminuindo a ativação da monoamina oxidase, que está associada à depressão. As pessoas clinicamente deprimidas mostraram uma melhoria no seu humor como resultado do tratamento com estrogênio. A sensibilidade e absorção dos receptores de dopamina D2 são ambas diminuídas pelo estrogênio, o que causa um aumento da atividade adrenérgica no cérebro (PETRI et al., 2023).

3.3 Sexualidade na fase climatérica

As mulheres no período do climatério vivenciam transformações físicas que podem interferir significativamente em sua sexualidade. Estudos apontam que uma das principais queixas apresentadas neste sentido é a inapetência sexual. Nesta fase, o hipoestrogenismo atinge bruscamente as características fenotípicas da mulher interferindo assim em sua autopercepção. Portanto, a fisiologia e a sexualidade feminina estão fortemente relacionadas neste processo transitório e sofrem esta importante influência hormonal que constitui nas quedas do nível de estrogênio (MACIEL et al., 2021).

Queixas como a diminuição da lubrificação vaginal e dispareunia, devido a adelgaçamento dos tecidos vaginais, fazem com que a mulher esteja propensa a insatisfação do sexo com penetração, reduzindo o desejo pelo ato sexual. Desta forma, observa-se que a disfunção sexual causa vulnerabilidade na vida sexual da mulher climatérica (LOMBARDI et al., 2020). A diminuição do desejo sexual ocorre de maneira que desestrutura a vida conjugal ao ponto de findar uniões de longa data. Por esta razão, trabalhos evidenciam que, para parte significativa dessas pacientes, a relação sexual pode ocorrer de forma passiva, apenas para que ocorra a satisfação do cônjuge, motivadas pelo receio da incompreensão por parte dos parceiros, transparecendo o medo de término do relacionamento (ALVARENGA et al., 2021).

Destarte, o refreio da libido influencia diretamente na vida sexual dessas pessoas, interfere nas suas relações conjugais tendo, em geral, uma repercussão negativa sobre a vida dos casais (JOVENTINO et al., 2020).

No climatério, a mulher passa pela resignificação de sua sexualidade num período pós-reprodutivo. Assim, para além dos aspectos físico, fatores como o estilo de vida conjugal, tipos de personalidades da mulher e do parceiro, condicionantes econômicos, sociais e culturais são tidos como constituintes do desejo sexual nesse período da vida, e devem ser considerados na tríade casal, sexualidade e climatério (SILVEIRA et al., 2023).

Sob esta perspectiva, constata-se que a maioria das mulheres vivencia o climatério de forma negativa, proporcionando o distanciamento do conjuge, pois além dos diversos fatores psicogênicos, elas sofrem com a diminuição do desejo sexual, envelhecimento do corpo, estresse, fogachos e baixa autoestima. Entretanto, existem mulheres que vivenciam neste período experiências sexuais e de afeto positivas. Estas pessoas associam o referido ao fato de

que a idade do climatério coincide com a diminuição da obrigação maternal e profissional, além de fatores como a ausência de sintomas ou a diminuição destes por tratamento e/ou mudanças no estilo de vida (SILVA et al., 2020).

Contudo, foi evidenciado também que a menor parte das pacientes o conhecimento necessário para experienciar essa fase de maneira mais positiva. Especialistas explicam que a influência desse período no relacionamento do casal é inevitável, no entanto singular, pois depende das variantes de cada relacionamento. (MACIEL et al., 2021)

Isto posto, nota-se que a intensidade com que cada mulher atravessa esta etapa é individualizada e depende de sua qualidade de vida, do meio em que se encontra, do emocional e, sobretudo, do seu conhecimento sobre o climatério (SILVEIRA et al., 2023).

Percebe-se então, que as alterações sexuais ocorridas não são mensuráveis e lineares, mas previsíveis. Portanto, é necessário que o profissional de saúde esteja apto a acolher mulheres que estão vivenciando a perimenopausa. É importante que sua abordagem permita a expressão de todas as dimensões envolvidas no processo, buscando atender cada uma conforme suas peculiaridades. Nesse sentido, destaca-se a relevância dessas pacientes serem informadas e educadas a respeito desse período. Em decorrência das dúvidas que surgem sobre as modificações do corpo e de como passar por esse momento, percebe-se a necessidade do auxílio profissional para que haja autoconhecimento, informações elementares sobre anatomia e fisiologia sexual, assim como aconselhamento aos casais. Nesse sentido, o processo de educação em saúde pode promover ao casal a compreensão da fase climatérica. O trabalho multiprofissional demonstra-se eficaz nesse sentido. A abordagem de temas como envelhecimento, vida sexual, autoestima, nutrição, atividade física, lazer, humor, vitalidade auxilia mulheres e seus parceiros a minimizarem os impactos típicos deste período. Desse modo, estratégias para aumentar a interação do casal pode trazer consequências positivas com sentimento de satisfação, felicidade e bem-estar (LOMBARDI et al., 2020).

Ademais, para melhor vivência da sexualidade durante o climatério, possuir uma rede de apoio é de grande importância. A família e o companheiro são vistos como peças essenciais nesta fase, ofertando suporte emocional para a mulher neste momento delicado e complexo (ALVARENGA et al., 2021).

4 CONCLUSÃO

Conclui-se com o presente estudo que a fase do climatério tem um impacto relevante

na qualidade de vida da mulher em diferentes âmbitos. Dessa forma, foram observados e discutidos como os diferentes distúrbios interfere de forma simbólica na vida das mulheres na fase climatérica, desencadeando outros impactos como a insônia, depressão/ansiedade e sintomas vasomotores e sexuais. Diante disso é perceptível como acontece um sofrimento em cadeia na qualidade de vida das mulheres nesta fase, portanto, através do que foi discutido vale destacar que o climatério é uma fase de grande relevância na vida da mulher, vivida de forma singular e assim deve ser assistencializada de forma individualizada pelos profissionais médicos e toda a equipe multiprofissional prestando assistência específica para a melhorar a qualidade de vida e diminuir os agravos nesta fase da vida desse público-alvo feminino.

É importante fomentar na comunidade acadêmica e nos profissionais médicos, bem como em toda a equipe multiprofissional, uma consideração sobre a validação da mulher em todas as suas fases, estimulando a discussão sobre a relevância do autoconhecimento, autoestima e autocuidado na fase climatérica, desmontando a imagem desse período como doença. Além disso é importante ressaltar sobre os debates acerca de uma abordagem e assistência integralizada a mulher de forma longitudinal e fazendo com que esta possa assumir um papel de coparticipação em seu processo de saúde, contribuindo para a melhoria de sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

Antunes Filho C. R.; Pereira L. V. e; Oliveira M. F. de; Cupertino M. do C. Climatério e os fatores que contribuem para a má qualidade de vida. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 5, p. e12594, 18 maio 2023.

SILVA, T. M. da.; QUIRINO, G. da S.; CALOU, C. G. P.; CRUZ, R. de S. B. L. C. Influência do climatério na qualidade de vida sexual de mulheres: revisão narrativa. **Revista Remecs - Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde**, [S. l.], p. 74, 2023.

VASCONCELOS, Erika Flauzino da Silva. **Apneia obstrutiva do sono em mulheres na transição menopausa e pós menopausa**: estudo populacional em Pindamonhangaba - SP. 2022. Tese (Doutorado em Epidemiologia) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2022.

SILVA, Cibelle de Sousa e; OLIVEIRA, Brena Costa de; SOUZA, Samara Martins de Oliveira; SILVA, Hengrid Graciely Nascimento; YKEDA, Daisy Satomi. Estudo comparativo da qualidade do sono e insônia entre mulheres no climatério e com ciclo menstrual regular. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, Brazil, v. 10, n. 2, p. 163–171, 2020.

SAMPAIO, J. V.; MEDRADO, B.; MENEGON, V. M., Hormônios e Mulheres na Menopausa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41, p. e229745, 2021.

De SOUZA JOVENTINO, Mayara Layane; DA SILVA, Raquel Clemente Sousa; TRIGUEIRO, Débora Raquel Soares; PEREIRA, Vagna Cristina Leite da Silva. CONHECIMENTO DO CLIMATÉRIO ENTRE USUÁRIAS DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, [S. l.], v. 18, n. 3, p. 166–175, 2020.

MACIEL, Josielen Barroso Leal et al. A vivência e concepção da mulher acerca do climatério: uma revisão bibliográfica . Vargem Grande Paulista: CDRR Editors - Research, Society and Development , 2021.

ALVARENGA, Alanna et al. A vivência da mulher no período de climatério: revisão integrativa. Vargem Grande Paulista: CDRR Editors - Research, Society and Development , 2021.

SILVEIRA, Yanne Gonçalves Bruno et al. Sentimentos vivenciados pela mulher acerca da sexualidade no período climatério. Valparaíso de Goiás: Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires - REVISA (online) 2023.

CURTA, J. C.; WEISSHEIMER, A. M., Perceptions and feelings about physical changes in climacteric women. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 41, n. spe, p. e20190198, 2020.

NEGREIROS, B. A. de.; FEITOSA, Y. P.; RIBEIRO, Y. C. F.; PEREIRA JÚNIOR, J. L. Transtornos psicóticos associados ao período climático. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, [S. l.], v. 10, n. 10, p. e371101018061, 2021.

PETRI, Alaiane Cristina et al. Prevalência de depressão e ansiedade em mulheres no período do climatério. Revista Thêma et Scientia, v. 13, n. 1E, p. 8-32, 2023.

Moraes Édely B. da S.; Hansen L. L.; Moraes C. H. S. de; Costa L. M. da; Rolim T. de S.; Monteiro J. R.; Cuesta B. P. de B.; Oliveira T. B.; Oliveira A. C. C. de; Junior G. da S. M.

Indicadores para a depressão em mulheres durante o climatério. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 6, p. e12468, 12 jun. 2023.