As consequências do climatério na saúde das mulheres: Uma revisão integrativa

The consequences of the climaterium on women's health:An integrative review

Tatianne Layse Basílio Câmara Gonçalves[1]
Erta Soraya Ribeiro César Rodrigues[2]
Ana Paula Ana Paula Dantas da Silva Paulo[3]
Hellen Maria Gomes Araújo de Souza[4]

RESUMO: Introdução: O climatério representa a transição do período reprodutivo para não reprodutivo na vida da mulher, coincidindo com o declínio progressivo da função ovariana e o início da menopausa, tornando-se uma fase marcada como descrito pela instabilidade hormonal e mais arduamente emocional, sendo possível carrear para outros processos de desfechos negativos em relação à sua qualidade de vida e bem estar. **Objetivo:** descrever as principais modificações no período do climatério e suas consequências na saúde da mulher, assim como discorrer acerca das consequências psicológicas e comportamentais observadas nesse período. **Metodologia:** Foi realizado uma revisão integrativa, seguindo os seis passos de construção. Os descritores foram consultados no DeCs/MeSH e realizado as buscas nas bases de dados LILACS, MEDLINE, SciELO e Embase. Adotou-se critérios de inclusão e exclusão a fim de filtrar melhor os resultados e afunilar o objeto de estudo proposto por essa revisão. **Resultados:** O climatério é compreendido como um período de transição, definido como uma fase biológica da vida, não sendo assim definido como um processo patológico. Foi evidenciado questões acerca do limite etário de idade, entre pré-menopausa, perimenopausa e pós menopausa. Estiveram como principais modificações observadas, as modificações de distúrbios de ordem fisiológicas, somáticas e psíquicas. **Conclusão:** torna-se imperativo

ABSTRACT: Introduction: The climacteric represents the transition from the reproductive to the non-reproductive period in a woman's life, coinciding with the progressive decline in ovarian function and the onset of the menopause. As with any transitional phase, the climacteric is marked by hormonal instability and is more emotionally arduous, which can lead to other negative outcomes in terms of quality of life and well-being. **Objective:** to describe the main changes in the climacteric period and their consequences on women's health, as well as to discuss the psychological and behavioral consequences observed in this period. **Methodology**: An integrative review was carried out, following the six construction steps. The descriptors were consulted in DeCs/MeSH and searches were carried out in the LILACS, MEDLINE, SciELO and Embase databases. Inclusion and exclusion criteria were adopted in order to better filter the results and narrow down the object of study proposed by this review.**Results:** The climacteric is understood as a period of transition, defined as a biological phase of life, and thus not defined as a pathological process. Questions were raised about the age limit between pre-menopause, perimenopause and post-menopause. The main changes observed were physiological, somatic and psychological disorders. **Conclusion:** It is imperative to promote a more open and comprehensive discussion about the main changes observed in climacteric women and their health outcomes, and it is crucial to invest in training and updating health professionals so that they can offer comprehensive, personalized and high-quality care to women at this stage of life.

Keywords: Women's Health, Climacteric, Quality of life, Health Impact Assessment, Mental Health.
DOI: 10.61223/coopex.v15i3.631

[1] Artigo apresentado ao Curso de Bacharelado em Enfermagem pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Paraíba, Brasil.

[1]Concluinte em Enfermagem pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Paraíba, Brasil. E-mail: tatiannecamara@enf.fiponline.edu.br
[2]Enfermeira. Mestre em Ciências da Saúde pela UNICSUL-SP (Universidade Cruzeiro do Sul – São Paulo-SP. E-mail: ertasoraya@gmail.com
[3] Enfermeira. Doutora em Ortopedia e Traumatologia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, FCMSCSP, Brasil. E-mail: anasilva@fiponline.edu.br
[4] Enfermeira. Mestre em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, FCMSCSP, Brasil. E-mail: mariasouza@fiponline.edu.br

INTRODUÇÃO

O climatério representa a transição do período reprodutivo para não reprodutivo na vida da mulher, coincidindo com o declínio progressivo da função ovariana e o início da menopausa. Tal processo se inicia por volta dos 45 anos e pode prosseguir até os 65 anos, sendo muitas vezes seguido de mudanças que afetam em maior ou menor grau o bem-estar físico, social, mental e emocional da mulher. Destarte, o climatério é um processo de profundas mudanças físicas e emocionais que sofre influência de fatores inerentes, como história de vida pessoal e familiar, ambiental, cultural, de costume e de fatores somáticos (Galvão *et al*., 2007; Vieira *et al*., 2018; Lins *et al*.,2020).

Assim como toda fase de transição, o climatério se torna uma fase marcada como descrito pela instabilidade hormonal e mais arduamente emocional, sendo possível carrear para outros processos de desfechos negativos em relação à sua qualidade de vida e bem estar. Para tanto, temos algumas características tidas como definidoras desse processo, mas que podem apresentar-se de forma dinâmica e flexível em diferentes mulheres, que são a baixa dos hormônios esteroides sexuais antecipado, em especial o estradiol e progesterona, levando a desfechos de sintomatologias intermediárias e tardias, que vêm associado a um conjunto de fatores de sinais e sintomas, comumente chamado de "síndrome climatérica" (Vieira *et al*., 2018).

Em seguimento, essas alterações de ordem endócrinas e fisiológicas que se atrelam as somáticas traz à tona para com essa mulher sintomas vasomotores, alterações do humor, distúrbios do sono, sintomas de hipotrofia genital, como também há descrições na literatura acerca da osteoporose avaliadas em um longo prazo e também problemas relacionados à morbidade cardiovascular. Ademais, podemos destacar outras observações descritas nesse período como fadiga, infecções urinárias, enxaquecas, ansiedade, alterações a nível cognitivo (alterações em memória e concentração), ganho de peso, aumento das rugas e caimento do cabelo (Allshouse; Pavlovic; Santoro, 2018; Lins *et al*., 2020)

Diversos fatores contribuem de forma direta para que as mulheres adentrem o climatério e permaneçam por ele por um período de tempo maior. Dentre eles temos, o aumento da expectativa de vida decorrente dos avanços na área da saúde, o que possibilita a essa população a obtenção de serviços de saúde que podem melhorar a qualidade de vida. Portanto, o aumento acentuado de mulheres no climatério faz sentido, pois abrange um grande grupo de mulheres e é um tema cada vez mais importante e de destaque na saúde pública.

Nessa ideia, a problemática deste estudo envolve fatores reais e que estão diretamente ligados com a realizada em a nível nacional. A prevalência dos transtornos mentais nesse período é moldado por um conjunto de fatores que somados possuem um desfecho negativo na qualidade de vida dessas mulheres, dentre alguns, a literatura aborda alguns como: transtornos depressivos e ansiosos, tensão, dentre outros mencionados anteriormente. Para tanto, essa causas de origens endócrinas, somáticas e psíquicas irão coagir essas mulheres a ter uma pior qualidade de vida, pois é compreensível que os desfechos negativos que esse período traz mediante sua complexidade é levado em consideração seus fatores biológicos, condições

psicológicas, contexto social e ambiental que está inserida (Martins *et al*., 2021; Holanda, 2021; Filho; Costa, 2008).

Nessa relação, esse estudo justifica a sua realização mediante a importância que trará para a prática baseada em evidências e também pela carência de publicações nesse direcionamento. Ademais, mediante as apresentações aqui elucidadas dos problemas reais que afligem esse grupo de mulheres, torna-se essencial conhecer e descrever as acerca da temática, bem como os avanços nesse quesito e também em relação às políticas públicas de saúde. Desse modo, esse estudo tem como objetivo descrever as principais modificações no período do climatério e suas consequências na saúde da mulher, assim como discorrer acerca das consequências psicológicas e comportamentais observadas nesse período.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa, que possui caráter amplo e se propõe a descrever o desenvolvimento de determinado assunto, sob o ponto de vista teórico ou contextualizado, mediante a interpretação da produção científica existente. Essa síntese de conhecimento a partir da descrição de temas abrangentes que favorece a identificação de lacunas de conhecimento para subsidiar a realização de novas pesquisas. Ademais, sua operacionalização pode se dar de forma sistematizada com rigor metodológico (Brum *et al*., 2015).

Para sua elaboração, as seguintes etapas serão seguidas: (1) elaboração da pergunta norteadora; (2) estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; (3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; (4) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; (5) interpretação dos resultados e (6) apresentação da revisão / síntese do conhecimento (Mendes, Silveira e Galvão, 2008).

Na primeira etapa como norteamento de guia para este estudo a pergunta de pesquisa foi elaborada com intuito de gerar um direcionamento metodológico, a saber: quais às principais modificações no período do climatério e suas consequências na saúde da mulher? Como critérios de inclusão e exclusão a fim de proceder com as buscas nas bases de dados foram incluídos artigos disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês que apresentem relação com o objeto de nosso estudo. Como critérios de exclusão adotaram-se relatos de experiências, cartas ao editor.

A busca ocorreu no período de Abril a Agosto de 2023, nas bases de dados: Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Brazil Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Embase (Elsevier).

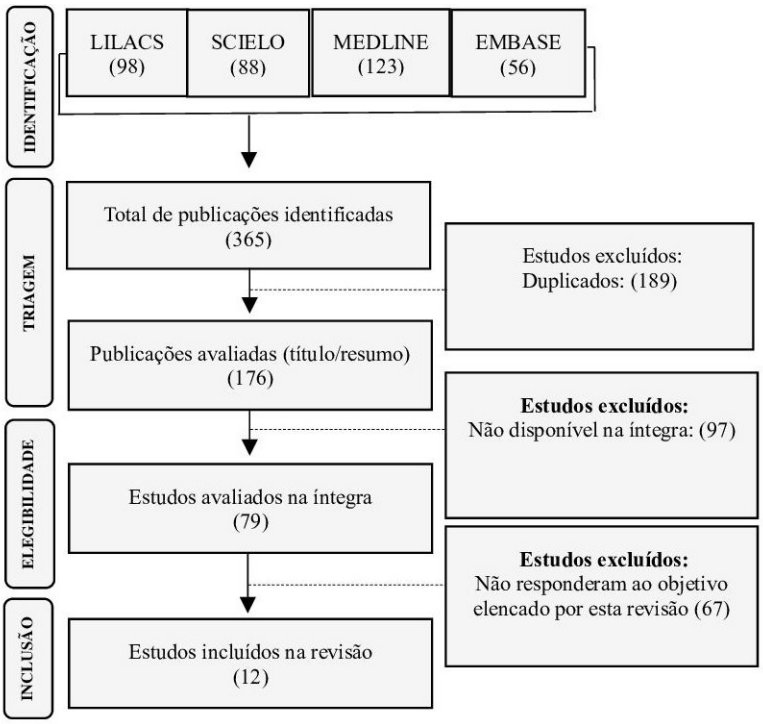
Foram realizadas simples e avançadas, utilizado os próprios recursos de formulários avançados das bases de dados. Com foco em recuperar as informações nas bases de dados de forma fidedigna foram utilizados os vocabulários controlados, sendo os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH). Os descritores utilizados foram: “Saúde da Mulher” “Climatério” “Qualidade de vida” “Avaliação do Impacto na Saúde” “Saúde Mental”.

Os estudos foram organizados em tabelas, sendo extraídas informações metodológicas de sumarização do estudo, sendo incluído em um quadro sinóptico de Título e ano do artigo, periódico, principais resultados e principais conclusões. Posteriormente foram realizadas as descrições por extenso das informações contidas no quadro. A discussão dos resultados se deu mediante as categorias das similaridades semânticas descritas anteriormente em decorrência dessas subcategorias realizadas. Ademais, potencializou-se as discussões dos dados

encontrados com estudos à luz da literatura científica com objetivo de elucidar limitações e mostrar as tendências.

A Figura 1 apresenta o fluxograma dos estudos selecionados, com a composição da amostra incluída neste estudo de revisão.

Figura 1. Fluxograma de seleção dos estudos encontrados e incluídos, Patos, PB, Brasil, 2023.



Fonte: Acervo da pesquisa, 2023.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram identificados um total de 365 estudos. O percurso de inclusão dos estudos se deu perante os seguintes passos: identificação, triagem e elegibilidade. Sendo assim, no primeiro passo foram excluídos 189 estudos, seguidos da triagem com e elegibilidade com 164. Para cada passo eram aplicados os filtros pré definidos no estudo, sendo, portanto, incluídos 12 estudos, os quais serviram como fonte de dados para composição dos resultados. O quadro 1 apresenta os estudos incluídos segundo Autor/ano e periódico, título, tipo do estudo e principais resultados e principais conclusões.

Quadro 1. Estudos incluídos segundo Autor/ano e periódico, título, tipo do estudo e principais resultados e principais conclusões, Patos, PB, Brasil, 2023.

Autor/ano (Periódico)	Título	Tipo do estudo e principais resultados	Principais Conclusões

Seib *et al*., 2013 (Maturitas)	Preditores de saúde mental em mulheres na pós-menopausa: resultados do estudo australiano sobre envelhecimento saudável de mulheres	Estudo transversal com abordagem quantitativa. Os resultados apontam que a saúde mental está relacionada com distúrbios do sono, e com histórias de depressão. Embora a saúde mental tenha sido associada ao sono insatisfatório, ela não foi correlacionada com a maioria dos fatores de estilo de vida consumo de álcool ou tabagismo) ou dados sociodemográficos como idade, renda ou categoria de emprego e foram retirados do modelo final.	Pode-se concluir que os preditores do estado atual de saúde mental nesse estudo incluíam distúrbios do sono e problemas de saúde mental anteriores, enquanto os dados sociodemográficos e o estilo de vida modificável tinham pouco efeito.
(Silva *et al*., 2008) Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul	Depressão em mulheres climatéricas: análise de mulheres atendidas ambulatorialmente em um hospital universitário no Maranhão	Estudo retrospectivo analítico. Houve associação entre a mulher estar na menopausa e ter depressão. A transição menopausa foi vista como facilitadora e não como causadora dos sintomas do humor.	Foi encontrada uma alta prevalência de depressão nas pacientes estudadas. Referente aos múltiplos fatores, temos o impacto da menopausa, antecedentes psiquiátricos e visão pessoal sobre a menopausa, como componentes associados ao surgimento psicossocial.
Vieira *et al*., 2018 (Enf. Em Foco)	Vivenciando o climatério: Percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica	Estudo descritivo exploratório com abordagem qualitativa. As participantes do estudo desconheciam o significado de climatério, e se referiam a este período como a fase que ocorre a menopausa. Algumas das mudanças percebidas observadas nesse período relatadas foram: fogachos, insônia, suor, cansaço e aumento do apetite. Algumas mulheres ressaltaram as transformações biológicas como negativas, desconfortáveis e de difícil aceitação:	Observou-se certo desconhecimento por parte das entrevistadas que culminam em carências de informações relacionadas às principais modificações ocorridas no climatério, potencializando as inseguranças de tomadas de decisões, como a reposição hormonal.
Curta; Weissheimer, 2020 (Rev Gaúcha Enferm)	Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas	Pesquisa qualitativa exploratório-descritiva. Os participantes do estudo desconheciam a diferença entre climatério e menopausa. Foram relatadas alterações nesse período como: alterações menstruais, os sintomas vasomotores, distúrbios do sono, sintomas neuropsíquicos, alterações urogenitais e disfunções sexuais, alterações metabólicas e as mudanças dermatológicas. As alterações psicológicas estiveram associadas a ansiedade, nervosismo, irritabilidade, dificuldade para tomar decisões, tristeza e depressão.	As mulheres possuem poucas informações ou conhecimentos sobre o Climatério. Ademais, algumas características observadas tem relação com o contexto de vida que ela está inserida. Quanto às mudanças do climatério, todas as mulheres apresentaram alguma queixa, porém algumas com maior intensidade que outras.
Junior *et al*., 2020 (Revista Eletrônica Acervo Saúde)	A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher	Estudo descritivo, quantitativo, transversal e epidemiológico. Dentre os dados encontrados esteve como principais alterações: sintomas somáticos, como dores nas costas, braços e pernas, cansaço excessivo, cefaleia, formigamento, tontura, polaciúria, náuseas e vômitos. Referente às alterações de memórias têm-se a dificuldade de concentrar-se e sentir-	Referente à influência dos sintomas climatéricos, os fogachos, sintomas somáticos, problemas de sono que levam ao estresse receberam destaque na fala das participantes podendo produzir pessoas

		se desastrada. Os autores ainda destacam os sintomas vasomotores esperados nessa fase, sendo as ondas de calor persistentes, acompanhadas de rubor e sudorese. Ademais, destaca-se questões psicossociais como ansiedade, tremores e problemas do sono.	poliqueixosas e que tais consequências necessitam de um olhar mais detalhado no que se refere aos distintos padrões de distúrbios psicossociais que podem vir a surgir.
Moraes *et al*., 2023 (Revista Eletrônica Acervo Saúde)	Indicadores para a depressão em mulheres durante o climatério	Estudo observacional, transversal e de abordagem quantitativa. Os resultados destacam que nesse período da fase do climatério as implicações e modificações com destaques observadas estiveram estatisticamente associados, a saber: irritabilidade, problemas de sono, problemas musculares, esgotamento físico e mental e ansiedade. Referente ao instrumento utilizado como meio indicativo da depressão têm-se que os resultados são preocupantes, uma vez que 74% das entrevistadas, estavam associadas com sintomas prevalentes de depressão leve a moderada.	Os sintomas apresentados durante o climatério ocasionam impacto na qualidade de vida dessas mulheres, podendo-se inferir que são fatores determinantes para a manifestação de quadros depressivos que demandam uma atenção integral para as necessidades da saúde da mulher, principalmente no que se refere à saúde mental.
Nogueira *et al*., 2018 (Cogitare Enfermagem)	Sintomas psicológicos em mulheres climatéricas cardiopatas	Estudo descritivo de natureza quantitativa. Os resultados apontam para modificações e manifestação de condições frequentes nesse período em mulheres cardiopatas, sendo: angústia/ansiedade, esgotamento físico e mental, estado de ânimo depressivo, nervosismo e insônia. Os autores por meio das análises realizadas visualizaram associação significativa nos sintomas climatéricos psicológicos entre si e entre os sintomas psicológicos e a depressão.	Foi possível inferir que os sintomas climatéricos psicológicos são questões de ordem endócrinas, somáticas e psíquicas que contribuem para tornar as mulheres mais propensas a transtornos emocionais, agravada pela existência de uma doença crônica como a cardiopatia.
Rezende *et al*., 2019 (Revista da Universidade Vale do Rio Verde)	A sexualidade da mulher no climatério	Estudo qualitativo descritivo. Os participantes do estudo desconheciam a diferença entre climatério e menopausa. Algumas manifestações observadas podem ser relatadas como fogachos, sudorese, irritabilidade, cefaléia, atrofia genital e insônia. Dados da pesquisa apontam que nessa fase de vida da mulher as alterações hormonais podem trazer algum desconforto e insegurança para as mulheres e ao mesmo tempo diminuir sua capacidade produtiva tanto em suas relações interpessoais, quanto em âmbitos sociais. A diminuição da libido foi um fator observado também, diminuindo seu interesse e motivação sexual.	O climatério é abordado no estudo com desfechos que são vivenciados pelas mulheres nessa fase de vida, sendo feito uma interlocução que vai além das sintomatologias descritas. Os autores destacam além do que se foi relatado que, essa fase mesmo sendo compreendida como complexa, é também passageira, e se a mulher tiver um bom conhecimento acerca desse processo e de seu próprio corpo, essa parte pode passar quase que despercebida.
Santos *et al*., 2021 (Revista Brasileira de Enfermagem)	Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério	Estudo transversal, analítico e correlacional. Os resultados foram categorizados e apresentados de forma descritiva, onde houve correlação positiva e significativa dos escores	A maioria das mulheres com menopausa apresentava má qualidade do sono e que nas associações com os

		da escala do sono com o escore total da menopausa e seus domínios, sendo eles somáticos vegetativos, domínio psicológico, e domínio urogenital.	domínios, estes estavam associados com a pior qualidade do sono, e severidade dos sintomas da menopausa.
Silva; Rocha; Caldeira, 2018 (Ciência Saúde Coletiva)	Fatores associados à autopercepção negativa de saúde em mulheres climatéricas	Estudo transversal com abordagem qualitativa. A prevalência de autopercepção negativa de saúde na população estudada esteve em destaque com um percentual aumentado, dentre os principais fatores que se mostraram associados a essas mudanças no climatério foram: sobrepeso e obesidade, o uso atual de medicamentos e a presença de doenças crônicas também se mostraram associados no modelo final.	A associação entre sintomas climatéricos e autopercepção negativa da saúde foram verificadas neste estudo, com maiores na faixa etária de 40 a 65 anos. Houve resultados bem direcionados sobre a associação da associa-se à autopercepção negativa de saúde dessa mulher nesse momento de fase de vida.
Silva *et al*., 2022 (Research, Society and Developmen)	A percepção de mulheres a respeito dos sinais e sintomas do climatério/menopausa e a sua relação com a qualidade de vida	Estudo descritivo exploratório. A relação entre os sinais e sintomas do climatério/menopausa com a qualidade de vida de mulheres, mostrou-se significativa, com destaques para as situações observadas de: estado de ânimo depressivo, esgotamento físico e mental e problemas musculares e nas Articulações, pois foram os fatores que se associaram significativamente com todos os domínios do questionário de qualidade de vida aplicado. Apresentou-se significativo associado a essas questões a qualidade do sono que esteve baixa.	Todas as participantes do estudo manifestaram algum sinal ou sintoma resultante da falência ovariana que são associados aos de ordem endócrina. Foi possível identificar uma relação direta dos sinais e sintomas avaliados pelo questionário de qualidade de vida aplicado, mostrando que essas mulheres possuem uma má qualidade de vida.
Souza; Martínez, 2022 (Conjecturas)	O impacto do período do climatério na saúde da mulher	Estudo de ensaio clínico randomizado, com abordagem quantitativa. Os resultados abordam categorias que são observadas como condições de mudança nesse período no climatério, nesse sentido podem ser descritos transformações, como: baixo apetite com consequentes perdas de pesos, baixo autoestima com descrições de sentimentos depressivos, baixa considerável do estrogênio, que culmina em uma baixa qualidade de vida, mediante associações das consequências dessas condições endócrinas.	Pode-se constatar como principais conclusões que, as mulheres nesse período se caracterizavam-se como baixa autoestima e por muita das vezes com seu psicológico abalado, dessa forma, muitas consequências são associadas nesse período do climatério, e muitas doenças são desenvolvidas como câncer, depressão, obesidade e entre outras.

Fonte: Acervo da pesquisa, 2023.

Os resultados encontrados neste estudo, corroboram com pesquisas já realizadas, onde têm descrito o climatério como um período de transição, definido como uma fase biológica da vida, não sendo assim definido como um processo patológico. Verdonk, Bendien; & Appelman

(2022), discorrem que acerca do limite etário de idade, trazendo a seguinte classificação: pré-menopausa que, em média têm início após os 40 anos, havendo uma redução da fertilidade com mulheres que apresentam ciclos menstruais regulares ou apresentando padrão similar ao que decorreu sua vida reprodutiva; perimenopausa que começa dois anos antes da última menstruação seguindo até um ano após (apresentando ciclos irregulares e alterações de origem endócrinas) e pós menopausa que é descrita por a definição de um ano após o último período menstrual.

Os resultados dessa investigação trouxerem visualizações de categoria a serem discutidas, sendo uma delas os fatores psicossociais observados na fase do climatério que mostraram-se presentes em vários estudos (Seib *et al*., 2013; Moraes *et al*., 2023; Nogueira *et al*., 2018; Silva *et al*., 2022; Silva *et al*., 2008). Contudo, corroborando com os dados encontrados, Gordon (2018) e Hu (2016) revelam que em média 20% das mulheres apresentam queixas relacionadas a problemas psiquiátricos como depressão, ansiedade, distúrbios do sono e transtorno bipolar no climatério.

Estudo realizado por Bromberger e Epperson (2018) discorrem a respeito da depressão e fala dos seus fatores associados, sendo evidenciado que os fatores demográficos, psicológicos e socioambientais estão intrinsecamente ligados a maiores propensões de desencadeamento. Essa ideia lógica apresentada pelos autores possui sentido, uma vez que já se descreveu anteriormente aqui relatos que corroboram com essas descrições, como o estudo de Gordon (2018).

A saúde mental das mulheres que se encontram no climatério, pode-se dizer que há sempre caminhos e percepções diferentes, pois tudo depende de uma compreensão e visualização dessa mulher como um ser biopsicossocial. Para tanto, as reações emocionais que estão presentes nessa fase da vida dessas mulheres são variáveis, há relatos que abordam que muitas mulheres vivenciam esse período de forma silenciosa e assintomática, porém há relatos em que outras mulheres experienciam essa fase com marcações negativas e queixas psíquicas, sendo a irritabilidade, ansiedade, depressão e outros disfunções que atingem outros níveis de sistemas do corpo (Silva, 2022; Vieira *et al*., 2018).

Outros autores corroboram com essa linha de raciocínio, sendo um estudo realizado por Rindner e colaboradores (2017) em ambiências da Atenção primária à Saúde (APS) no sudoeste da Suécia, onde concluiu-se que os sintomas relativos mais observados em mulheres com idade de 45 a 55 anos foi a exaustão física e mental, humor depressivo, problemas do sono, dificuldade de concentração, assim como tensão interna.

As situações em que não são visualizados esses sintomas mais aparentes, ou seja manifestam-se de forma silenciosa e assintomática, se tornam comuns, onde as mulheres não identificam a maior parte dessas alterações que ocorrem, isso pelo fato de alguns fatores estarem associados a essas condições, sendo: bem estar físico; história reprodutiva; condições em que trabalha; hábitos alimentares; facilidade em adquirir infecções; barreiras para acesso aos serviços de saúde e busca dessas informações, assim como os hábitos culturais que envolvem essa mulher também (Dunneram; Greenwood; Cade, 2019).

Nessa perspectiva, o cuidado ofertado de modo integrado, se traduz como a forma como a mulher é compreendida tanto clinicamente quanto preventivamente, por meio da atuação das equipes multiprofissionais, com foco na identificação de cuidados e planejamento de medidas preventivas, e autocuidado que promovam a saúde para aliviar possíveis desconfortos. Dessa forma, a assistência à mulher deve se concentrar nos cuidados durante o ciclo de vida (Santana *et al*., 2019).

O Ministério da Saúde (MS), ressalta a importância de serem rompidos os estereótipos que rondam esses preconceitos culturais negativos relacionados ao climatério. É preciso entender que o climatério não é o fim da vida da mulher, pelo contrário, é a abertura de uma nova etapa em sua vida. No cenário social, o climatério é visto como um período prévio que

está relacionado ao envelhecimento e a improdutividade, sendo definido como uma etapa próxima da finitude relacionando a velhice e a aproximação da morte (Dunneram; Greenwood; Cade, 2019).

Ainda dentro dessa linha dos fatores sociais e suas influências, temos o trabalho como fator de risco para menor qualidade de vida entre as mulheres na menopausa. As relações conflituosas no ambiente de trabalho, como também a falta de recompensas e apoio e a carga psicológica devido à complexidade do trabalho são os principais motivos de estresse. Neste estudo, as questões sobre qualidade de vida são abordadas pelas pesquisas de Moraes *et al*., 2023; Silva *et al*., 2022; Souza & Martínez, 2022. Para tanto, esses desfechos de principais modificações observadas em mulheres no climatério, precisam ir além do cuidado assistencialista, necessitando um direcionamento em melhores políticas públicas que sejam capazes de potencializar a integralidade da oferta do cuidado à saúde das mulheres climatéricas (Vieira *et al*., 2018).

O estudo de Tedesco e Silveira (2021), mostra que em relação à autoestima de mulheres com a autoimagem e autoestima, foi relatado baixos índices nas pontuações realizadas pelas escalas avaliadas, o que se corrobora com as inferências aqui descritas. Nessa ideia, tal aspecto demonstra uma interface de problemas que se relacionam ao domínio psicológico, sendo descrito sentimentos negativos, insatisfação com a autoestima, imagem corporal e aparência. É válido destacar nesse contexto, grande maioria das mulheres que refletem em suas vidas insatisfação em diversos aspectos relacionados ao corpo, saúde mental e qualidade de vida. Os sintomas, sinais físicos e subjetivos, são preditores para desregulações do bem-estar, conforto e qualidade de vida das mulheres nessa fase de pós-menopausa.

Como fatores associados a uma má qualidade de vida em relação ao climatério, vêm em contrapartida os fatores sociodemográficos que também possuem influências direcionadas nesse âmbito. Contudo, dentre os profissionais que atuam no contexto assistencialista, em especial na APS, evidência que à atuação do enfermeiro é de grande importância, possuindo dentre outras atribuições, o papel de educar e fortalecer as relações com sua área adstrita com o seu público alvo para produzir reflexões acerca das transformações de ordem corporais oriundas da fase do climatério, podendo encorajar essas mulheres a mudança de estilo de vida para melhorar a saúde mental e física, atuando de forma singular e objetivo as particularidades de cada demanda, mas também atuando de forma coletiva nas adaptações da realidade em que estão inseridas essas mulheres (Lombardi; Bezerra; Holanda, 2020).

Portanto, a promoção da saúde é uma forma de mudar o estilo de vida das mulheres no climatério. Assim, uma das estratégias é a educação em saúde, que pode elucidar grupos conviventes por meio de diferentes modalidades para disseminar conhecimentos sobre a menopausa, estimulando a socialização e melhorando as pautas discursivas acerca das mudanças ocorridas no climatério.

CONCLUSÃO

Em síntese, os objetivos propostos neste estudo foram alcançados, onde resultados buscou-se descrever as principais modificações no período do climatério e suas consequências na saúde da mulher, assim como discorrer acerca das consequências psicológicas e comportamentais observadas nesse período. Estiveram como principais modificações observadas, as modificações de distúrbios de ordem fisiológicas, somáticas e psíquicas, sendo mais detalhadas a exaustão física e mental, humor depressivo, problemas do sono, dificuldade de concentração, assim como tensão interna, assim como problemas que se relacionam ao domínio psicológico, sendo descrito sentimentos negativos, insatisfação com a autoestima, imagem corporal e aparência.

Nesse sentido, torna-se imperativo promover uma discussão mais aberta e abrangente sobre as principais modificações observadas em mulheres no climatérica e seus desfechos em sua saúde. A informação relativa a este tópico desempenha um papel fundamental na diferenciação entre as manifestações normais e as que podem ser associadas a problemas de saúde. Além disso, é crucial investir na capacitação e atualização dos profissionais de saúde, para que possam oferecer um atendimento integral, personalizado e de alta qualidade às mulheres nessa fase da vida.

REFERÊNCIAS

ALLSHOUSE, A; PAVLOVIC, J; SANTORO, N. Menstrual Cycle Hormone Changes Associated withReproductive Aging and How They MayRelate to Symptoms. **Obstet Gynecol Clin North Am**, v.45, n.4, p. 613-628, 2018.

DUNNERAM, Y.; GREENWOOD, D.; CADE, J. Diet, menopause and the risk of ovarian, endometrial and breast cancer. Proc Nutr Soc, v.78, n.3, p. 438-448, 2019.

FREITAS, E. R.*et al*. Educação em saúde para mulheres no climatério: impactos na qualidade de vida. **Reprodução & Climatério**, v. 31, n. 1, p. 37-43, 2016.

GALVÃO, L. L. L. F. *et al*. Prevalência de transtornos mentais comuns e avaliação da qualidade de vida no climatério. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 53, p. 414-420, 2007.

GORDON, J.L., *et al*. Efficacy of Transdermal Estradiol and Micronized Progesterone in the Prevention of Depressive Symptoms in the Menopause Transition: A Randomized Clinical Trial. **JAMA Psychiatry**, v.75, n.2, p.149-157, 2018
HOLANDA, M. B. O cuidado em saúde mental a mulheres climatéricas no centro de atenção psicossocial. 2021

HU, L.Y., *et al*. Risk of Psychiatric Disorders Following Symptomatic Menopausal Transition: A Nationwide Population-Based Retrospective Cohort Study. **Medicine (Baltimore)**, v.95, n.6, 2016

MARTINS, K. M. *et al*. O climatério e suas implicações psicológicas na saúde da mulher - Uma revisão bibliográfica. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 2, n. 11, p. e211927-e211927, 2021.

MENDES, K. D. S; SILVEIRA, R.C. C. P; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, p. 758-764, 2008.

RINDNER, L. *et al*. Prevalence of somatic and urogenital symptoms as well as psychological health in women aged 45 to 55 attending primary health care: A cross-sectional study. **BMC Women's Health**, v. 17, n. 1, 2017

LINS, L. M. R. *et al*. Impactos da menopausa na saúde da mulher. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 12018-12031, 2020.

LOMBARDI, C. A; BEZERRA, M. S; HOLANDA, V. R. Estratégias de promoção da saúde no climatério: revisão integrativa, 2020.

FILHO, E.A.; COSTA, A. M. Avaliação da qualidade de vida de mulheres no climatério atendidas em hospital-escola na cidade do Recife, Brasil. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 30, p. 113-120, 2008.

SANTANA, T. D. B. *et al*. Avanços e desafios da concretização da politica nacional da saúde da mulher: uma revisão de literatura. **Rev. Aten. Saúde**. V. 17, n. 61, p. 135- 141 jul – set, 2019.

SILVA, L.B. Fatores Psicológicos das mulheres na Menopausa. 2022.

SILVA, M. N. M. da *et al*. Depressão em mulheres climatéricas: análise de mulheres atendidas ambulatorialmente em um hospital universitário no Maranhão. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 30, p. 150-154, 2008.

TEDESCO, K.; SILVEIRA, M. M. Autoestima, autoimagem, qualidade de vida e de saúde de mulheres na pós-menopausa. **Espaço para a Saúde**, v. 22, 2021.

VIEIRA, T. M. M. *et al*. Vivenciando o climatério: percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica. **Enfermagem em foco**, v. 9, n. 2, 2018.

VERDONK, P; BENDIEN, E; APPELMAN, Y. Menopause and work: A narrative literature review about menopause, work and health. **Work**, n. Preprint, p. 1-14, 2022.