

Atuação do enfermeiro diante da mulher no climatério

The nurse's performance before women in the climate

Adriano da Silva Sa

Discente do curso Enfermagem – Uniplan Polo Altamira- Pa

Joelma Santos de Oliveira Souza

*Discente do curso Enfermagem – Uniplan Polo
Altamira- Pa*

Joelene da Silva Gomes

Discente do curso Enfermagem – Uniplan Polo Altamira- Pa

Maria Alice Santos de Sousa

Discente do curso Enfermagem – Uniplan Polo Altamira- Pa

Maria Nilda do Socorro Alves de Araujo

Discente do curso Enfermagem – Uniplan Polo Altamira- Pa

Reginaldo Pereira de Oliveira

Discente do curso Enfermagem – Uniplan Polo Altamira- Pa

DOI: 10.47573/aya.5379.2.78.13

RESUMO

O climatério é um período que ocorre por volta dos 45 anos de idade, caracterizado pela redução dos níveis de hormônios, em especial o estrogênio. Essa fase apresenta sintomatologia que vão de alteração do estado de humor, envolvendo depressão e ansiedade, e envolve também ressecamento vaginal e hipertensão arterial sistêmica. O presente trabalho tem como objetivo apresentar atuação do enfermeiro na assistência à mulher no climatério. Trata-se então de um uma revisão bibliográfica descritiva sobre os cuidados de enfermagem à mulher no climatério. A busca ocorreu no mês de abril de 2022, com delineamento temporal dos últimos cinco anos, nas fontes de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Brasil Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico. A partir da análise dos achados dos artigos científicos nas bases de dados e como forma de compreender melhor o conteúdo, essa sessão foi dividida em três categorias apresentadas como capítulos. O primeiro capítulo aborda o Climatério e a Menopausa; já o segundo trata dos aspectos fisiológicos, emocionais e patológicos do climatério; e o terceiro capítulo dá ênfase aos cuidados de enfermagem à mulher climatérica. Nessa perspectiva, o profissional de enfermagem tem em seu ofício alternativas terapêuticas para amenizar ou cessar as manifestações, trazendo mais autonomia para a mulher na qual resulta em condições mais favoráveis para o enfrentamento dos problemas.

Palavras-chave: climatério. menopausa. cuidados de enfermagem.

ABSTRACT

The climacteric is a period that occurs around 45 years of age, characterized by the reduction of hormone levels, especially estrogen. This phase presents symptoms ranging from altered mood, involving depression and anxiety, and also involves vaginal dryness and systemic arterial hypertension. The present work aims to present the nurse's role in assisting climacteric women. It is then a descriptive literature review on nursing care for women in climacteric. The search took place in April 2022, with a temporal delineation of the last five years, in the Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Brasil Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and Google Scholar data sources. From the analysis of the findings of scientific articles in the databases and as a way to better understand the content, this session was divided into three categories presented as chapters. The first chapter deals with Climacteric and Menopause; the second deals with the physiological, emotional and pathological aspects of the climacteric; and the third chapter emphasizes nursing care for climacteric women. From this perspective, the nursing professional has therapeutic alternatives in their profession to alleviate or stop the manifestations, bringing more autonomy to the woman, which results in more favorable conditions for coping with problems.

Keywords: climacteric. menopause. nursing care.

INTRODUÇÃO

A menopausa é um momento que transmite inseguranças e define a cessação da fertilidade da mulher. Essa transição é marcada por diversas manifestações físicas, psíquicas e sociais, podendo se tornar uma fase marcada por impactos negativos na mulher (GOMES; ARAÚ-

JO; GUIMARÃES, 2021). Nesse momento, alterações hormonais ocorrem como o aumento e irregularidade do fluxo menstrual, cefaleias constantes, insônias e falta de desejo sexual (SABÓIA *et al.*, 2021).

Além de ser um marco sobre a mudança da fase reprodutiva para não reprodutiva, a menopausa é um indicativo para o início dos processos de envelhecimento em que o climatério é o período de transição, já que provoca mudanças nas relações amorosas, familiares e sociais (SELBAC *et al.*, 2018).

O climatério é um período que ocorre por volta dos 45 anos de idade, caracterizado pela redução dos níveis de hormônios, em especial o estrogênio. Essa fase apresenta sintomatologia que vão de alteração do estado de humor, envolvendo depressão e ansiedade, e envolve também ressecamento vaginal e hipertensão arterial sistêmica (PATRÍCIO *et al.*, 2020).

Essa fase requer muita atenção para com a mulher, pois as alterações se não forem tratadas de forma correta ocasiona mudanças nas relações conjugais, familiares e sociais, potencializando a ansiedade e depressão. As estratégias desenvolvidas pelo profissional de enfermagem devem ser individuais, sigilosas e de corresponsabilidade, uma vez que cada mulher vivencia o climatério de acordo com sua subjetividade. Faz necessário que haja confiança na relação profissional-paciente para que as ações planejadas possam ser executadas e concretizar as metas estabelecidas (MELO; SILVA; GIOTTO, 2019).

As características dessa fase são o surgimento de ondas de calor, ressecamento vaginal, ansiedade, depressão, dentre outras. A vivência desse período é universal e irreversível em que a redução dos níveis de produção do estrogênio altera não apenas os órgãos genitais bem como outras partes do organismo humano (GOMES; ARAÚJO; GUIMARÃES, 2021).

O climatério tem início após a menopausa na qual provoca falência ovariana e dando início a um novo ciclo vital na mulher com a presença de manifestações fisiológicas. A menopausa não é classificada como uma doença, sendo situação fisiológica e irreversível. Contudo, se não houver cuidados durante essa fase, pode desencadear sintomatologias que necessitarão de intervenções e cuidados com objetivo de proporcionar qualidade de vida (SELBAC *et al.*, 2018).

A expectativa de vida provocada pelo avanço das tecnologias na área da saúde faz com que muitas mulheres passem a vivenciar essa fase de transição. No entanto, os cuidados apresentados as mulheres se referem apenas as alterações fisiológicas, deixando de lado os aspectos psicossociais que surgem com forte evidência nesse período. Esse momento requer muita atenção pelos profissionais de saúde, já que apresenta tabus e preconceitos, para promover cuidados que visem melhorar a qualidade de vida dessas mulheres (MELO; SILVA; GIOTTO, 2019).

São exatamente o surgimento desses sintomas que fazem com que as mulheres busquem os serviços de saúde para reduzir as consequências no cotidiano e nas relações sociais. Nesse aspecto, o profissional de enfermagem é o que possui competências e habilidades para promover cuidados essenciais que reflitam na melhoria da qualidade de vida destas mulheres (SABÓIA *et al.*, 2021).

As ações de cuidados de enfermagem no atendimento à mulher no climatério visam compreender o funcionamento do seu corpo e as consequências no cotidiano, em seu aspec-

to físico, psíquico e social, para intervir de acordo com a individualidade de cada uma e obter resultados positivos que possam proporcionar melhor qualidade de vida e um envelhecimento saudável (MELO; SILVA; GIOTTO, 2019).

Justifica-se o desenvolvimento desse trabalho tendo em vista que nas consultas, o profissional de enfermagem necessita dar atenção a uma escuta ativa para que possa compreender o contexto e determinantes sociais do climatério, compreender as dificuldades, os questionamentos e a valorização da mulher de forma a intervir com ações sobre o consentimento da mulher, superando obstáculos e experienciar o climatério de maneira saudável (GOMES; ARAÚJO; GUIMARÃES, 2021).

Nessa perspectiva, o presente trabalho apresenta a seguinte questão norteadora: quais os cuidados de enfermagem à mulher durante a fase do climatério? O climatério gera alterações psíquicas e fisiológicas que influenciam na relação conjugal, familiar e social. O cuidado as sintomatologias do climatério reduzem a possibilidade de morbidades e melhora a qualidade de vida.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Apresentar atuação do enfermeiro na assistência à mulher no climatério

Objetivos específicos: Descrever o climatério; apontar as alterações patológicas, fisiológicas e psíquicas provocadas no climatério.

METODOLOGIA

Trata-se então de um uma revisão bibliográfica descritiva sobre os cuidados de enfermagem à mulher no climatério. A fonte de pesquisa envolveu artigos científicos disponíveis gratuitamente e na íntegra, com delineamento temporal dos últimos cinco anos (2017-2021). Foram excluídos deste trabalho anais de congresso, livros, trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses, entre outros documentos da literatura cinzenta, além dos que possuíam conteúdos que fugiam da temática proposta.

A busca ocorreu no mês de abril de 2022, com delineamento temporal dos últimos cinco anos, nas fontes de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Brasil Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico. Para realização da busca, apropriou-se das combinações dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) no seu termo em língua portuguesa “Climatério”, “Menopausa”, “Menopausa Precoce” e “pós-menopausa” nos tópicos título resumo e assunto. Além disso, para refinar os achados da pesquisa, utilizou-se do operador booleano AND.

Neste trabalho foram utilizadas todas as fontes de dados publicadas disponíveis dos cinco anos. A análise começou pelo campo título, em seguida pelo resumo e, por último a leitura do conteúdo na íntegra. Os estudos que apresentaram os resultados que respondem à questão da pesquisa foram selecionados para compor a amostra do trabalho.

Os critérios de inclusão serão artigos publicados em português, inglês ou espanhol, disponíveis gratuitamente na íntegra, que aborde sobre a cuidados de enfermagem e climatério. Excluídos deste trabalho os que não apresentarem no título ou resumo correlação com a temática, bem como teses, dissertações, protocolos, carta ao editor e outros documentos da literatura cinzenta.

A questão norteadora do estudo foi pautada na estratégia PICO, que apresenta: (P) população-alvo (mulheres no climatério); (I) intervenção (cuidados de enfermagem); (C) Contexto (Atenção à saúde) (LIRA; ROCHA, 2019). Nessa perspectiva, a pergunta da pesquisa foi: quais os cuidados de enfermagem à mulher no climatério?

Este estudo não envolveu seres humanos, então não houve a necessidade de ser submetido a um Comitê de Ética em Pesquisa com Humanos (CEP). Porém, por se apropriar da literatura como fonte de dados, obedecerá a Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998, que aborda sobre os direitos autorais (BRASIL, 1998).

CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

O climatério se caracteriza como a fase de envelhecimento da mulher que ocorre devido as alterações hormonais de forma gradual, em que se destaca a transição da fase reprodutiva para a fase não reprodutiva, com redução da função ovariana, causando irregularidades menstruais até que haja cessação completa da menstruação (MARTINS *et al.*, 2021; SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019).

As mudanças hormonais que ocorrem na mulher começam a se apresentar com mais evidência durante a menarca, que dá início a puberdade, até a menopausa, quando finaliza o ciclo menstrual. Os hormônios envolvidos nesse processo, estrógeno e progesterona, são responsáveis pela maturação dos óvulos, manutenção do ciclo gravídico, características sexuais secundárias femininas e no comportamento (SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019; SELBAC *et al.*, 2018).

No entanto, o climatério por ser o momento de transição do período fértil para o não reprodutivo, ocorre por causa da diminuição dos hormônios sexuais liberados pelo ovário. Nessa fase, as alterações hormonais provocam sintomas que, se não tratados ou amenizados, podem ser tornar patológicos e influenciar no cotidiano dessas pacientes (SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019; ROCHA; PEREIRA; CARNEIRO, 2018).

O climatério, devido a elevada expectativa de vida da população, tem seu início entre os 35 e 40 anos de idade e percorre por volta dos 65 anos, em que há um declínio dos níveis de estrogênio no organismo feminino e resulta em alterações que vão causar repercussões na vida e na saúde da mulher (DALLAZEN; WINKELMANN; BERLEZI, 2017).

No período que antecede a menopausa, é marcada por surgimento de sintomas mais intensos, irregulares ou reduzidos, ocasionados pela modificação na liberação de hormônios. Sintomas como fogachos, ciclos menstruais irregulares e alterações de humor são comuns nessa fase (ALCÂNTARA; NASCIMENTO; OLIVEIRA, 2020).

As mudanças de humor e de outras manifestações do climatério se aparecem de forma diferenciada para cada mulher, em que algumas apresentam essas características diariamente,

outras não percebem, outras após passagem de dias (MOTA; MATOS; AMORIM, 2021; SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019).

Dentro dessa fase e das sintomatologias, o climatério gera modificações nos ciclos menstruais com bastante irregularidade, intensidade e volume, sendo a menopausa marcada pela última menstruação da mulher. Sendo assim, climatério e menopausa estão intimamente relacionados (SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019; ROCHA; PEREIRA; CARNEIRO, 2018).

A relação do climatério e menopausa muitas vezes é confundida. No entanto, o climatério é considerado o momento da fase reprodutiva para a fase improdutiva, gerado pela redução gradativa da atividade ovariana. Enquanto isso, a menopausa é a fase de início do climatério marcada pela última menstruação, ou seja, último momento reprodutivo da mulher (JESUS *et al.*, 2020).

Enquanto isso, a fase que precede a menopausa se confunde bastante com o climatério, os sintomas se apresentam mais evidentes que podem prejudicar o estado emocional e psicológico da mulher, devido aos desconfortos, perda de fertilidade, na imagem corporal e na perspectiva da feminilidade. Além disso, os sintomas presentes nesse período envolvem o ressecamento vaginal, dor e desconforto ao urinar, dor durante as relações sexuais, perda da libido sexual, entre outras (ALCÂNTARA; NASCIMENTO; OLIVEIRA, 2020; CURTA; WEISSHEIMER, 2020; SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019).

Além disso, a fase do climatério e menopausa é encarada pelas mulheres com vários sentimentos de inseguranças, medo, angústias e incertezas devido à falta de informações que poderiam proporcionar uma melhor qualidade de vida a essas mulheres que perpassam por esse período (LEITE *et al.*, 2020; SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019).

No mais, quando não se trabalha no cotidiano da mulher, a falta de conhecimento induz na potencialização dos problemas urogenitais, emocionais, psíquicos, sexuais e vasomotores. No entanto, o climatério é um período em que as mulheres vivenciam experiências com sintomas exacerbados, com baixa intensidade ou sem sintomas. Dessa forma, é de suma importância ter ciências sobre as modificações que essa fase proporciona e as consequências no cotidiano da mulher (OLIVEIRA, *et al.*, 2021).

ALTERAÇÕES PATOLÓGICAS, FISIOLÓGICAS E PSÍQUICAS NO CLIMATÉRIO

Após o fim da menstruação, o hormônio estrogênio derivado do colesterol, tem atuação no órgão sexual feminino bem como em outros tecidos no organismo, influência no comportamento e fatores emocionais na mulher. Quando deixa de ser liberado, gera modificações fisiológicas, patológicas e psíquicas na mulher (BOTELHO *et al.*, 2022)

Dentre as fisiológicas, o estrogênio, por também ser responsável pela síntese de colágeno e elastina, ao deixar de ser liberado, induz a uma pele desidratada, menos sedosa e o surgimento de rugas, ocorre deposição lipídica em região proximal da cintura, indisposição física, entre outros (SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019; BOTELHO *et al.*, 2022; SELBAC *et al.*, 2018).

As alterações provocadas pelo climatério variam de mulher para mulher, em que para

algumas os sinais e sintomas vem de forma alternada enquanto que em outras de modo mais intenso. Contudo, algumas mulheres desenvolvem sintomatologia fraca e ainda existem aquelas mulheres que não sentem nenhuma mudança fisiológica (BOTELHO *et al.*, 2022; SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019; SOUZA *et al.*, 2017).

Muitas são as mudanças que ocorrem nessa transição são do tipo alterações fisiológicas, patológicas, emocionais que, conseqüentemente, interferem de maneira direta e indireta nas relações conjugais, familiar e social (BOTELHO *et al.*, 2022; SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019; SOUZA *et al.*, 2017).

O processo de trabalho de enfermagem precisa estar voltado para as unidades de saúde e aos ACS como forma de garantir a prestação de cuidados a mulher climatérica, rastreamento e conhecimento do perfil epidemiológico da população, pois as orientações devem estar de acordo com as conformidades de cada paciente/usuária (ANDRADE *et al.*, 2018).

No aspecto físico, atrofia genital, ressecamento vaginal, cefaleias constantes, sudorese noturna, ondas de calor pelo corpo, mudanças dos níveis hormonais, dentre outros, que colocam em discussão a adaptação da mulher durante a vivência nesse período (MACIEL *et al.*, 2021; ALVARENGA; VISGUEIRA; ARAÚJO, 2021; CURTA; WEISSHEIMER, 2020; SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019; SANTOS *et al.*, 2018).

Enquanto isso, no aspecto psicológico, os principais sintomas apontados nos estudos pelas mulheres que os nervosismos, a irritabilidade e a ansiedade que ficam mais exacerbados, gerando conflitos nas relações sociais. No mais, algumas mulheres vivenciam esse momento como a perda da juventude e da beleza (SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019; SANTOS *et al.*, 2018).

O climatério é a fase de transição da vida sexual ativa da mulher para a não reprodutiva, em que se dá início ao processo de envelhecimento, causando desordens emocionais, envolvendo a imagem corporal fora dos padrões de beleza impostos pela sociedade contemporânea (SANTOS *et al.*, 2021; CURTA; WEISSHEIMER, 2020; SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019).

Tais fatores apontados acima provocam conseqüências nas diversas relações construídas pela mulher ao longo dos anos, pois o envelhecimento ainda é visto por alguns como uma passagem de um corpo desejável para um menos desejável, isto é, o padrão de beleza construído social vai se perdendo e com ele a autoestima (CURTA; WEISSHEIMER, 2020; SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019; SANTOS *et al.*, 2018).

O climatério gera conseqüências também nas práticas sexuais, em que a libido se torna mais reduzido associada as dificuldades durante as relações sexuais por causa do atrofiamento genital e ressecamento vaginal, em que causam desconforto e dor durante as relações. Esses acontecimentos se devem a fatores hormonais, como o estrogênio que provoca alterações no epitélio vaginal tornando mais fino, diminuindo a rugosidade e elasticidade (SANTOS *et al.*, 2018).

As alterações hormonais geradas durante o climatério fazem com que haja mudanças na microbiota corporal, reduz o metabolismo celular e minimiza os efeitos inflamatórios e do sistema imunológicos. Aliado a isso, a ausência ou redução do estrogênio interferem na reabsorção óssea e ao surgimento de osteoporose (OLIVEIRA; GOMEZ, 2019).

Na realização das atividades da vida diária, mulheres climatéricas se sentem inseguras

e incapazes no que concerne a vida sexual, por causa das modificações fisiológicas. A vivência nesse período climatérico é percebida por algumas como patológico pela perda da fase reprodutiva, ocasionando estresse, ansiedade e, em casos mais graves, a depressão, interferindo na qualidade de vida (SANTOS *et al.*, 2021; ALCÂNTARA; ROSA; OREFICE, 2019).

O estrogênio também provoca a incontinência urinária, principalmente em mulheres que, durante o pré-natal, não praticaram exercícios para o fortalecimento da região pélvica. A incontinência fica mais exacerbada no período de pós-menopausa e gera grandes impactos no âmbito social, econômico, físico e emocional/psicológico. No mais, a redução da produção do hormônio também é um dos responsáveis pelo desenvolvimento da osteoporose na mulher (SOARES *et al.*, 2018).

A reposição hormonal é uma terapia bastante usada na mulher durante esse período. No entanto, a prescrição deve seguir recomendações de acordo com a individualidade de cada uma, pois algumas mulheres não podem se adaptar ao tratamento e resultar em déficit de qualidade de vida (AVELINO *et al.*, 2021; SANTOS *et al.*, 2021; CASSILHAS *et al.*, 2021).

As mulheres que realizam a terapia hormonal apresentam mais chances de desenvolverem câncer de mama do que aquelas que não fazem uso. Sendo assim, o profissional de enfermagem deve solicitar mamografias para o rastreamento, principalmente naqueles casos que há na família (AVELINO *et al.*, 2021).

Além desse fator, outros como sedentarismo, obesidade, alimentação rica em gorduras, resistência, idade acima dos 50 anos, apesar de que pode ocorrer em mulheres mais jovens, administração de anticoncepcional oral por longo período, entre outros (AVELINO *et al.*, 2021).

Quadro 1 - Fatores de risco para o desenvolvimento de câncer durante a menopausa e o climatério

Mulheres tabagistas
Etilistas
Sedentárias
Histórico familiar de câncer de mama
Uso de pílulas anticoncepcionais
Não ter tido filho
Gravidez após os 30 anos
Obesidade
Alimentação rica em gordura
Não ter amamentado
Tratamento de reposição hormonal
Mais frequente em mulheres com mais de 50 anos

Fonte: Avelino *et al.*, 2021

A sexualidade tem que ser vista como algo comum nas mulheres e o impacto do climatério vai variar bastante de uma para outra. Enquanto que umas vivenciam momentos de dor e desconforto, interferindo intensamente na relação conjugal, outras se sentem mais libertadas com sua sexualidade onde o prazer é mútuo e não somente para com o seu parceiro (ANDRADE *et al.*, 2022; PERONE *et al.*, 2019; SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019; SANTOS *et al.*, 2018; ROCHA; MUTIDIERI, 2018).

O contexto familiar também é um fator na qual a mulher pode vivenciar o climatério. No aspecto positivo, o cuidado e atenção prestada a mulher fortalecem o enfrentamento com o estresse bem como o diálogo com quem já passou pela fase resulta na redução dos aspectos emocionais, como a ansiedade e o nervosismo. Já no ponto negativo, a não compreensão por parte dos familiares podem gerar obstáculos, conflitos e problemas que causam ruídos no contexto familiar (SOARES *et al.*, 2018).

Quadro 2 - Principais alterações fisiológicas, psicológicas e patológicas na mulher na fase do climatério

ALTERAÇÕES GERADAS NA MULHER CLIMATÉRICA	
Fisiológicas	Diminuição da lubrificação vaginal, cefaleia, redução da libido sexual, sudorese, fogachos, redução da produção dos hormônios progesterona e estrógeno, atrofia ovariana, alterações no epitélio vaginal, dispareunia, ganho de peso, ressecamento da pele, queda do cabelo, dores articulares, fadiga.
Psicológicas	Estresse, Irritabilidade, Insônia, Depressão, problemas de memórias, falta de concentração, ansiedade, instabilidade emocional, perda do interesse no companheiro, alterações na imagem corporal, perda da qualidade de vida, angústia.
Patológicas	Osteoporose, Hipertensão Arterial Sistêmica, infecção devido a baixa imunidade, Diabetes Mellitus.

Fonte: Autoria própria

Uma alteração pouco discutida nos estudos é a alteração na tonalidade da voz, que pode gerar situações negativas no cotidiano da mulher bem como na qualidade de vida. A voz, com o passar dos anos, vai perdendo a sua tonalidade, fazendo com que a mulher intensifique a exteriorização da voz em que causa estresse (SOARES *et al.*, 2018).

Todavia, as manifestações mais comuns durante o climatério se concentram na cefaleia, alterações de humor (irritabilidade, estresse, angústia), arritmias, alterações de memórias, ressecamento da pele e queda do cabelo, falta de atenção e concentração no cotidiano, redução da libido sexual, insônias, ondas de calor, cefaleias, cansaço, mal-estar, fadiga e depressão (MARTINS *et al.*, 2021; SILVA; DIAS; OLIVEIRA, 2019; ALCÂNTARA; ROSA; OREFICE, 2019).

ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO NO CLIMATÉRIO

A busca da mulher na fase do climatério-menopausa ocorre para cessar com os sintomas clínicos apresentados nessa fase, onde buscam medicamentos e uso de fitoterápicos. O profissional de enfermagem precisa conhecer outros métodos alternativos para auxiliar no cuidado à mulher, evitando interações medicamentosas por meio da automedicação e com os fitoterápicos, que podem causar danos à saúde da mulher (SOARES *et al.*, 2018).

A baixa escolaridade pode ser um dos fatores que interferem na interpretação da mulher de compreender o climatério, exigindo do profissional de enfermagem métodos para que a mulher entenda esse novo universo de alterações corporais e possa usar de ferramentas para amenizar os sinais e sintomas (CURTA; WEISSHEIMER, 2020; SOUZA *et al.*, 2017).

Contudo, essa fase muitas vezes passa despercebida em mulheres que possuem hábitos saudáveis de vida, tais como atividade física regular e dieta adequada, reduzir o peso, abandonar o tabagismo e etilismo. Essas práticas são fundamentais nas orientações profissionais

para ajudar a mulher a passar por essa fase sem perturbações sociais (SANTOS *et al.*, 2018).

O profissional de enfermagem tem a função de prover bem-estar e melhor qualidade de vida da mulher no climatério, por meio de orientações, informações e intervenções para a realização da prática de autocuidado e a mulher passe por esse momento de maneira tranquila. O apoio profissional é importante pois contribui para a prevenção primária e evita o desenvolvimento de hipertensão arterial sistêmica e Diabetes Mellitus precocemente (SANTOS *et al.*, 2021).

A vivência das mulheres nessa fase é representada por mudanças e início do processo de envelhecimento, no qual há forte influência nos aspectos culturais, nas relações sociais, mudança no estilo de vida e no auto percepção, diante de uma sociedade onde a mulher é imposta aos afazeres domésticos e proporcionar prazer ao seu companheiro (ALVARENGA; VISGUEIRA; ARAÚJO, 2021; MACIEL *et al.*, 2021; SOARES *et al.*, 2018).

A falta de conhecimento sobre essa fase prejudica o enfrentamento as modificações físicas e psicológicas que são bem comuns, tornando a vivência uma condição negativa. Dessa forma, cabe ao profissional de enfermagem propor orientações de forma multiprofissional e interdisciplinar com objetivo de romper com estigmas e preconceitos, favorecendo para uma passagem de fase com qualidade (MACIEL *et al.*, 2021; SANTOS *et al.*, 2021).

Quando as mulheres possuem ajuda de profissionais, do conjugue e da família, estando bem orientada sobre as ocorrências dos fatores nessa fase, conseguem enfrentar de maneira saudável com baixa intensidade das manifestações e, conseqüentemente, menor o impacto na vida (SOARES *et al.*, 2018).

Os cuidados de enfermagem sobre a sexualidade envolvem aspectos que auxiliam a mulher a sentir prazer ao invés de dispaurenia, já que esse fator gera conflitos conjugais e, as vezes, o sentimento de impotência na mulher. Além disso, o profissional de enfermagem deve informar a paciente que esses sintomas são comuns durante esse período por causa dos fatores hormonais (ANDRADE *et al.*, 2022; PERONE *et al.*, 2019; SANTOS *et al.*, 2018; ROCHA; MUTIDIARI, 2018).

Existem poucas ações voltadas para a integralidade do cuidado à mulher no climatério e que muitas vezes os profissionais não se sentem seguros e capacitados para promover cuidados, focando apenas nos aspectos físicos da menopausa (SOARES *et al.*, 2018).

Entretanto, algumas mulheres se sentem inibidas quando se trata da sexualidade, na qual envolve aspectos culturais e construções sociais sobre padrão de corpo e beleza. Algumas não se sentem estimuladas a dialogar sobre o assunto devido a própria alteração psicológica do climatério (CURTA; WEISSHEIMER, 2020; PERONE *et al.*, 2019; ALCÂNTARA *et al.*, 2018; ROCHA; MUTIDIARI, 2018).

Nessa perspectiva, a conversa conjugal é de extrema importância para que haja compreensão por parte de ambos de que essa fase apresenta características psicológicas ou fisiológicas que podem interferir na relação, mas que podem ser minimizados com o apoio do companheiro para enfrentar os obstáculos e as limitações (BOTELHO *et al.*, 2022; SANTOS *et al.*, 2018).

O profissional tem que desenvolver uma assistência holística a mulher, considerando seus aspectos culturais, principalmente no âmbito da saúde sexual e reprodutiva. As transformações nessa fase atingem diversas esferas de contexto da mulher, sendo fundamental a participa-

ção, apoio e acompanhamento do enfermeiro na transição do climatério, menopausa e processo de envelhecimento (JESUS *et al.*, 2020).

O fortalecimento de vínculo conjugal e familiar é importante para que a mulher vivencie o climatério de forma natural, sem muitas preocupações e gere autoconhecimento bem como autoestima. A autonomia da mulher é atingida quando há um auto percepção de si em conjunto com apoio familiar, que vão ajudar a enfrentar as manifestações por meio do tratamento e melhorando a qualidade de vida (MACIEL *et al.*, 2021; MARTINS *et al.*, 2021).

As intervenções de enfermagem devem proporcionar um momento para que as mulheres possam ter uma percepção sobre si para que consigam se adaptar e fazer mudanças no estilo de vida, gerando amadurecimento e tornando a paciente mais forte e segura para enfrentar os problemas dessa fase (SANTOS *et al.*, 2018).

Os cuidados de enfermagem visam esclarecer que o climatério não é caracterizado como uma patologia, mas como uma fase natural que todas as mulheres irão vivenciar. Contudo, apresenta manifestações que podem ser considerados pela mulher como patologia, já que influenciam fortemente na saúde da mulher e na sua qualidade de vida (MARTINS *et al.*, 2021).

Outro cuidado de enfermagem é trabalhar com foco no envelhecimento saudável da mulher, uma vez que nesse período ela pode vivenciar diversos fatores que contribuem para o desenvolvimento de doenças. Vivências como não compreender o climatério, perda do companheiro, saída dos filhos da residência, e especial àquelas que sempre estiveram cuidada da família (ALVARENGA; VISGUEIRA; ARAÚJO, 2021; SOARES *et al.*, 2018).

Em relação a alteração de voz, os profissionais devem encaminhar a mulher para o profissional específico da área com intuito de reduzir os impactos no cotidiano da mulher. Além disso, exercícios de fisioterapia são importantes para reduzir o estresse e fortalecer a musculatura pélvica para minimizar os efeitos da incontinência urinária (SOARES *et al.*, 2018).

As atividades desenvolvidas pela fisioterapia ajudam a minimizar as manifestações do climatério, intervindo por meio do fortalecimento do períneo, além de ajudar, informar e ensinar técnicas de outras abordagens comportamentais por meio de um acompanhamento sistemático e periódico para a promoção da saúde e qualidade de vida (BEZERRA; ANDRADE; ALBUQUERQUE, 2021; CAMILO *et al.*, 2019).

O profissional de saúde deve propor uma suplementação de vitamina D, de forma combinada ou isolada, para minimizar os efeitos da osteoporose provocada pela redução ou ausência do estrogênio. A administração de vitamina D também auxilia a prevenir contra os efeitos adversos do climatério na saúde cardiovascular (ALMEIDA; NOVA FILHO, 2022; SANTOS *et al.*, 2021).

Os profissionais de enfermagem precisam também identificar os fatores de risco para queda nessas mulheres, tendo como consequência dessa fase o desenvolvimento da osteoporose. Sendo assim, orientar e prevenir são condições ideais na prevenção primária dessa condição clínica multifatorial (SOARES *et al.*, 2018).

É de extrema necessidade que os profissionais de enfermagem possam abrir espaços, com a implantação de estratégias para com o cuidado à mulher no climatério, em seu campo de trabalho, com objetivo de melhorar o prognóstico com orientações e alternativas de cuidados

para reduzir ou eliminar os sintomas (GOMES; ARAÚJO; MAGALHÃES, 2021; SOUZA *et al.*, 2017).

Os cuidados têm que estar focados na resolução dos problemas de forma integral e humanizada, interdisciplinar e multiprofissional para uma assistência eficiente que reduza as angústias, dúvidas e provoque resultados bastante significativos para um envelhecimento saudável (GOMES; ARAÚJO; MAGALHÃES, 2021; SOARES *et al.*, 2018).

As manifestações físicas e psicológicas são provocadas pela redução dos hormônios progesterona e estrogênio, na qual fazem com que a mulher passe por preocupações, mal-estar, medo do processo de envelhecimento, baixa estima, entre outras (GOMES; ARAÚJO; MAGALHÃES, 2021; ALCÂNTARA *et al.*, 2018).

No entanto, alguns obstáculos são comuns para que a assistência à mulher climatérica não ocorra de forma eficiente, fazendo com que a mulher se sinta órfã para enfrentar os problemas físicos e psicológicos dessa fase. As mais comuns são o despreparo profissional, falta de recursos materiais, deficiência na estrutura das instituições de saúde para acolhimento, ausência de apoio conjugal e familiar (GOMES; ARAÚJO; MAGALHÃES, 2021; SANTOS *et al.*, 2021).

As estratégias desenvolvidas pelo profissional de enfermagem devem contemplar todos os aspectos de vivência da mulher climatérica, por meio de orientações, promoção, recuperação no momento de entrada ao serviço de saúde ou através de informações por parte do Agente Comunitário de Saúde (ACS) (ALVARENGA; VISGUEIRA; ARAÚJO, 2021; MACIEL *et al.*, 2021; SANTOS *et al.*, 2021).

O plano de cuidado desenvolvido pelo enfermeiro contempla a individualidade de cada mulher no período do climatério com a intenção de minimizar os efeitos dos sintomas, apontando metas para serem atingidas em curto, médio e longo prazo (SANTOS *et al.*, 2021; ANDRADE *et al.*, 2018).

Esses cuidados podem ser direcionados para o uso de fitoterápicos, nos quais são de fácil acesso, tais como farmácias ou lojas de produtos naturais ou supermercados ou farmácias de manipulação. Ajudam a mulher na redução das manifestações clínicas provocadas no climatério. Alguns como a Cidreira e o Alecrim apresentam propriedades ansiolíticas. Os fitoterápicos possuem uma substância que melhora a condição de saúde como tratamento alternativo (OLIVEIRA *et al.*, 2021; ROCHA; PEREIRA; CARNEIRO, 2018).

Os cuidados devem proporcionar integralidade, humanização e respeitar a individualidade de cada mulher, já que as implicações do climatério são específicas, exigindo do profissional de saúde a efetividade do cuidado (MARTINS *et al.*, 2021). A intervenção por meio de terapia ajuda a mulher a compreender a fase, aceitação, contribui para adesão ao tratamento, aceitar o processo de envelhecimento e melhora a qualidade de vida (CARDOSO; CAMARGO, 2017).

Nesse contexto, a enfermagem tem papel fundamental na autonomia da mulher. Associado a essa situação, a rede de atenção à saúde também deve se reorganizar para prestar cuidados que atendam às necessidades da usuária, criando espaços de discussão, fomentando o debate climatério, ouvir e dar conselhos bem como abordar outras temáticas de interesse de saúde da mulher (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

No mais, a identificação de mulheres que apresentam perfil de estágio no climatério

precisa ser recrutada para gerar informações que possam contribuir para o fortalecimento de vínculo, autonomia da mulher, auto percepção da mulher e qualidade de vida (MOTA; MATOS; AMORIM, 2021; CARDOSO; CAMARGO, 2017; OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Nesse sentido, faz a necessidade de realizar manejo dessas mulheres e realizar anamnese e exame físico para descartar qualquer outra situação, como gravidez, que esteja causando as manifestações clínicas. Após a identificação, cabe ao profissional de enfermagem acompanhar e dá todo suporte necessário para que essa fase passe sem intercorrências (MOTA; MATOS; AMORIM, 2021; OLIVEIRA *et al.*, 2021; ROCHA; PEREIRA; CARNEIRO, 2018).

A educação permanente é uma potente ferramenta para quebrar paradigmas e fortalecer a assistência de enfermagem, tomar decisões embasado em evidências científicas para intervenções técnicas, busca de recursos alternativos, pois grande parte da mulher desconhece essa fase de vida (GOMES; ARAÚJO; MAGALHÃES, 2021; SANTOS *et al.*, 2021).

O embasamento teórico-prático proporciona ao profissional de enfermagem mais segurança na tomada de decisões, melhora a prática, gera autonomia profissional e assegura segurança e qualidade de vida para a paciente, através do vínculo de confiança para com a mulher (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos achados dos artigos, pode-se entender que o climatério é uma fase de grandes transformações na vida da mulher, sejam elas fisiológicas, emocionais e patológicas, que se manifestam de forma diferente para cada indivíduo. Essa é a fase de transição do período reprodutivo para o período não reprodutivo, na qual gera manifestações que precisam ser minimizadas ou cessadas.

As manifestações clínicas mais comuns na mulher climatérica são a cefaleia, irritabilidade, ansiedade, dispaurenia, ressecamento vaginal, atrofia ovariana, osteoporose, dentre outros, que se não tratados ou amenizados podem trazer interferências no cotidiano da mulher e nas relações familiares. Além disso, é o período inicial do processo de envelhecimento, onde há grandes questionamentos sobre o corpo e a beleza, devido aos padrões impostos pela sociedade contemporânea.

Nessa perspectiva, o profissional de enfermagem tem em seu ofício alternativas terapêuticas para amenizar as manifestações, trazendo mais autonomia para a mulher na qual resulta em condições mais favoráveis para o enfrentamento dos problemas, sejam eles fisiológicos, psíquicos ou patológicos. Para tal efeito, o apoio familiar e do companheiro tornam o tratamento mais efetivo, assim como a formação de grupo terapêuticos com outras mulheres para a troca de experiência e minimização das dúvidas, angústias e ser um espaço para a orientação, prevenção de cuidados primários e promoção de saúde da mulher.

Por fim, por se tratar de uma revisão bibliográfica, apropriando-se de artigos científicos de diversos periódicos sem rigor metodológico, o risco de vieses na validação interna e externa são grandes. Dessa forma, recomenda-se novos estudos com qualidade metodológica que apontem evidências científicas mais fortes, tais como revisão sistemática, precisam ser feitas para indicar com propriedade os cuidados de enfermagem à mulher no climatério.

REFERÊNCIAS

- ALCÂNTARA, L.L.; NASCIMENTO, L.C.; OLIVEIRA, V.A.C. Conhecimento das mulheres e dos homens referente ao climatério e menopausa. *Enfermagem em Foco*, v. 11, n. 1, p.44-49, 2020. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2450/702>. Acesso em 29 de março de 2022.
- ALCÂNTARA, F.Z.; ROSA, G.C.L.; OREFICE, A.F.L. Prevalência de sintomas depressivos no climatério. *Unisanta Health Science*, v. 3, n. 1, p. 42-52, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unisanta.br/index.php/hea/article/view/1956>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- ALCÂNTARA, D.S. *et al.* A vivência do climatério por mulheres atendidas em uma unidade básica de saúde no município de Gurupi-TO. *Revista Amazônia Science & Health*, v. 6, n. 1, p. 43-47, 2018. Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/1735/pdf>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- ALMEIDA, M.K.F.; NOVA FILHO, S.L.V. Efeitos da suplementação de Cálcio e Vitamina D no climatério. *Facit Business and Technology Journal*, v. 34, n. 1, p. 340-350, 2022. Disponível em: <http://revistas.faculdefacit.edu.br/index.php/JNT/article/download/1467/980>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- ALVARENGA, A.N.; VISGUEIRA, C.L.; ARAÚJO, R.V. A vivência da mulher no período do climatério: revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 13, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21093>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- ANDRADE, A.R.L. *et al.* O papel da enfermagem frente às mudanças sexuais no período do climatério. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 1, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24837>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- AVELINO, T.D.L.R. *et al.* Terapia de reposição hormonal como possível agente intensificador da incidência de câncer de mama em mulheres no climatério. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 3, p. 10390-10401, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/29657>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- BEZERRA, M.R.; ANDRADE, R.M.; ALBUQUERQUE, P.L. Fisioterapia no climatério: revisão sistemática. *Revista Cathedral*, v. 3, n. 4, p. 99-107, 2021. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/398/129>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- BOTELHO, T.A. *et al.* Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 15, n. 4, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/10088>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- CAMILO, S.N. *et al.* Alterações sexuais no climatério do ponto de vista cinesiológico-funcional: revisão. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 9, n. 4, 2019. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/1757>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- CARDOSO, E.C.; CAMARGO, M.J.G. Terapia Ocupacional em Saúde da Mulher: impacto dos sintomas do climatério na atividade profissional. *Tempus, Actas de Saúde Colet*, v. 11, n. 1, p. 153-167, 2017. Disponível em: <https://fi-admin.bvsalud.org/document/view/82y9q>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- CASSILHAS, A.B. *et al.* Homeopatia no tratamento das alterações do climatério. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 6, p. 28287-28299, 2021. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/41576/pdf>. Acesso em 25 de abril de 2022.

CUNHA NETTO, J.Q.; GORAYBE, R. Descrição de uma intervenção psicológica com mulheres no climatério. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, v. 15, n. 31, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/sZGkkrKCcPSzN7R8ss6QMcS/?lang=pt>. Acesso em 25 de abril de 2022.

CURTA, J.C.; WEISSHEIMER, A.M. Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 41, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rngen/a/PNXLw4JH78y8T64t6fRQ6NB/?lang=en>. Acesso em 25 de abril de 2022.

DALLAZEN, F.; WINKELMANN, E.R.; BERLEZI, E.M. Risco cardiovascular avaliado pelo índice de conicidade em mulheres no climatério: análise comparativa entre os períodos pré e pós-menopausa. *Scientia Medica*, v. 27, n. 4, p. 1-6, 2017. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/scientiamedica/article/view/28268/16288>. Acesso em 29 de março de 2022.

GOMES, L.F.A.; ARAUJO, M.T.R.; MAGALHÃES, M.A.P. Evidências científicas acerca da qualidade da assistência de enfermagem à mulher no climatério: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 6, p. 55615-55634, 2021. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/30882/pdf>. Acesso em 14 de março de 2022.

JESUS, A.M.D. *et al.* Estratégias promotoras de uma saúde sexual à mulher/casal na menopausa/climatério: um scoping review. *Revista da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, v. 8, n. 1, p. 321-332, 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/19903/15127>. Acesso em 29 de março de 2022.

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://brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/12459/10658>. Acesso em 29 de março de 2022.

LIRA, RPC; ROCHA, EM. PICOT: Itens imprescindíveis em uma pesquisa clínica. *Arquivo Brasileiro de Oftalmologia*, v.82, n.2, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abo/a/V3NtFJWpRqzTcdfgkYy8HJz/?lang=en>. Acesso em 25 de abril de 2022.

MACIEL, J.B.L. *et al.* Vivência e concepção da mulher acerca do climatério: Uma revisão bibliográfica. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 6, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15557>. Acesso em 25 de abril de 2022.

MARTINS, K.M.S. *et al.* O climatério e suas implicações psicológicas na saúde da mulher: uma revisão bibliográfica. *Revista Científica Multidisciplinar*, v. 2, n. 11, 2021. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/927/804>. Acesso em 25 de abril de 2022.

MELO, A.A.C.; SILVA, E.P.C.; GIOTTO, A.C. Assistência da enfermagem à mulher no climatério na atenção básica de saúde. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, v. 2, n. 4, p. 213-218. Disponível em: <https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/260/199>. Acesso em 14 de março de 2022.

MOTA, L.J.; MATOS, G.V.; AMORIM, A.T. Impactos do climatério em mulheres do sudoeste baiano. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16563>. Acesso em 25 de abril de 2022.

OLIVEIRA, N.P.; GOMEZ, N.A.D. Influência das alterações hormonais advindas do climatério nos tecidos bucais. *ABCS Health Science*, v. 44, n. 3, p. 203-208, 2019. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/01/1047754/44abcs203.pdf>. Acesso em 25 de abril de 2022.

- OLIVEIRA, Z.M. *et al.* Cuidado de enfermagem no climatério: perspectivas desmedicalizadora na atenção primária à saúde. *Revista de Enfermagem UFPE On Line*, v. 11, e.s. 2, p. 1032-1043, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/13474/16178>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- PATRÍCIO, R.S.O. *et al.* Ações de enfermagem na promoção da saúde e qualidade de vida de mulheres no climatério. *Revista Eletrônica Acervo Enfermagem*, v. 4, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/4782/2792>. Acesso em 15 de março de 2022.
- PERONE, G.A. *et al.* Percepção das mulheres no climatério em relação à sexualidade, à prevenção de doenças sexualmente transmissíveis e à qualidade da assistência pelos profissionais da saúde. *Revista Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*, v. 21, n. 2, p. 77-82, 2019. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/RFCMS/article/view/35437/pdf>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- ROCHA, A.S.G.; MUTIDIERI, A.MS. O impacto dos sintomas climatéricos na qualidade de vida e função sexual. *Revista Saúde UniToledo*, v. 2, n. 1, p.141-155, 2018. Disponível em: <http://ojs.toledo.br/index.php/saude/article/view/2838/327>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- SABÓIA, B.A. *et al.* Assistência de enfermagem à mulher no climatério e menopausa: estratégia de inclusão na rotina das unidades básicas de saúde. *Scire Salutis*, v. 11, n. 3, p. 80-89, 2021. Disponível em: <https://sustenere.co/index.php/sciresalutis/article/view/5648/3052>. Acesso em 14 de março de 2022.
- SANTOS, R.M.M. *et al.* Suplementação com vitamina d em mulheres pós-menopáusicas: uma análise das publicações científicas atuais. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/16574/14725/210298>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- SANTOS, S. *et al.* O climatério e suas implicações na sexualidade. *Revista de Enfermagem Atual*, v. 86, n. 24, 2018. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/97>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- 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, 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/v51n1-2/v51n1-2a16.pdf>. Acesso em 13 de março de 2022.
- SILVA, M.G.; DIAS, M.S.; OLIVEIRA, M.P. O período de Climatério sob a ótica da Mulher. *Revista Eletrônica Saber Digital*, v. 12, n. 1, p. 29-38, 2019. Disponível em: <http://revistas.faa.edu.br/index.php/SaberDigital/article/view/723>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- SOARES, G.R.S. *et al.* O conhecimento produzido acerca de climatério, família e envelhecimento. *Revista de Enfermagem UERJ*, v. 26, 2018. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/32588>. Acesso em 25 de abril de 2022.
- SOUZA, S.S. *et al.* Mulher e climatério: concepções de usuárias de uma unidade básica de saúde. *Reprodução e Climatério*, v. 32, n. 2, p. 85-89, 2017. Disponível em: <https://www.elsevier.es/es-revista-reproducao-climaterio-385-articulo-mulher-e-climaterio-concepcoes-usuarias-S141320871730002X>. Acesso em 25 de abril de 2022.