



## A Sexualidade no Climatério e o Impacto na Qualidade de Vida: Relato de Experiência com as Servidoras de uma Universidade do Estado do Pará

### *Sexuality in the Climacteric and the Impact on Quality of Life: An Experience Report With the Employees of a University in the State of Pará*

Victor Alexandre Santos Gomes

Amanda Vitória de Oliveira da Cruz

Paulo Victor Macedo da Silva

Larissa Portilho Farias

Michelly da Cruz Gonçalves

Maria Eduarda da Silva Souza

Victor Thiago Moura Gomes

Nicole Marques Silva

Lucicleide Kubiczewski Goto

**Resumo:** Este estudo explora a sexualidade durante o climatério e seu impacto na qualidade de vida, com foco em promover o entendimento sobre o tema e possibilitar a troca de experiências. Com isso, a experiência foi realizada com servidoras de uma universidade no estado do Pará, buscando sintetizar questões centrais sobre essa fase da vida feminina. Por isso, o objetivo principal é relatar a experiência acadêmica de uma ação em saúde sobre o climatério e a menopausa com servidoras de uma universidade do Oeste do Pará. Para isso, o estudo utilizou o relato de experiência como método, sendo prolongado com servidoras da universidade. As participantes foram incentivadas a compartilhar percepções sobre climatério, menopausa e saúde ginecológica, permitindo a análise de seus conhecimentos e vivências. Assim, a maioria das participantes tinham conhecimento sobre o climatério e menopausa, mas não conseguiam concebê-los corretamente. Além disso, relataram experiências diversas sobre menstruação e saúde ginecológica. As mulheres com mais de 40 anos destacaram sintomas comuns da menopausa, como alterações físicas, mentais e emocionais. Foi enfatizada a importância da qualidade nas relações, especialmente as sexuais, no que tange ao prazer e bem-estar. Dessa forma, o climatério, frequentemente envolvido em desconhecimento, pode causar desconforto e sintomas desagradáveis. A maneira como cada mulher vivencia essa fase é influenciada por fatores individuais, o que pode resultar em experiências positivas ou negativas.

**Palavras-chave:** climatério; menopausa; sexualidade; saúde da mulher.

**Abstract:** This study explores sexuality during menopause and its impact on quality of life, with a focus on promoting understanding on the topic and enabling the exchange of experiences. Therefore, the experience was carried out with employees from a university in the state of Pará, seeking to synthesize central questions about this phase of women's lives. Therefore, the main objective is to report the academic experience of a health action on climacteric and menopause with employees at a University of Western Pará. For this, the study used

the experience report as a method, being extended with university employees. Participants were encouraged to share perceptions about climacteric, menopause and gynecological health, allowing the analysis of their knowledge and experiences. Thus, most participants had knowledge about the climacteric and menopause, but were unable to understand them correctly. In addition, reporting diverse experiences about menstruation and gynecological health. Women over 40 highlighted common symptoms of menopause, such as physical, mental and emotional changes. The importance of quality in relationships, especially sexual relationships, in terms of pleasure and well-being was emphasized. Therefore, the climacteric, often involved in ignorance, can cause discomfort and unpleasant symptoms. The way each woman experiences this phase is influenced by individual factors, which can result in positive or negative experiences.

**Keywords:** climacteric; menopause; sexuality; women's health.

## INTRODUÇÃO

Os termos climatério e menopausa ainda são desconhecidos pela maioria das mulheres, causando confusão ao conceituar e diferenciar as duas palavras. Para algumas mulheres, essa fase é encarada de forma sigilosa, com muitas incertezas e com pouca ou nenhuma discussão acerca do tema (Leite, 2020).

Por se tratar de um tabu, o desafio de esclarecer o processo de envelhecimento feminino e os seus impactos na qualidade de vida justificam-se pela necessidade de uma abordagem cautelosa e a escassez de discussões que possibilitem a troca de informações (Silva, 2022). Por esse motivo, instaura-se um período de incertezas, principalmente na população de baixa renda que tem pouco acesso a informações confiáveis levando ao comprometimento do processo de adaptação (Leite, 2020).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o climatério é definido como uma fase biológica da vida e não um processo patológico, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher; sendo a menopausa um marco dessa etapa, correspondendo ao último ciclo menstrual e somente reconhecida depois de passados 12 meses de sua ocorrência, acontecendo geralmente em torno dos 48 aos 50 anos de idade (Brasil, 2008).

Com o período de climatério, geralmente, em torno de 40 aos 65 anos, a menopausa pode ser considerada como um evento dentro do climatério em que se tem a delimitação de duas fases, são elas: a pré-menopausa e a pós-menopausa (Alcântara; Nascimento; Oliveira, 2020). Quando esta fase acontece antes dos 40 anos de idade ela é considerada precoce, e tardia após os 55 anos de idade, dependendo da saúde e do estilo de vida da mulher (Febrasgo, 2010; Ferreira; Silva; De Almeida, 2015). Podendo, ainda, ocorrer de uma forma “não natural” por intervenção cirúrgica (Santos *et al.*, 2007).

Airregularidade menstrual é universal e os fogachos e suores noturnos também são bastante frequentes, típicos deste período. Em meio às queixas, as que mais influenciam na qualidade de vida da mulher são as de ordem psicossocial e afetiva (Brasil, 2016). Logo, poder ter uma boa orientação desde a menarca (primeira menstruação) até a menopausa (última menstruação) é extremamente

importante para evitar transtornos após mudanças corporais e psicológicas. Além de evitar gravidez indesejada e precoce, o planejamento prévio do período tende a ser uma via segura para compreender as mudanças fisiológicas em cada fase natural feminina e garantir a qualidade de vida (Silva, 2022).

Somado à influência das alterações fisiológicas de origem multifatorial, a saúde da mulher no climatério deve ser vista sobre uma ótica que engloba a associação dos significados a fatores importantes para a vivência da sexualidade independente da realização do intercurso sexual. Nesse sentido, as questões sobre a feminilidade, a jovialidade, a autopercepção, o prazer e a visão do parceiro frente a situação são somados aos sentimentos mais presentes nesse período de transição (Da Silva *et al.*, 2021). O conjugado desses fatores representa a organização do ambiente em que essas mulheres estão imersas, assim como a caracterização pessoal dos seus significados.

Além da necessidade de extirpar a ideia arcaica da idealização da mulher como objeto de satisfação sexual masculina e reprodutiva. Se tem a importância de compreender que a mulher tem desejos, particularidades como qualquer ser e deve ser compreendida, acolhida e respeitada em suas transformações físicas e psicológicas fazendo valer a Política Nacional de Atenção Integral a Saúde da Mulher (PNAISM) a qual garante a atenção integral, resolutive, de qualidade e livre de discriminação e preconceitos (Leite, 2020).

Sendo assim, em razão da relevância do tema para a sociedade e a conformidade com a temática abordada nas práticas de atenção à saúde da mulher, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência acadêmica de uma ação em saúde sobre o climatério e a menopausa com servidoras de uma Universidade do Oeste do Pará.

## METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de um relato de experiência, descritivo, com abordagem qualitativa, baseado no Arco de Maguerez sendo vivenciado em uma Universidade pública, localizada em um município no Oeste do Pará. Tal metodologia consiste na utilização de situações problemas, de diferentes contextos sociais, com propósito de solucioná-las, tendo como base cinco etapas: Observação da Realidade; Levantamento dos Pontos chave; Teorização; Hipóteses de Solução e Aplicação à Realidade (Berbel, 2011).

A experiência faz parte da atividade integrada em saúde do curso de graduação em enfermagem, componente do Eixo Temático – Cuidados de Enfermagem a Saúde da Mulher. A Universidade dispõe de 104 servidoras no quadro de funcionários, sendo 68 docentes, 33 técnicas e 3 de serviços gerais. Destas foram excluídas as docentes para participar da ação educativa. Das 36 servidoras incluídas, apenas 15 participaram, sendo dessas 56% com menos de 40 anos de idade e 44% com mais de 40 anos de idade. Com isso, foram realizadas um total de 19 perguntas interativas direcionadas às servidoras da UEPA, durante a palestra acerca da sexualidade e

climatério, sendo dessas, 4 direcionadas especificamente para as mulheres com mais de 40 anos, englobando a sintomatologia dessa fase. Entretanto, apenas as respostas de 10 perguntas interativas foram analisadas para a construção do relato.

Foi respeitado o sigilo dos sujeitos a qual a experiência foi desenvolvida. Por se tratar de um relato de experiência, não foi necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Todos os princípios éticos foram seguidos, conforme recomendação nacional em pesquisa.

## RESULTADOS

### Relato de Experiência

A atividade desdobrou-se em duas fases distintas e envolventes. Na primeira, um dos acadêmicos conduziu uma apresentação oral cativante, compartilhando insights valiosos. O segundo momento foi marcado por uma dinâmica interativa, onde jogos estimulantes foram utilizados como ferramenta para consolidar o aprendizado. Essa abordagem inovadora proporcionou uma experiência de aprendizado mais envolvente e eficaz.

Na primeira etapa, um dos acadêmicos conduziu uma apresentação oral envolvente sobre a sexualidade no climatério. O objetivo era não apenas promover a educação em saúde, mas também facilitar a troca de experiências. A palestra, embora concisa, foi extremamente informativa, abordando todos os aspectos dessa fase da vida de maneira didática e acessível. Isso permitiu a disseminação eficaz do conhecimento entre o público. No final, houve um momento de esclarecimento de dúvidas e compartilhamento de experiências e vivências das servidoras, criando um ambiente de aprendizado colaborativo e enriquecedor.

Na segunda fase da sessão, foi implementada uma dinâmica interativa, o “jogo da verdade”, como estratégia para consolidar o aprendizado. Neste momento, foram elaboradas 19 questões interativas, todas elas relacionadas ao tema abordado na etapa inicial, que englobava assuntos como sexualidade, climatério, menopausa, menstruação, entre outros, todas voltadas especificamente para as servidoras da UEPA. Para proporcionar uma expressão mais genuína e à vontade por parte delas, as respostas eram anotadas em papéis.

Ao longo das etapas executadas, notou-se que as participantes estavam extremamente engajadas e satisfeitas com as atividades propostas. No encerramento, elas expressaram grande contentamento com o conhecimento adquirido e enfatizaram a relevância de iniciativas como essa para esclarecer dúvidas que surgem ao longo da vida. Além disso, solicitaram que mais atividades seguindo o mesmo formato fossem realizadas no futuro.

Durante a interação sobre sexualidade, climatério e menopausa, notou-se que a maioria das mulheres tinha uma compreensão clara de cada tópico. Elas definiram a sexualidade como um conjunto de sensações, experiências e momentos de autoconhecimento corporal e mental. Foi observado que uma minoria

interpretou a sexualidade em termos de opção e orientação sexual. No que diz respeito à distinção entre climatério e menopausa, embora a maioria soubesse que existia uma diferença, muitas tiveram dificuldade em conceituar e explicar. Aquelas que conseguiram definir, caracterizaram o climatério como a fase que antecede a menopausa, um período de transição para o fim da menstruação, enquanto a menopausa foi descrita como a “ausência de menstruação”, o término da fertilidade e a última menstruação.

Por outro lado, muitas associaram a menopausa à ideia de envelhecimento, justificando que essa fase é característica de mulheres mais velhas. Isso reflete a percepção comum, mas limitada, de que a menopausa é um marco do avanço da idade.

Ao discutir o contexto ginecológico feminino, a maioria das mulheres descreveram a menstruação simplesmente como um sangramento. No entanto, algumas mulheres expressaram que a menstruação é um indicativo de que o corpo está se preparando para a possibilidade de uma gravidez, um processo de maturação corporal. Observou-se que todas realizaram o exame de Papanicolau recentemente e não apresentaram nenhuma alteração. Além disso, durante a interação, a maioria não relatou ter qualquer condição ginecológica pré-existente.

Conforme as respostas obtidas durante a interação, foi observado que as mulheres acima de 40 anos começaram a exibir sintomas iniciais do climatério, tais como: ondas de calor, ansiedade, depressão, dores corporais, impaciência, cefaleia e sensações semelhantes à TPM. Além disso, elas perceberam alterações físicas, como flacidez e acúmulo de gordura abdominal. Apesar dessas mudanças, elas entraram na menopausa de forma natural e, segundo os relatos, todas continuam a desfrutar de prazer sexual. O que se destaca como um aspecto positivo neste estágio de suas vidas.

## DISCUSSÃO

A partir dos resultados revelados no “jogo da verdade”, percebeu-se inicialmente que a vida da mulher é cercada por incertezas e tabus quando se trata das mudanças biológicas em seu corpo. Isso evidencia a necessidade de mais informação e diálogo sobre essas transformações naturais. De acordo com o estudo de Aranha *et al.* (2016), realizado com mulheres inscritas na Estratégia de Saúde da Família Jardim Queiroz, no município de Patos-PB, foi constatado que a maioria das mulheres participantes chega à menopausa com incertezas e dúvidas sobre as mudanças que ocorrerão durante a fase de transição do climatério. Este estudo reforça a nossa pesquisa, enfatizando a necessidade de mais informação e apoio durante este período crucial na vida das mulheres.

O estudo em questão destaca um aspecto fundamental, porém frequentemente negligenciado, da saúde feminina: a falta de informações adequadas durante a transição para a menopausa. Esta lacuna de conhecimento é duplamente preocupante, pois está relacionada tanto às políticas públicas voltadas para a saúde

da mulher quanto à aparente falta de interesse por parte delas em compreender as necessidades específicas desta fase (Aranha *et al.*, 2016).

A razão específica para a não disseminação de conhecimento ou a falta de compreensão sobre essa fase inevitável na vida de uma mulher está associada à carência na comunicação e explanação da temática sem que esta seja vista como um tabu no meio social. Muitas vezes, essa temática é encarada como apologia ao sexismo, incitação a uma ideologia, pecado ou depravação, sendo essas heranças de uma mentalidade fundamentada em estigmas patriarcais (Alcântara; Nascimento; Oliveira, 2020).

Como afirma Borges (2018), não há um interesse social legítimo que dê autonomia para as mulheres se empoderarem de seus corpos e de sua sexualidade. Esta afirmação ressalta a necessidade de uma mudança de paradigma na forma como a sociedade aborda a menopausa e a saúde feminina em geral, enfatizando a importância de políticas públicas eficazes e da disseminação de informações adequadas para permitir que as mulheres compreendam e naveguem por esta fase de suas vidas de maneira informada e empoderada.

Já para o Ministério da Saúde (2017), a sexualidade é um tabu, que facilmente é confundido com sexo, principalmente quando associado à mulher. Uma vez que sexo está atrelado ao coito, envolvendo os órgãos sexuais, tendo como finalidade do orgasmo. Enquanto a sexualidade está associada à personalidade do indivíduo, e recebe influência de pensamentos, sentimentos, ações, interações e saúde física e mental.

Para as mulheres que relataram sintomas frequentes durante a menopausa, a terapia hormonal pode ser uma solução eficaz quando adequadamente aplicada. De acordo com o estudo de Selbac *et al.* (2018), a terapia hormonal é a maneira mais eficaz de controlar os sinais e sintomas desta fase. A menopausa é uma fase natural da vida de uma mulher, mas os sintomas que a acompanham podem ser desconfortáveis e, às vezes, perturbadores. Estes podem incluir ondas de calor, suores noturnos, alterações de humor, insônia e fadiga. No entanto, com a terapia hormonal adequada, esses sintomas podem ser significativamente amenizados. O estudo de Selbac *et al.* (2018) reforça a importância da terapia hormonal como uma estratégia eficaz para o manejo dos sintomas da menopausa. Através de uma revisão da literatura, eles demonstraram que a terapia hormonal é a maneira mais eficaz de controlar os sinais e sintomas desta fase.

Em relação à menopausa e sua comparação com o envelhecimento, os estudos de Ferreira *et al.* (2013) indicam que ambos estão interligados no contexto biopsicossocial do envelhecimento. Este estudo lança luz sobre como a percepção do envelhecimento pelas participantes levou à emergência da menopausa como uma categoria diretamente associada ao envelhecimento. Isso demonstra um marco significativo, pois é a partir deste ponto que as mulheres começam a lidar com a questão da velhice corporal e da mortalidade.

Durante a ocasião, realizou-se uma pesquisa para identificar quais funcionárias estavam atualizadas com o exame Papanicolau. Isso está em

conformidade com o Programa de Atenção Integral à Saúde da Mulher, que visa diminuir as taxas de mortalidade e morbidade entre as mulheres através de ações preventivas, educativas e de tratamento. No entanto, mesmo com a implementação deste programa, o número de casos de neoplasia continua sendo um dos mais altos, representando um problema de saúde pública (Castro 2020).

Observou-se que a maioria das mulheres relatou ter uma vida sexual ativa, o que é um aspecto positivo. Isso é particularmente relevante considerando que a menopausa pode levar a uma diminuição na produção de estrogênio, o que pode causar prejuízos a longo prazo para a resposta sexual feminina. Esses prejuízos podem incluir a diminuição da frequência e do desejo sexual, bem como o surgimento de sintomas desagradáveis, como dores e ressecamento vaginal.

Além disso, uma associação entre a satisfação sexual e o bem-estar foi investigada (Crema *et al.*, 2017). Isso se alinha com a definição de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (2021), que é descrita como “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Dessa forma, a qualidade de vida engloba o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos. Também inclui aspectos como saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida. Portanto, a manutenção de uma vida sexual ativa durante a menopausa pode ser vista como um componente importante da qualidade de vida e do bem-estar geral das mulheres.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em geral, a partir da experiência em campo, observou-se que o climatério é uma fase da vida da mulher que é frequentemente mal compreendida e pode trazer desconfortos e sintomas desagradáveis. Este período da vida, frequentemente associado ao envelhecimento, é manifestado por muitos estudos por questões biológicas e patológicas que podem interferir na sexualidade devido às alterações hormonais e físicas.

Por um lado, a individualidade de cada mulher, ou seja, a sua personalidade, desempenha um papel crucial na maneira como ela vivencia esta fase, seja de uma maneira positiva ou negativa. Por outro lado, as políticas públicas de saúde precisam urgentemente personalizar o atendimento para permitir uma melhor compreensão das mulheres sobre esta fase. Além disso, é essencial que os profissionais de saúde estejam bem informados para poderem ajudar as mulheres a viver e entender melhor este período.

Outrossim, é necessário um melhor atendimento tanto do ponto de vista de assistência médica quanto de orientação em relação aos problemas percebidos no climatério, para uma melhor qualidade de vida. Na atualidade, as perspectivas, em decorrência dos avanços tecnológicos, medidas preventivas e terapêuticas, são

extremamente favoráveis. Para tanto, os profissionais e o Estado responsáveis pela saúde e pelos cuidados sanitários devem continuar trabalhando conjuntamente e de forma consciente, oferecendo o suporte emocional necessário e informações sobre as mudanças que o corpo feminino está passando, como forma de prevenir as alterações desagradáveis e as implicações negativas para a saúde, levando a uma transição mais suave e agradável, “sem traumas”.

## REFERÊNCIAS

- ALCÂNTARA, L. L. DE; NASCIMENTO, L. C. DO; OLIVEIRA, V. A. DA C. **Conhecimento das mulheres e dos homens referente ao climatério e menopausa.** *Enfermagem em Foco*, v. 11, n. 1, 26 jun. 2020. Disponível em: <<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2450/702>> Acesso em: 17 jan. 2023
- ARANHA J.S; LIMA, C.B; LIMA M. N. F. A; NOBRE J. O. C; **Climatério e menopausa: percepções de mulheres usuárias da estratégia e saúdes da família.** *Temas em saúde*, v.16, n. 2, João Pessoa 2016.
- BERBEL, N. A. N. **As metodologias ativas e a promoção da autonomia de estudantes.** *Semina: Ciências sociais e humanas*, 32(1), 25-40, 2011.
- BORGES, Gabriela. **Muito prazer? Os tabus que ainda atrapalham a sexualidade feminina.** *Universa UOL*, 2018. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2018/05/22/muito-para-zer-os-tabus-que-ainda-atrapalham-a-sexualidade-feminina.htm#:~:text=O%20prazer%20das%20mulheres%20ainda%20%C3%A9%20tabu%3F%20Sim%2C>>. Acesso em: 18 jan. 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa.** *Protocolo de Atenção Básica Saúde das Mulheres.* 1ª ed. Brasília 2016. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_atencao\\_basica\\_saude\\_mulheres.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf)>. Acesso em: 06 jan. 2023
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde.** Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. *Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher Princípios e Diretrizes.* Brasília, 2004. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nac\\_atencao\\_mulher.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf)> Acesso em: 18 jan. 2023
- BRASIL. **Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Ações Programáticas Estratégicas.** *Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa.* [s.l: s.n.]. Brasília-DF, 2008. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_atencao\\_mulher\\_climaterio.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf)>. Acesso em: 02 jan. 2023
- CARDOSO, B. C. DA R. *et al.* **Principais dificuldades para a realização do exame papanicolau em mulheres atendidas em uma unidade básica de**

**saúde no bairro Jaderlândia, Ananindeua, estado do Pará.** Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 3, p. 16007–16022, 2020.

CREMA, I. L.; TILIO, R. D.; CAMPOS, M. T. DE A. **Repercussões da Menopausa para a Sexualidade de Idosas: Revisão Integrativa da Literatura.** Psicologia: Ciência e Profissão, v. 37, n. 3, p. 753–769, set. 2017.

DA SILVA, G. R. R., *et al.* **Aspectos que influenciam a vivência da sexualidade pela mulher climatérica.** Rev. Rede cuid. saúde; Artigo online. Lilacs. 15(2): [115-125], dez. 2021. Disponível em: < <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1349499>> Acesso em: 16 jan. 2023

FERREIRA, V. N. *et al.* **Menopausa: marco biopsicossocial do envelhecimento feminino.** Psicologia & Sociedade, v. 25, p. 410–419, 2013.

LEITE, T. A. S. *et al.* **Conhecimento de mulheres jovens sobre a menopausa e sintomas climatéricos.** Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 3, p. 7204–7212, 2020. Disponível em: < <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/12459/10658>> Acesso em: 17 jan. 2023

LIMA CAVALCANTE, B. L.; LIMA, U. T. S. **Relato de experiência de uma estudante de Enfermagem em um consultório especializado em tratamento de feridas.** Journal of Nursing and Health, Pelotas, v. 2, n. 1, p. 94-103, 2012. Disponível em: <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/download/3447/2832>.

MOTTA, F.; CAMPOS, B. L. **Estado de bem-estar social e políticas públicas para mulheres nos países nórdicos e na América Latina: Da sociedade civil à institucionalização.** Sexualidad, Salud y Sociedad (Rio de Janeiro), n. 33, p. 158–179, dez. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2019.33.09.a>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Pesquisa na menopausa: relatório de um grupo científico, Genebra: OMS; 1981** [acessado: 18/01/2023]. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/41316>

PEREIRA DE MELO, G. MOLINA DA COSTA, A. **Influência dos sintomas climatéricos na qualidade de vida das mulheres: revisão integrativa.** Hum Reprod Arch. 2018;32(3):E001117. DOI: <https://doi.org/10.4322/hra.001117>

VARELLA, P. **Sexualidade Feminina: Saiba tudo sobre.** 2020. Disponível em: <<https://drapatriciavarella.com.br/ginecologia/sexualidade-feminina/>>. Acesso em: 18 jan. 2023. Disponível em: <https://drapatriciavarella.com.br/ginecologia/sexualidade-feminina/>

SELBAC, M. T. *et al.* **Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino: climatério à menopausa.** Aletheia, v. 51, n. 1-2, p. 177–190, 1 dez. 2018.

SILVA, L. B. **Fatores psicológicos das mulheres na menopausa.** Universidade de Uberaba curso de psicologia. 2022. Disponível em: <<https://repositorio.uniube.edu.br/handle/2013/10000>>

br/bitstream/123456789/2078/1/LILIAN%20BARRA%20SILVA.pdf>. Acesso em: 12 jan. 2023.

TORRES JIMENEZ, A.P. TORRES RINCON, J.M. **Climatério e menopausa.** **Revista da Faculdade de Medicina da UNAM.** 2018 [acessado em 18/01/2023];61(2):51-8. Disponível em: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422018000200051](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000200051)