

SENILIDADE NA SAÚDE DAS MULHERES: IMPACTOS DO CLIMATÉRIO NA QUALIDADE DE VIDA

João Henrique Barbosa Neto ¹
Érica Pereira Alves ²
Stephany da Silva Santos ³
Débora de Souza Lucena ⁴
Ana Claudia Torres de Medeiros ⁵

RESUMO

O objetivo desse estudo foi investigar na literatura recente de que maneira as mudanças ocorrem no período climatérico intervêm na qualidade de vida das mulheres que vivenciam esse momento. Estudo descritivo realizado através de uma revisão integrativa nas bases de dados “Medical Literature Analysis and Retrieval System Online”, “Base de Dados em Enfermagem” e “Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde”. Foram incluídos estudos com texto completo em inglês, português e espanhol publicados nos últimos cinco anos e excluídos aqueles que não respondiam à pergunta de pesquisa, que tratavam de terapias para alívio da sintomatologia atrelada ao climatério, estudos de revisão, estudos reflexivos e teses. Foram selecionados 17 artigos sendo possível inferir que a chegada do climatério influencia na qualidade de vida das mulheres sob três tipos de impactos: anatomofisiológicos, psicoemocionais e interpessoais. Diante das mudanças fisiológicas, anatômicas, psicológicas, emocionais e interpessoais que as mulheres sofrem concomitantemente ao envelhecimento, a incidência de alguns sintomas desconfortáveis pode comprometer sua qualidade de vida, logo, torna-se essencial que os profissionais de saúde introduzam na prática cotidiana do serviço a educação acerca das mudanças vindouras, a fim de preparar as mulheres para a vivência desse período da melhor maneira possível.

Palavras-chave: Climatério, Mulher, Qualidade de vida, Envelhecimento.

INTRODUÇÃO

A transição demográfica que ocorre no Brasil desde o final do século XX influencia nas alterações observadas no perfil etário do país, que vem aumentando a expectativa de vida gradativamente ao longo desses anos. Os últimos dados populacionais disponíveis evidenciam que 12,5% dos brasileiros são idosos, sendo quase 7% do total, mulheres idosas (IBGE, 2016).

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, jhenriquebneto@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, erikapereira.pereira@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, stephanydasantos@gmail.com;

⁴ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, deborasoouza22@gmail.com;

⁵ Professora orientadora: doutora, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, anaclaudia.tm@hotmail.com.

Essa transição, junto ao consequente envelhecimento da população resultam num aumento do contingente de mulheres propensas a alcançarem o período climatérico.

O climatério é um período fisiológico que envolve a transição do período reprodutivo (menacme) para o não-reprodutivo (senectude) das mulheres, sendo o evento que marca essa fase a menopausa, reconhecida como o último período menstrual e que atinge as mulheres na maioria das vezes entre os 48 e 50 anos. O Ministério da Saúde limita etariamente que o período climatérico ocorre entre 35 e 60 anos, sendo dividido em: pré-menopausa (geralmente após 40 anos de idade), com diminuição dos níveis de progesterona e da fertilidade apesar de a mulher ainda estar no período reprodutivo; perimenopausa (até um ano antes da última menstruação), caracterizada pelo surgimento de ciclos menstruais irregulares e alterações hormonais; e pós-menopausa, um ano após a última menstruação (BRASIL, 2008).

Ficou definido, em 1998, através de um programa da divisão de saúde mental da Organização Mundial de Saúde (OMS), que qualidade de vida (QV) seria a “percepção individual das posições na sua vida, no contexto cultural, no sistema de valores onde o indivíduo vive e com relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (OMS, 1998, p. 11). Nota-se que o conceito busca abranger toda a complexidade dos indivíduos, compreendendo-os como seres biopsicossociais e culturais que demandam uma visão holística para os cuidados com sua saúde.

Assim, diante das alterações representativas do climatério, faz-se necessária a correlação entre a QV das mulheres e a sintomatologia que elas apresentam nesse período que, apesar de biológico e natural, é sinônimo de mudanças para as quais na maioria das vezes as usuárias não estão preparadas ou receptivas. Nesse sentido, compreender de que forma a chegada do climatério influencia nas atividades e na saúde das mulheres é um recurso imprescindível para uma boa prática da assistência à saúde dessa população. Portanto, esse estudo tem como objetivo investigar na literatura recente de que maneira as mudanças que ocorrem no período climatérico intervêm na qualidade de vida das mulheres que vivenciam esse momento.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo realizado através de uma revisão integrativa baseada na análise de produções bibliográficas focalizadas na temática a ser abordada. Foram seguidos cinco estágios, de acordo com Whitemore e Knafl (2005): identificação do problema; pesquisa

e, por fim, apresentação dos estudos selecionados.

O primeiro dos estágios determinou uma temática relevante, os objetivos do estudo, bem como a escolha das palavras-chave, culminando na pergunta de pesquisa, a ser respondida no decorrer das próximas etapas: “Quais são os impactos que as mudanças causadas pela chegada do climatério geram na qualidade de vida das mulheres?”.

A partir dessa identificação, partiu-se para o segundo estágio, que deu início com a busca nas plataformas Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) pelos termos acurados que remetessem ao escopo do estudo. Como resultado, obtiveram-se os descritores “Climatério” e “Qualidade de vida”. A pesquisa foi realizada nas bases de dados através da associação dos descritores encontrados pelo operador booleano “AND”. As bases de dados selecionadas foram três das principais utilizadas pelas Ciências da Saúde nacional e internacionalmente: MEDLINE (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*), BDNF (Base de Dados em Enfermagem) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), acessadas por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

No terceiro estágio, estabeleceram-se como critérios para a seleção da amostra os resultados publicados entre os últimos cinco anos, com texto completo, nos idiomas inglês, português e espanhol. Assim foi procedido para que as inferências realizadas pudessem ser próximas da realidade atual, em termos de avanços técnico-científicos mas também sociais, tendo em vista a subjetividade que o tema exige. Os critérios de exclusão foram: estudos que não respondiam à pergunta de pesquisa no seu desenvolvimento e/ou conclusões; estudos terapêuticos para alívio de sinais e sintomas relacionados ao climatério; estudos de revisão; estudos reflexivos e teses. À medida que foram adicionados, os filtros mencionados, disponíveis na própria plataforma da BVS, resultaram em uma amostra com 173 estudos.

O quarto estágio se deu pela análise criteriosa desses estudos. Subdividiu-se em três etapas: a primeira consistiu em uma leitura atenta ao título de todos os resultados e a partir dessa análise foram eliminados 113 resultados que tangenciavam da temática, persistindo, então, 60 estudos, dos quais 30 eram repetidos; a segunda e terceira etapas trataram, respectivamente, da leitura dos resumos (abstracts) e do texto completo dos 30 artigos remanescentes.

A partir das leituras, observou-se que 13 estudos estavam contemplados nos critérios de exclusão, sendo eliminados, restando 17 artigos que compuseram a amostra da pesquisa, pois estavam de acordo com o escopo do estudo. A partir das três etapas do quarto estágio, foi possível criar um instrumento sob a forma de quadro para registrar os resultados obtidos na intenção de se criarem categorias sistemáticas a fim de distinguir padrões, temas, variações e

propriedades entre os estudos utilizados. Optou-se pela relevância das seguintes particularidades de cada estudo selecionado: o ano de publicação; o país sede e o local de origem; a amostra e os objetivos e, por fim, a conclusão acerca dos achados para relacionar a sintomatologia do climatério à QV das mulheres.

O quinto e último estágio consistiu em estabelecer, através da análise do conteúdo, as categorias sistemáticas relevantes para o estudo e, assim, edificar a análise de literatura necessária e suficiente para a, seguinte, interpretação dos resultados. A Figura 1, a seguir, ilustra sistematicamente o trajeto metodológico implantado.

Figura 1. Trajeto metodológico implantado na pesquisa.

Pergunta de pesquisa →	Descritores (DeCS) “Climatério” AND “Qualidade de vida”			
	MEDLINE	BDEF	LILACS	Total
Todos os resultados	585	21	196	802
Texto completo + últimos 5 anos	114	9	50	173
Título	25	9	26	60
Repetidos	18	4	8	30
Resumos + Leitura integral	11	4	2	17
				↓ ANÁLISE

Fonte: Elaborada pelos autores, 2021.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Quadro 1, abaixo, evidencia as características de cada um dos artigos que compuseram a amostra.

Quadro 1. Caracterização dos artigos selecionados para composição da amostra.

Nº	Título	Autor/País/Ano/Base de dados	Objetivos	Conclusões
01	Menopausal symptoms, physical activity level and quality of life of women living in the Mediterranean region	EL HAJJ, A. <i>et al.</i> Líbano. 2020. MEDLINE.	Investigar a relação entre os desconfortos relacionados à menopausa e a QV de mulheres libanesas, correlacionando-a com os níveis de atividades físicas, medidas antropométricas e variáveis médicas, sociodemográficas e de estilo de vida.	Atividades físicas compõem um papel protetivo importante para a atenuação dos sintomas climatéricos, e, portanto, promovem uma melhora da QV das mulheres durante esse período.

02	Relationship between vestibular dysfunction and quality of life in climacteric women	SANTOS, R.S. <i>et al.</i> Brasil. 2020. MEDLINE.	Analisar a relação entre a disfunção vestibular e a QV de mulheres climatéricas.	Observou-se que a disfunção vestibular se relaciona significativamente com a QV de mulheres climatéricas.
03	The impact of perimenopausal symptomatology, sociodemographic status and knowledge of menopause on women's quality of life	LARROY, C. <i>et al.</i> Espanha. 2020. MEDLINE.	Avaliar as relações entre os sintomas de menopausa, variáveis sociodemográficas, conhecimentos sobre a menopausa e QV.	A sintomatologia perimenopausal é frequente e intensa, deteriorando a QV de mulheres, sendo os sintomas psicossociais/psicológicos e urogenitais/sexuais aqueles que mais causam prejuízo à QV.
04	A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher	FIGUEIREDO JÚNIOR, J. C. <i>et al.</i> Brasil. 2020. BDEF.	Descrever a influência dos sintomas climatéricos na QV de mulheres nessa fase do ciclo reprodutivo.	Os sintomas vivenciados na fase do climatério influenciam na QV das mulheres.
05	Qualidade de vida no climatério de enfermeiras atuantes na atenção primária	ALBUQUERQUE, G. P. M. <i>et al.</i> Brasil. 2019. MEDLINE.	Avaliar a QV das enfermeiras atuantes na atenção primária que estão passando pelo climatério.	As variáveis “idade” e “atividade física” se relacionam significativamente com a QV, contudo, outras variáveis também podem interferir nas vidas dessas profissionais.
06	Symptomatology and quality of life between two populations of climacteric women	LARROY, C. <i>et al.</i> México/Espanha. 2019. MEDLINE	Comparar a sintomatologia climatérica e as condições sociodemográficas e seus efeitos na QV de duas populações.	Há diferenças entre as sintomatologias climatéricas de cada uma das populações e o impacto do nível educacional e conhecimentos acerca da menopausa predizem uma melhor QV nessas mulheres.
07	Quality of life in climacteric women assisted by primary health care	GUERRA, G. E. S. <i>et al.</i> Brasil. 2019. MEDLINE.	Avaliar a QV de mulheres climatéricas assistidas pelos profissionais de atenção primária à saúde, buscando identificar fatores associados com os piores índices de QV de acordo com um instrumento validado.	Sintomas climatéricos intensos, baixa qualidade de sono, aumento de massa corporal e estágio pós-menopausa foram fatores que se associaram com diminuição da QV.

08	Percepções de mulheres acerca do climatério	PIECHA, V. H. <i>et al.</i> Brasil. 2018. BDENF.	Conhecer as percepções de mulheres acerca do climatério.	É preciso implementar medidas para oferecer um melhor entendimento e conhecimento sobre seu corpo e sobre o climatério.
09	Vivenciando o climatério: percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica	VIEIRA, T. M. <i>et al.</i> Brasil. 2018. BDENF.	Apreender as percepções de mulheres que vivenciam o climatério.	É necessário que os profissionais da atenção básica estejam sensibilizados para um acolhimento e um atendimento integral.
10	Effects of physical and depressive symptoms on the sexual life of Turkish women in the climacteric period	YANIKKERE M, E. <i>et al.</i> Turquia. 2018. MEDLINE.	Acessar os efeitos que os sintomas físicos e depressivos causam na vida sexual de mulheres no período climatérico.	Determinação e tratamento de problemas sexuais, emocionais e físicos no período climatérico são muito importantes para a melhora da QV de mulheres.
11	Risk factors associated with intensity of climacteric symptoms in Brazilian middle-aged women: a population-based household survey	LUI-FILHO, J. F. <i>et al.</i> Brasil. 2018. MEDLINE.	Determinar os fatores associados com a intensidade de sintomas climatéricos somato-vegetativos, psicológicos e urogenitais entre mulheres de meia-idade.	A severidade da sintomatologia climatérica foi associada principalmente à presença de doenças crônicas, depressão ou ansiedade e autopercepção de saúde prejudicada.
12	Qualidade de vida de mulheres climatéricas	ASSUNÇÃO, D. S. F. <i>et al.</i> Brasil. 2017. LILACS.	Analisar a QV de mulheres climatéricas.	As mudanças provocadas pelo climatério evidenciaram um grande impacto na QV das mulheres e muitos dos sintomas evidenciados poderiam ser evitados por fatores modificáveis.
13	Menopausal transition in Southern Europe: comparative study of women in Serbia and Portugal	DOTLIC, J. <i>et al.</i> Sérvia/Portugal. 2017. MEDLINE.	Acessar e comparar a QV geral das mulheres em transição para menopausa entre Sérvia e Portugal.	Populações diversas de mulheres de meia-idade podem ter percepções similares da QV à medida que se comparam sintomas somáticos e psicossociais, assim como hábitos e estilos de vida.

14	Climacteric symptoms and their relation to feminine self-concept	QUIROGA; LARROY; GONZÁLEZ-CASTRO. Espanha. 2017. MEDLINE.	Investigar as experiências subjetivas de mulheres na transição climatérica, especialmente o impacto de autoconceito, QV e depressão à luz da severidade dos sintomas climatéricos.	Fatores como satisfação e autoconhecimento influenciam na QV das mulheres climatéricas.
15	Evaluation of life's quality of women in climacteric in the city of Floriano, Piauí	MENEZES; OLIVEIRA. Brasil. 2016. LILACS.	Avaliar a QV de mulheres climatéricas na cidade de Floriano.	Não há prejuízos estatisticamente significativos entre os sintomas climatéricos e a QV das mulheres.
16	Correlation of Menopausal Symptoms and Quality of Life with Physical Performance in Middle-Aged Women	SILVA, R. T. <i>et al.</i> Brasil. 2016. MEDLINE.	Avaliar a correlação entre sintomas menopausais e QV com performances físicas em mulheres de meia-idade.	Uma maior intensidade de sintomas menopausais e piores níveis de QV foram relacionados à diminuição de performance física.
17	Fatores associados à qualidade de vida em mulheres no climatério	SERPA, M.A. <i>et al.</i> Brasil. 2016. BDENF.	Avaliar os fatores associados à QV em mulheres no climatério.	O aumento da idade, a presença de doenças crônicas e o uso de medicamentos agrava a QV dessas mulheres, entretanto, a convivência com um parceiro modifica positivamente alguns domínios associados à QV.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Quanto à caracterização da amostra, observa-se que a maioria dos estudos foram conduzidos no Brasil (11), seguido da Espanha (3), Líbano, Turquia, México, Portugal e Sérvia (com 1 estudo realizado em cada país). Quanto aos anos de publicação dos estudos, quatro foram publicados em 2020 e quatro em 2018, sendo, então, os anos com maior incidência de publicação da temática.

Optou-se por dividir a discussão em três categorias sistemáticas: os impactos anatomofisiológicos do climatério na QV; os impactos psicoemocionais do climatério na QV; e os impactos interpessoais do climatério na QV.

Categoria 1: Os impactos anatomofisiológicos do climatério na QV

Concomitantemente ao desenvolver do climatério, incidem-se mudanças anatômicas e fisiológicas no corpo das mulheres que na maioria das vezes têm relação com as flutuações e alterações hormonais, como redução dos níveis de estrogênio, progesterona e hormônio

foliculo-estimulante (FSH). Com o avanço da idade, os principais sintomas de ordem física relatados pelas mulheres são as dores articulares, os problemas de sono, as disfunções sexuais, os problemas de retenção de memória e principalmente o surgimento de fogachos ou ondas de calor (SANTOS *et al.*, 2020).

Nota-se que essas queixas impactam diretamente nas atividades de vida diária das mulheres, uma vez que não exigem situações específicas para se manifestarem e, a partir do seu surgimento, instala-se a realidade de que os organismos não funcionam mais da maneira que elas desejam, como outrora funcionavam (GUERRA *et al.*, 2019). Os estudos de Yanikkerem *et al.* (2018) e de Vieira *et al.* (2018) confirmam isso diante de seus resultados, que trouxeram as implicações da dispareunia e do declínio da libido para a vida sexual das mulheres climatéricas. Com o passar dos anos, os ovários e outros órgãos produtores dos hormônios sexuais sofrem atrofia ocasionando uma desregulação da produção de lubrificação vaginal e do desejo sexual, de maneira que as mulheres não sentem mais prazer no momento do sexo como antes, o que causa frustrações e insatisfações na vida cotidiana.

Em muitos casos associados à senilidade, alguns problemas de saúde também são decisivos para a manutenção de uma QV satisfatória, então, a incidência de disfunções comuns como a osteoporose, as perdas de memória e os distúrbios de sono também figuram como inconvenientes para um envelhecer aceitável aos olhos da maioria das mulheres (FIGUEIREDO JUNIOR *et al.*, 2020). Contudo, muitas das vezes essa percepção está atrelada a uma desinformação e/ou a um despreparo para a chegada dessa fase, pois essa mudança súbita e desconhecida ocasiona desconfortos e angústias que poderiam ser solucionados, muitas vezes, apenas pelo acesso à informação sobre o processo de envelhecimento (SILVA *et al.*, 2016).

É impreterível que todas as mulheres tenham conhecimento das mudanças que elas irão passar anatômica e fisiologicamente durante o período climatérico, principalmente porque essa etapa faz parte do ciclo biológico necessário nas suas vidas. Além disso, as usuárias poderão ter um envelhecimento sadio, diante da autoaceitação e das possibilidades de manejo e redução de riscos e agravos de saúde, como por meio de uma alimentação balanceada e adequada, da prática de exercícios físicos e/ou de atividades de lazer propícias para um envelhecer confortável (EL HAJJ *et al.*, 2020; PIECHA *et al.*, 2018).

Categoria 2: Os impactos psicoemocionais do climatério na QV

Uma das principais queixas referidas pelas mulheres climatéricas é o aumento da irritabilidade. No estudo realizado por Assunção *et al.* (2017), esse sintoma está ligado diretamente a fatores sociodemográficos, como a escolaridade, a renda e a presença ou ausência

de parcerias e de filhos. Isso traz à tona a necessidade do olhar ampliado para o cuidado com essas mulheres, já que os aspectos culturais e sociais influenciam o bem-estar psíquico e emocional dessa população.

Além disso, instabilidade emocional, ansiedade, nervosismo, melancolia, baixa autoestima, tristeza e depressão, isolados ou em conjunto, também podem incidir nas mulheres climatéricas. Isso interfere diretamente na QV pois as mudanças e oscilações de humor têm um grande valor para as mulheres, enquanto seres sociais, que buscam a convivência harmônica consigo mesmas e com os outros ao seu redor (ALBUQUERQUE *et al.*, 2019; LUI-FILHO *et al.*, 2018).

Dotlic *et al.* (2017) e Serpa *et al.* (2016) afirmam que essa sintomatologia psicoemocional é diretamente influenciada pela autopercepção e pelo autoconceito que essas mulheres têm sobre si mesmas e sobre esse período, logo, a forma como a mulher encara o climatério reflete de maneira direta na sua QV. Para algumas, esse período é considerado um mito, para outras, significa perdas que não poderão mais ser recuperadas (juventude, interesses, mobilidade, agilidade, utilidade...), de maneira que é imprescindível que ocorra uma adaptação social com a finalidade de inculcar a essência da necessidade de se transcorrer pelo climatério para alcançar a senilidade, e conviver com isso de maneira plena (QUIROGA; LARROY; GONZÁLEZ-CASTRO, 2017).

Coincidentemente, o climatério também é um período de mudanças de ordem socioestrutural na vida das mulheres, que muitas vezes se deparam com situações novas dentro do panorama cultural que estão inseridas. O período climatérico pode ocorrer paralelamente ao período de adolescência dos filhos, ou à sua saída de casa, ao adoecimento dos pais e em alguns casos até à diminuição da agilidade laboral. Isso impacta diretamente na QV das mulheres diante da sensação de invalidez e de mudanças súbitas num curto período de tempo (EL HAJJ *et al.*, 2020; LARROY *et al.*, 2020; LARROY *et al.*, 2019).

Nesse contexto, cabe aos profissionais de saúde a sensibilização dessas mulheres para uma ressignificação desse período, desmistificando a ideia de que o envelhecer está associado ao fim da vida e cativar o pensamento de que a senilidade está mais relacionada a novas experiências. É necessário disseminar informações, através da educação em saúde, que propiciem o entendimento de que o climatério e, à posteriori, a menopausa, são ciclos que todas as mulheres um dia irão percorrer no caminho da sua vida, e que isso não significa necessariamente uma experiência negativa diante das possibilidades que a contemporaneidade propicia (VIEIRA *et al.*, 2018).

Categoria 3: Os impactos interpessoais do climatério na QV

A convivência familiar, muitas vezes, é dificultada a partir do surgimento dos sintomas climatéricos. A irritabilidade, a ansiedade e o nervosismo interferem nessa relação e dificultam a comunicação e a harmonia dentro do lar dessas mulheres. Isso influencia muito na QV delas, já que, como afirmam Piecha *et al.* (2018) e Albuquerque *et al.* (2019), o diálogo e o apoio nesse momento são imperativos para uma melhor aceitação do período e um melhor enfrentamento das mudanças que ocorrem.

Quando a família está aberta para o diálogo e possui conhecimento acerca das implicações que o climatério traz, a relação da mulher consigo mesma e com seu grupo familiar melhora significativamente, uma vez que ela encontra uma rede de apoio e compreensão para lidar com as mudanças significativas de ordem anatomofisiológica e psicoemocional (MENEZES; OLIVEIRA, 2016).

Além disso, as características sociodemográficas também atuam nesse cenário, pois dependendo da situação financeira, das condições de trabalho, da situação conjugal e em muitos casos até da idade, a mulher atravessa o climatério sob um aspecto de sobrecarga, impossibilitada de aproveitar e compreender significativamente a importância das mudanças que estão acontecendo. Nesse contexto, os profissionais de saúde podem agir a partir da integralidade, na busca de sensibilizar não só as mulheres climatéricas, mas também seu núcleo familiar acerca das alterações esperadas no período e como lidar e/ou enfrentar essa realidade (PIECHA *et al.*, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As mulheres sofrem mudanças de ordem fisiológica, anatômica, psicológica, emocional e interpessoal durante a chegada do climatério, de tal maneira que todos os aspectos da sua vida muitas vezes são remodelados. Essas alterações influenciam diretamente na qualidade de vida delas, pois, enquanto um ser biopsicossocial e cultural, suas atividades dependem da harmonia entre o binômio corpo-mente, assim, a incidência de sintomas desconfortáveis e que em muitos casos são evitáveis promovem uma diminuição da qualidade de vida, o que reduz significativamente os índices de felicidade e de bem-estar.

Dessa forma, os profissionais de serviços de saúde (especialmente da Atenção Primária), devem introduzir na prática cotidiana dos serviços a educação acerca das mudanças climatéricas a fim de preparar as mulheres para vivenciar esse período fisiológico da sua vida, permitindo um envelhecer saudável e que não esteja associado a características negativas e à invalidez,

logo, permitindo um ressignificado à senilidade e às mudanças vindouras. Assim, as mulheres poderão vivenciar um climatério de maneira mais tranquila e mais satisfeitas consigo mesmas.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, G. P. M. *et al.* Quality of life in the climacteric of nurses working in primary care. **Rev Bras Enferm**, v. 72, n. 3, p. 154-161, dez. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&nr=iso&lng=pt&tlng=pt&pid=S0034-71672019000900154>. Acesso em: 02 set. 2021.

ASSUNÇÃO, D. S. F. *et al.* Qualidade de vida de mulheres climatéricas. **Rev. Soc. Bras. Clín. Méd**, v. 15, n. 2, p. 80-83, 2017. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/11/875548/152_80-83.pdf>. Acesso em: 02 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília: **Editora do Ministério da Saúde**, 2008.

DOTLIC, J. *et al.* Menopausal transition in Southern Europe: comparative study of women in Serbia and Portugal. **Menopause**, v. 24, n. 11, p. 1236-1245, nov. 2017. Disponível em: <<https://dx.doi.org/10.1097/GME.0000000000000927>>. Acesso em: 02 set. 2021.

EL HAJJ, A. *et al.* Menopausal symptoms, physical activity level and quality of life of women living in the Mediterranean region. **PLoS One**, v. 15, n. 3, 2020. Disponível em: <<https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0230515>>. Acesso em: 03 set. 2021.

FIGUEIREDO JÚNIOR, J. C. *et al.* A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher. **Nursing (São Paulo)**, v. 23, n. 264, p. 3996-4001, mai. 2020. Disponível em: <<http://www.revistanursing.com.br/revistas/264/pg128.pdf>>. Acesso em: 03 set. 2021.

GUERRA, G. E. S. *et al.* Quality of life in climacteric women assisted by primary health care. **PLoS One**, v. 14, n. 2, 2019. Disponível em: <<https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0211617>>. Acesso em: 05 set. 2021.

IBGE. Relações entre as alterações históricas na dinâmica demográfica brasileira e os impactos decorrentes do processo de envelhecimento da população/Celso Cardoso da Silva Simões. Rio de Janeiro: IBGE, **Coordenação de População e Indicadores Sociais**, 2016.

LARROY, C. *et al.* The impact of perimenopausal symptomatology, sociodemographic status and knowledge of menopause on women's quality of life. **Arch Gynecol Obstet**, v. 301, n.4, p. 1061-1068, abr. 2020. Disponível em: <<https://dx.doi.org/10.1007/s00404-019-05238-1>>. Acesso em: 02 set. 2021.

LARROY, C. *et al.* Symptomatology and quality of life between two populations of climacteric women. **Arch Womens Ment Health**, out. 2019. Disponível em: <<https://dx.doi.org/10.1007/s00737-019-01005-y>>. Acesso em: 02 set. 2021.

LUI-FILHO, J. F. *et al.* Risk factors associated with intensity of climacteric symptoms in Brazilian middle-aged women: a population-based household survey. **Menopause**, v. 25, n. 4, p. 415-422, abr. 2018. Disponível em: <<https://dx.doi.org/10.1097/GME.0000000000001022>>. Acesso em: 06 set. 2021.

MENEZES, D. V.; OLIVEIRA, M. E. Evaluation of life quality of women in climacteric in the city of Floriano, Piauí. **Fisioter. mov**, v. 29, n. 2, p. 219-228, Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502016000200219>. Acesso em: 03 set. 2021.

OMS. PROGRAMME ON MENTAL HEALTH. **WHOQOL User Manual**. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y&ua=1>. Acesso em 08 set. 2021.

PIECHA, V. H. *et al.* Percepções de mulheres acerca do climatério. **Rev. pesqui. cuid. fundam.** (Online), v. 10, n. 4, p. 906-912, out.-dez. 2018. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6259/pdf_1>. Acesso em: 03 set. 2021.

QUIROGA, A.; LARROY, C.; GONZÁLEZ-CASTRO, P. Climacteric symptoms and their relation to feminine self-concept. **Climacteric**, v. 20, n. 3, p. 274-279, jun. 2017. Disponível em: <<https://dx.doi.org/10.1080/13697137.2017.1310192>>. Acesso em: 06 set. 2021.

SANTOS, R. S. *et al.* Relação entre disfunção vestibular e qualidade de vida em mulheres climatéricas. **Ciênc. Saúde Colet**, v. 25, n. 2, p. 645-654, fev. 2020.

SERPA, M. A. *et al.* Fatores associados à qualidade de vida em mulheres no climatério. **Reprod. clim**, v. 31, n. 2, p. 76-81, mai.-ago. 2016.

SILVA, R. T. *et al.* Relação entre sintomas climatéricos e qualidade de vida no desempenho físico em mulheres de meia-idade. **Rev. bras. ginecol. obstet**, v. 38, n. 6, p. 266-272, jun. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032016000600266>. Acesso em: 08 set. 2021.

VIEIRA, T. M. M. *et al.* Vivenciando o climatério: percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica. **Enferm. foco (Brasília)**, v. 9, n. 2, p. 40-45, mai. 2018. Disponível em: <<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/1084/443>>. Acesso em: 06 set. 2021.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. Blackwell Publishing Ltd. **Journal of Advanced Nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.

YANIKKEREM, E. *et al.* Effects of physical and depressive symptoms on the sexual life of Turkish women in the climacteric period. **Climacteric**, v. 21, n. 2, p. 160-166, abr. 2018. Disponível em: <<https://dx.doi.org/10.1080/13697137.2017.1417374>>. Acesso em: 06 set. 2021.