RGe ISSN: 2177-3246

PERCEPÇÕES DE MULHERES SOBRE OS SINAIS E SINTOMAS DO CLIMATÉRIO ASSOCIADOS À ATIVIDADE SEXUAL

WOMEN'S PERCEPTIONS OF THE SIGNS AND SYMPTOMS OF CLIMACTERIC ASSOCIATED WITH SEXUAL ACTIVITY

PERCEPCIONES DE LAS MUJERES SOBRE LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL CLIMATERIO ASOCIADOS CON LA ACTIVIDAD SEXUAL

10.56238/revgeov17n5-083

Camila Vitória Viana Silva
Graduanda em Enfermagem
Instituição: Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS)
E-mail: camilavitoria011577@gmail.com

Layana Santos do Nascimento
Graduanda em Enfermagem
Instituição: Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS)
E-mail: santoslayana221@gmail.com

Arlete Rodrigues Chagas da Costa
Mestre em Ciências da Saúde
Instituição: Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS)
E-mail: arlete.rodrigues43@gmail.com

Ingridy Fátima Alves Rodrigues
Doutora em Gerontologia
Instituição: Universidade Católica de Brasília (UCB)
E-mail: dra.enfermeira.ingridy@gmail.com

Solange de Paiva Pinto
Especialista em Enfermagem Obstétrica – Rede Cegonha
Instituição: Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)
E-mail: solangedpp@gmail.com

Ageu Procópio Almeida de Albuquerque
Mestre em Ciências da Saúde
Instituição: Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS)
E-mail: ageu.albuquerque@escs.edu.br

Domitília Bonfim de Macêdo Mihaliuc
Mestre em Enfermagem
Instituição: Universidade de Brasília (UNB)
E-mail: domi.bonfim@gmail.com

RGe
ISSN: 2177-3246

Leila Barbosa Rezende Teixeira
Especialista em Saúde da Família
Instituição: Universidade Federal de Pelotas (UFP)
E-mail: leilarezendebrt@gmail.com

RESUMO
Objetivo: Investigar as percepções das mulheres sobre os sinais e sintomas do climatério associados à atividade sexual, em uma Unidade Básica de Saúde do Distrito Federal. Metodologia: Estudo descritivo-exploratório, com abordagem qualitativa, realizado em uma Unidade Básica de Saúde do Distrito Federal. Participaram 30 mulheres na faixa etária de 40 e 65 anos, entrevistadas entre fevereiro e abril de 2025. Utilizou-se um roteiro semi estruturado contendo dados sociodemográficos e questões abertas sobre as alterações corporais e psicológicas do climatério, sexualidade e impacto dos sintomas na vida sexual. As entrevistas foram analisadas por meio da Análise de Conteúdo de Bardin. Resultados: Emergiram três categorias: aspectos físicos e psicológicos relacionados ao climatério; dificuldades e desafios no campo da sexualidade; e repercussões sociais e estratégias de enfrentamento adotadas pelas mulheres. As participantes relataram sintomas como fogachos, irritabilidade, ansiedade e ressecamento vaginal, além do aumento de peso, que afetaram diretamente a autoestima, o bem-estar e a sexualidade. No campo social, observaram-se alterações nas relações familiares e conjugais. Como estratégias de enfrentamento, destacaram-se o apoio espiritual, o diálogo e uso de chás. Considerações finais: Os achados demonstraram que o climatério é vivenciado de forma complexa, com profundas repercussões na atividade sexual, e a necessidade de uma abordagem mais sensível e integral na Atenção Primária à Saúde.

Palavras-chave: Climatério. Mulheres. Sexualidade. Sinais e Sintomas. Percepção.

ABSTRACT
Objective: To investigate women's perceptions of climacteric signs and symptoms associated with sexual activity at a Basic Health Unit in the Federal District. Method: This is a descriptive-exploratory study with a qualitative approach, conducted at a Basic Health Unit in the Federal District. Participants were 30 women aged 40 to 65 years, interviewed between February and April 2025. A semi-structured questionnaire containing sociodemographic data and open-ended questions about the physical and psychological changes of climacteric, sexuality, and the impact of symptoms on sex life was used. The interviews were analyzed using Bardin's Content Analysis. Results: Three categories emerged: physical and psychological aspects related to menopause; difficulties and challenges in the area of sexuality; and social repercussions and coping strategies adopted by women. Participants reported symptoms such as hot flashes, irritability, anxiety, vaginal dryness, and weight gain, which directly affected self-esteem, well-being, and sexuality. In the social sphere, changes in family and marital relationships were observed. As coping strategies, spiritual support, dialogue, and the use of herbal teas were highlighted. Final considerations: the findings demonstrated that menopause is experienced in a complex way, with profound repercussions on sexual activity, and the need for a more sensitive and comprehensive approach in Primary Health Care.

Keywords: Climacteric. Women. Sexuality. Signs and Symptoms. Perception.

RESUMEN
Objetivo: Investigar las percepciones de las mujeres sobre los signos y síntomas climatéricos asociados con la actividad sexual en una Unidad Básica de Salud del Distrito Federal. Método: Estudio descriptivo-exploratorio con enfoque cualitativo, realizado en una Unidad Básica de Salud del Distrito Federal. Participaron 30 mujeres de 40 a 65 años, entrevistadas entre febrero y abril de 2025. Se utilizó un cuestionario semiestructurado con datos sociodemográficos y preguntas abiertas sobre los cambios físicos y psicológicos del climaterio, la sexualidad y el impacto de los síntomas en la vida sexual. Las

ISSN: 2177-3246

entrevistas se analizaron mediante el Análisis de Contenido de Bardin. Resultados: Surgieron tres categorías: aspectos físicos y psicológicos relacionados con la menopausia; dificultades y retos en el ámbito de la sexualidad; y repercusiones sociales y estrategias de afrontamiento adoptadas por las mujeres. Las participantes reportaron síntomas como sofocos, irritabilidad, ansiedad, sequedad vaginal y aumento de peso, que afectaron directamente su autoestima, bienestar y sexualidad. En el ámbito social, se observaron cambios en las relaciones familiares y de pareja. Como estrategias de afrontamiento, se destacaron el apoyo espiritual, el diálogo y el uso de infusiones. Consideraciones finales: los resultados demostraron que la menopausia se experimenta de forma compleja, con profundas repercusiones en la actividad sexual, y la necesidad de un enfoque más sensible e integral en la atención primaria de salud.

Palabras clave: Climaterio. Mujeres. Sexualidad. Signos y Síntomas. Percepción.

1 INTRODUÇÃO

Com o passar das décadas, o Brasil vem passando por mudanças significativas em sua transição demográfica, o que impacta diretamente em uma população envelhecida. Por isso, a área da saúde também tem passado por mudanças para atender essa população específica, que apresenta patologias relacionadas à idade e questões de saúde particulares (Santos *et al.*, 2021).

Com relação à saúde da mulher, tal mudança na sociedade reflete uma quantidade maior de mulheres que enfrentam a fase do climatério/menopausa. Neste contexto, a consulta de enfermagem é um elemento chave na assistência à saúde, oferecendo uma melhor qualidade de vida para as mulheres no climatério (Santos *et al.*, 2022).

O climatério na população feminina acontece durante o envelhecimento, na faixa etária de 40 a 65 anos, sendo uma fase que é caracterizada pela transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo com queda dos hormônios esteroidais (Gonçalves *et al.*, 2023).

Essa fase de transição hormonal engloba as etapas da pré-menopausa, perimenopausa, fase mais próxima da menopausa, e a menopausa propriamente dita. Durante a pré e a perimenopausa, ocorre uma redução progressiva da função ovariana, o que provoca alterações no ciclo menstrual, tornando-o irregular até sua interrupção completa. A ausência de menstruação por 12 meses consecutivos caracteriza o diagnóstico da menopausa, seguida pelo período pós-menopausa. Geralmente, o climatério inicia-se por volta dos 40 anos e pode se estender até aproximadamente os 65 anos, sendo que a maioria das mulheres atinge a menopausa entre os 45 e 54 anos (Namazi *et al*., 2019; Brasil, 2020; Santoro *et al*., 2021).

Nessa fase, as mulheres apresentam necessidades de promoção e prevenção de saúde, visto que a síndrome do climatério traz consigo um conjunto de sinais e sintomas associados que afetam o cotidiano. Essas alterações se manifestam como ondas de calor (fogachos), sudorese, atrofia genital, sintomas vasomotores, secura vaginal, diminuição da libido, insônia, fadiga e dor nas articulações (Baccaro *et al.*, 2022; Silveira *et al.*, 2023).

Diante disso, as mudanças que ocorrem no corpo de uma mulher têm um impacto significativo no seu processo de adaptação, sendo a sexualidade um aspecto que deve ser levado em consideração na qualidade de vida do período climatérico, tendo em vista que a sintomatologia prejudica o bem-estar geral das mesmas. A sexualidade não se limita apenas à atividade sexual, ela envolve diferentes formas de expressar a energia vital, como o prazer/desprazer, desejos, necessidades, capacidade de se ligar às pessoas e até mesmo a própria vida, merecendo a sua devida atenção (Freitas *et al.*, 2024).

Ademais, todas as alterações enfrentadas durante este período são de grande importância, pois atingem não só o físico, mas o psicológico e social da mulher, de forma a impactar em seus relacionamentos sociais, vida conjugal, que por consequência impacta negativamente em sua saúde integral (Silveira *et al.*, 2023).

Durante o climatério, muitas das mudanças fisiológicas e emocionais vivenciadas pelas mulheres não são plenamente compreendidas por seu círculo social, incluindo amigos, familiares e parceiros, o que pode gerar sentimento de insegurança e isolamento. A falta de apoio nesse período pode impactar negativamente a autoestima, a adaptação e a comunicação sobre os próprios sentimentos (Magüida *et al.*, 2024). Dessa forma, o apoio dos profissionais de saúde torna-se essencial.

A Atenção Primária à Saúde (APS) desempenha um papel fundamental como a porta de entrada dessas mulheres no Sistema de Saúde, oferecendo acolhimento, escuta ativa e qualificada e ainda, promoção da saúde. Todas essas ações contribuem para a integralidade do cuidado, atendendo às demandas das mulheres para além de seus sinais e sintomas físicos, ao fornecer suporte, orientação e educação em saúde (Luz e Frutuoso, 2021).

A realização deste estudo mostra-se relevante para explorar aspectos ainda pouco esclarecidos sobre os sinais e sintomas do climatério e sua relação com a sexualidade feminina. A escassez de pesquisas recentes sobre o tema reforça a importância da investigação, que poderá gerar resultados capazes de apoiar tanto as mulheres quanto os profissionais de saúde, no Brasil e em outros países.

Nesse cenário, evidencia-se uma lacuna no conhecimento, associada a uma temática que merece maior atenção, considerando seu impacto direto na saúde e na qualidade de vida das mulheres. Diante desse contexto, desenvolveu-se um estudo qualitativo guiado pela seguinte questão norteadora: Quais as percepções das mulheres sobre os sinais e sintomas do climatério associados à atividade sexual? O objetivo do estudo foi investigar as percepções das mulheres sobre os sinais e sintomas do climatério associados à atividade sexual, em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do Distrito Federal (DF).

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo e exploratório com abordagem qualitativa, desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de uma região administrativa do Distrito Federal (DF). Para a sua realização foram entrevistadas 30 mulheres atendidas por essa UBS.

Os critérios de inclusão consistiram em: mulheres heterossexuais de 40 a 65 anos, no climatério. Os critérios de exclusão foram: Mulheres que apresentavam distúrbio mental ou problemas de saúde que as impediam de se comunicarem ou de compreenderem as instruções do estudo e/ou que se recusassem a participar da pesquisa.

A coleta de dados foi realizada no período de fevereiro a abril de 2025. Após a aprovação do projeto de pesquisa, foi aplicado um roteiro semiestruturado com duas partes: a primeira se referiu aos dados do perfil sociodemográfico e incluíram as seguintes variáveis: idade, escolaridade, renda salarial, estado civil e período do climatério em que se encontravam: pré-menopausa ou pós-menopausa, frequência sexual e se utilizavam terapia de reposição hormonal.

A segunda, envolveu cinco questões subjetivas e não estruturadas acerca das alterações corporais e psicológicas do climatério, as dificuldades e os desafios no campo da sexualidade e o impacto dos sinais e sintomas do climatério na atividade sexual das mulheres.

Após a concordância e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, bem como do Termo de Autorização para Utilização de Som de Voz para fins de pesquisa, foi realizada a coleta de dados. As entrevistas, conduzidas pelas pesquisadoras de campo em um único encontro, tiveram duração média de 30 minutos. As participantes foram convidadas a integrar o estudo antes ou após as consultas médicas e de enfermagem ginecológica. As conversas ocorreram individualmente, em consultório com portas fechadas, visando garantir maior privacidade e conforto às mulheres.

Para garantir o anonimato das participantes, foi adotada a letra "M" seguida de numeração sequencial em algarismos numéricos. Os dados qualitativos foram obtidos por meio de gravações, transcritos integralmente e analisados segundo a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2016), que contempla a interpretação e categorização das narrativas, considerando a subjetividade nelas presente. Além disso, utilizou-se um diário de campo para registrar impressões sobre o contexto e as participantes. Já para o tratamento dos dados referentes ao perfil sociodemográfico, aplicou-se estatística descritiva simples.

Foram respeitados os princípios éticos estabelecidos pela a Lei nº 14.874 de 28/05/2024, com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Saúde da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde – CEP/FEPECS sob o parecer 7.318.647 e CAAE: 84870424.0.0000.5553.

3 RESULTADOS

Com relação ao perfil sociodemográfico, das 30 mulheres climatéricas entrevistadas, oito (n=8) se encontravam entre 40 e 49 anos de idade, onze (n=11) mulheres possuíam idade entre os 50 aos 55 anos, quatro (n=4) entre os 56 aos 60 anos e sete (n=7) entre os 61 aos 65 anos de idade respectivamente. A média de idade foi de 53,86 anos.

Em relação ao estado civil, onze (n=11) eram casadas, uma (n=1) tinha união estável, quatro (n=4) divorciadas, três (n=3) viúvas e onze (n=11) solteiras.

Quanto ao nível de escolaridade, sete (n=7) tinham ensino fundamental incompleto, quatro (n=4) ensino médio incompleto, quinze (n=15) ensino médio completo, uma (n=1) ensino superior incompleto, e três (n=3) ensino superior completo.

Relativo à renda salarial, dezoito (n=18) delas tinham renda de até um salário-mínimo, sete (n=7) tinham renda de até dois salários-mínimos, uma (n=1) renda de até três salários-mínimos, três (n=3) de até quatro salários-mínimos e uma (n=1) com renda superior a quatro salários-mínimos.

Sobre a fase do climatério, onze (n=11) das mulheres admitiram estar na pré-menopausa e dezenove (n=19) na pós-menopausa. Dentre estas, uma (n=1) afirmou já ter utilizado terapia de reposição hormonal, enquanto vinte e nove (n=29) nunca fizeram o uso.

No que se refere à frequência sexual, dezesseis (n=16) das mulheres relataram ser ativas, enquanto quatorze (n=14) referiram ser inativas. Na análise textual dos relatos, foi gerada uma nuvem de palavras, na qual os termos são dispostos graficamente. As palavras de maior tamanho, posicionadas mais próximas ao centro, indicam maior relevância, conforme a frequência de ocorrência. Trata-se de uma análise lexical simples, porém útil, pois permite identificar de forma rápida os termos que mais se sobressaíram no conteúdo, conforme ilustrado na figura a seguir.

Figura 1. Análise lexical do conteúdo: https://wordcloud.online/pt



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Após a análise de conteúdo, a categorização metodológica resultou em três eixos temáticos: Aspectos físicos e psicológicos relacionados ao climatério; Dificuldades e desafios no campo da sexualidade e Repercussões sociais e estratégias de enfrentamento adotadas pelas mulheres no climatério.

3.1 ASPECTOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS RELACIONADOS AO CLIMATÉRIO

Nas entrevistas, uma das perguntas iniciais abordava o que as mulheres estavam vivenciando naquele momento de suas vidas. Percebeu-se que muitas não conheciam o termo “climatério”, sendo necessário explicar seu significado. Além disso, era comum o uso indistinto das palavras “menopausa”

e “climatério”. As participantes mencionaram diferentes sintomas, como fogachos, insônia, fadiga, incontinência urinária e lapsos de memória, destacando-se os fogachos como os mais recorrentes.

Nesse cenário, a autoestima mostra-se particularmente vulnerável, sendo afetada não apenas pelas transformações físicas, mas também pelos efeitos do envelhecimento e pelas construções sociais ligadas à feminilidade e aos padrões de beleza. Entre as alterações corporais mais mencionadas pelas participantes estão o aumento de peso, o ressecamento da pele e modificações nos cabelos, unhas e na própria pele. O ganho de peso foi apontado como o principal fator de redução da autoestima, somando-se a outras alterações que, de maneira singular, interferem na percepção, nas sensações e na relação que cada mulher mantém com o próprio corpo durante o climatério.

Além de todas essas alterações, o climatério pode provocar impactos emocionais significativos, evidenciados por relatos de tristeza, irritabilidade, ansiedade e insegurança. As alterações hormonais, somadas às exigências próprias da vida adulta e ao processo de envelhecimento, favorecem variações no humor, comprometendo o bem-estar e a qualidade de vida dessas mulheres. Os depoimentos das participantes sobre o tema reforçam de maneira contundente essa realidade.

Acerca dessas manifestações, elas se expressaram da seguinte maneira:

> *“Ah, eu já sinto aquele calorzão, muita dor de cabeça, tudo eu já sinto [...] É um calor assim, que de repente dá na gente, é um calor forte mesmo, você fica num momento de estresse, assim que você fica... bem agoniada [...] Às vezes atrapalha porque você sente aquele calorzão, você não consegue dormir aí atrapalha o sono bastante.”* ***M13***

> *“O pior: irritabilidade. Tem dia que eu quero bater no meu marido. Me irrita com muita facilidade. Então o pior sintoma é a irritabilidade. [...] Meu marido fala que é frescura. [...] Às vezes eu vou correndo pro banheiro e quase não dá tempo [...] Mulher quando minha bexiga tá cheia, só de eu olhar pro banheiro o xixi já quer sair. Às vezes eu já começo a fazer na calcinha mesmo.”* ***M24***

> *“Sim, engordei. Criei bucho. A pele ficou ressecada. Hoje mesmo eu tava pensando “minha pele tá parecendo um mapa, toda ressecada”. [...] As unhas fracas, fraquíssimas. Quebra só de eu fazer assim (dobra a unha). [...] Outra coisa, tô criando pelo. Criando barba. Dá para fazer trança. Depois de véia aparece cada coisa. Se pudéssemos ser para sempre jovens, né?”* ***M4***

> *“É. A gente pensa: quando chega a menopausa, vai chegando a velhice, né? E eu não tô gostando. E a gente sabe que tá velha, porque quando a gente passa, termina a menopausa, tudo acontece, né? Tudo vai mudando, a pele, resseca tudo. Tudo, o cabelo, eu não gosto. Eu tinha cabelo grande, tudo tudo tudo muda. Até pra crescer cabelo de sobrancelha, tu entendeu? É mais difícil.”* ***M27***

> *“[...] dá muita pressão, muita tristeza, você fica deprimida. A mulher fica muito deprimida, assim, a parte emocional, você tem vontade de chorar. [...] Tem certos assuntos que você não quer conversar, porque você sente vontade de chorar. Então é difícil, a menopausa é só sentir mesmo, sua cabeça fica a mil, você não sabe o que você faz.”* ***M28***

> *“No climatério, no começo de tudo a gente começa com aquela sensação de que vai morrer, mal estar e sem saber pra onde vai né. Não sabe se é climatério, depressão ou ansiedade. Então foi bem no começo mesmo... chorava por besteira[...] um dia você tá bem e outro dia tá ruim. Você vai no médico e o médico fala pra você: “Não, a senhora não tem nada”.* ***M20***

3.2 DIFICULDADES E DESAFIOS NO CAMPO DA SEXUALIDADE

A vida sexual pode ser afetada de maneiras distintas, conforme a vivência individual de cada mulher. As alterações hormonais próprias do climatério exercem influência direta sobre a sexualidade feminina, resultando, sobretudo, na redução do desejo sexual e em desconforto durante as relações. Tais mudanças repercutem na dinâmica conjugal, podendo trazer desafios à intimidade e à satisfação do casal. Nesse cenário, os relatos das participantes evidenciam como as transformações desse período impactam de forma direta sua vida sexual e seus vínculos afetivos.

> *"Ainda tava nos trinques. Aí depois, quando acaba (a menopausa), acabou nos 50, que acabou a menopausa. Aí vai diminuindo. A relação, até na sensibilidade. De toque. Aquelas partes que tocam, não é mais aquela coisa [...] No começo. Ele falava que eu já tava geladeira (risos). Que a pessoa tá "Ah, como é que quer se a mulher não quer, a mulher tá uma geladeira."* ***M27***

> *"[...] A libido também acabou, você não tem vontade de transar. E os maridos não entende! [...] Eu queria ser uma mulher mais ativa, né? Eu sempre gostei de namorar com meu esposo. Só que agora tá menos, e eu fico meia triste né. Eu penso "ah, vou deitar aqui com ele e não vou fazer nada?" Mas é coisa da vida, né ? Tenho que entender, né ? Conversar muito. Diálogo, pra gente não se aborrecer, porque o que mais afeta na menopausa é o humor e a vida a dois. [..] Às vezes, a gente faz sexo por fazer. E isso já me incomoda, eu não quero dar porque eu sou obrigada. Eu quero ter relação porque eu gosto."* ***M29***

> *"[...] a gente usa muito o lubrificante na hora que vai ter, ele coloca, porque não dá. A relação seca não dá, você parece que não tem prazer, não tem nada. Realmente, é terrível, a menopausa trás esse tipo de coisa principalmente na relação sexual."* ***M28***

> *"Não tenho vontade (libido). Acabou tudo. Não tenho vontade. Antes tinha."* ***M6***

> *"Diminui muito a libido, faz mais por obrigação. A gente não tem a mesma vontade de antes. [...] Eu já era ressecada antes, mas com o climatério ficou mais. [...] Na relação tenho só aquele incômodo, fica muito rígido, né? [...] O parceiro reclama um pouco, mas não é demais não."* ***M9***

3.3 REPERCUSSÕES SOCIAIS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO ADOTADAS PELAS MULHERES NO CLIMATÉRIO

O climatério exerce impacto relevante na vida social das mulheres, afetando suas relações familiares, profissionais e comunitárias. As transformações físicas, emocionais e hormonais desse período podem provocar sentimentos de inadequação, isolamento e até dificuldades de participação em determinados contextos, seja no lar, no trabalho ou nas interações sociais mais amplas.

Para enfrentar esses desafios, cada mulher adota estratégias próprias, entre as quais se destacam o apoio familiar, a prática de exercícios físicos, o uso de chás e a vivência da espiritualidade. Tais recursos desempenham papel essencial no manejo dessa etapa da vida.

> *"Muito (risos). Meus meninos que falam. Atrapalha com meus filhos. Eu não tenho paciência pra nada não. Até com minha netinha. Um dia desses eu briguei com ela e a irmãzinha dela falou "Nossa, nunca vi você falar com ela assim".* ***M3***

"Assim que eu comecei o climatério, senti muita impaciência. Muita mesmo. Eu brigava com os meninos, com o marido. Mas depois de 2 anos pra cá, estabilizou. ***M9***

"Eu senti (ressecamento vaginal), só que na época eu fui no médico, né? Que era muito. Aí ele passou uma pomadinha, um remédio pra mim e meu esposo e resolveu." ***M6***

"A gente tem colega, amiga da igreja. Aí você consegue conversar e também ao mesmo tempo, a parte espiritual. Através da parte espiritual, você consegue também se controlar, se manter. Você falando ali com Deus e tudo, né?" ***M9***

"Também tomei muitos remédios caseiros. Tomo muito remédio, assim, pra melhorar. O hortelã, acaba o fogão que a gente tá, sabe? Cê pode tá morrendo ali, aí dá aquela acalmada. É essas coisas assim que eu tomava." ***M11***

"Aí eu tô tomando aquele chá de amora. Já me ensinaram várias coisas. Aí depois que eu passei a tomar o chá graças a deus teve melhora." ***M21***

"Olha, eu procuro mais é fazer uma meditação... porque eu acho que até essa questão de traumas passados vêm à tona... procurar grupos, porque pode se sentir solitária." ***M29***

4 DISCUSSÃO

Buscou-se compreender as percepções, emoções e experiências de mulheres no climatério a respeito das transformações psicológicas e físicas relacionadas à sua atividade sexual, por meio de análises qualitativas. De modo geral, constatou-se que essa fase exerce forte influência e provoca mudanças significativas na vida das mulheres. A discussão dos resultados foi dividida por tópicos: Perfil sociodemográfico e caracterização da amostra, Aspectos físicos e psicológicos relacionados ao climatério; Dificuldades e os desafios no campo da sexualidade e Repercussões sociais e estratégias de enfrentamento adotadas pelas mulheres no climatério.

4.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A análise comparativa do perfil sociodemográfico das mulheres deste estudo com o de Silveira *et al.* (2023), conduzido em Brasília com seis participantes, revela uma convergência nos resultados. Neste trabalho, as participantes encontram-se majoritariamente na faixa etária entre 42 e 65 anos. Em Silveira *et al.* (2023), esse intervalo foi de 47 a 66 anos, o que também é semelhante ao estudo de Castilhos *et al.* (2021), no qual a maioria possuía entre 50 e 59 anos de idade, bem como em Brown *et al.* (2023), prevalecendo entre 40 a 64 anos. Essa semelhança nas faixas etárias confirma o predomínio de mulheres em idade não reprodutiva, nas quais as alterações hormonais se tornam mais evidentes.

Além disso, verificou-se semelhança entre os estudos quanto à fase do climatério, sendo a pós-menopausa a fase predominante no estudo de Silveira *et al.* (2023), bem como em Castilhos *et al.* (2021). Por outro lado, em Brown *et al.* (2023), a pré-menopausa foi a mais relatada.

No presente estudo, predominou o estado civil casada e solteira, indicando uma distribuição equilibrada entre mulheres com e sem vínculo conjugal.Também foram identificadas participantes divorciadas, viúvas e em união estável. Quando comparado ao estudo de Silveira *et al.* (2023), observa-se diferença no perfil das participantes, predominando apenas o estado civil casada, diferentemente de

Castilhos *et al.* (2021), onde as casadas e divorciadas foram as mais relatadas, o que pode interferir na forma como vivenciam as mudanças físicas e emocionais do período.

Neste trabalho, observou-se que a maioria das entrevistadas possui ensino médio completo, seguido pelos níveis de ensino fundamental incompleto, ensino médio incompleto, ensino superior completo e ensino superior incompleto. Em comparação, no estudo de Silveira *et al.* (2023), predominou o ensino superior, seguido pelos níveis médio e básico. Essa diferença reflete possíveis disparidades no acesso à educação entre os grupos estudados. O nível de escolaridade pode influenciar o modo como as participantes compreendem e se relacionam com as informações em saúde, interferindo em suas práticas de autocuidado e no entendimento das orientações profissionais.

As mulheres do estudo de Silveira *et al.* (2023) relataram receio em utilizar a terapia de reposição hormonal, principalmente pelo medo do desenvolvimento de câncer. Tal pensamento é corroborado em Hirschberg *et al.* (2025), onde as participantes relataram preocupações sobre os efeitos colaterais. Por outro lado, em Silveira *et al.* (2023), algumas optaram pelo tratamento devido à intensidade dos sintomas e à dificuldade de conviver com eles. Em contrapartida, no presente estudo, apenas uma participante referiu ter feito uso da terapia hormonal, porém interrompeu o tratamento.

4.2 ASPECTOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS RELACIONADOS AO CLIMATÉRIO

No presente trabalho, os principais sintomas foram acompanhados de sentimentos de incômodo e perda de bem-estar. Em Silveira *et al.* (2023), as mulheres relataram desconfortos semelhantes, destacando a presença de fogachos e ainda o impacto das mudanças corporais na percepção de feminilidade. Já em um estudo realizado no Rio Grande do Sul envolvendo oito mulheres, os sintomas foram associados a práticas de autocuidado como o uso de chás, exercícios e acompanhamento profissional, o que demonstra um movimento de ressignificação positiva desse período (Bisognin *et al.* 2022).

Esse último achado sugere que o modo como cada mulher lida com os sintomas está fortemente relacionado à rede de apoio disponível e à forma como compreende o processo de envelhecimento. Enquanto algumas expressam aceitação e busca por equilíbrio, outras relatam sentimentos de negação e angústia diante das mudanças corporais.

Estudos recentes apontam que, durante a menopausa ou o climatério, muitas mulheres relatam sintomas como ondas de calor, suores noturnos, insônia, fadiga, irritabilidade, alterações de humor, diminuição da libido, secura vaginal e dispareunia. No Brasil, observa-se alta prevalência de sintomas genitourinários, associados a transtornos de humor, doenças reumatológicas e percepção de saúde debilitada. Ainda assim, muitas mulheres descrevem essas transformações como negativas e de difícil aceitação (Brasil, 2025; Lu *et al.*, 2023). Corroborando com alguns achados deste estudo.

Pesquisas atuais têm demonstrado os achados sobre a prevalência de sintomas físicos e psicológicos durante o climatério. No México, uma pesquisa com 143 mulheres climatéricas revelou que os sintomas mais frequentes foram dormência, formigamento, palpitações, insônia, nervosismo, depressão, além de dores musculares e articulares (Martínez-Garduño *et al.*, 2022).

No Brasil, Santos *et al.* (2021) identificaram, entre 385 mulheres na menopausa, a ocorrência predominante de fogachos, alterações de humor, irritabilidade, distúrbios do sono e dispareunia. De modo semelhante, estudos mais recentes confirmam esses achados, destacando a relação entre sintomas vasomotores, alterações do sono e impacto negativo na qualidade de vida (Lu *et al.*, 2023; Alvarado-Aguilar *et al.*, 2024). Esses resultados reiteram que o climatério representa uma fase marcada por intensas mudanças fisiológicas e emocionais, exigindo atenção integral à saúde da mulher.

O período da menopausa caracteriza-se por modificações fisiológicas e hormonais complexas que repercutem de maneira significativa na qualidade de vida das mulheres, exigindo cuidados específicos e uma abordagem integral em saúde (León *et al.*, 2021; Fang *et al.,* 2024).

Essas transformações estão frequentemente associadas à manifestação de sintomas vasomotores, psicológicos e geniturinários, cuja intensidade pode afetar o bem-estar físico, emocional e social. A literatura recente evidencia que a compreensão da menopausa e a avaliação sistemática da severidade dos sintomas, são essenciais para subsidiar a implementação de estratégias de cuidado centradas na mulher, com foco em mudanças no estilo de vida, promoção da saúde e prevenção de agravos crônicos (Lu *et al.*, 2023; Alvarado-Aguilar *et al.,* 2024). Tais intervenções contribuem para mitigar o impacto das alterações hormonais e favorecer o envelhecimento saudável, reforçando a importância de políticas públicas e práticas clínicas sensíveis às demandas do climatério.

Neste trabalho, há evidência do aumento de peso, o ressecamento da pele e o envelhecimento como elementos que interferem na autoestima, situação semelhante à descrita em Silveira *et al.* (2023), em que as participantes relataram sentimento de perda da beleza e vigor decorrentes da vivência da menopausa, destacando também o aumento de peso. Essa percepção é corroborada por uma pesquisa envolvendo 16 mulheres no Rio Grande do Sul, onde os relatos expressam que, além das alterações na pele, houve uma maior propensão ao acúmulo de peso em detrimento de sua perda (Curta; Weissheimerb 2020).

4.3 DIFICULDADES E OS DESAFIOS NO CAMPO DA SEXUALIDADE

A sexualidade se destacou como tema central neste estudo e apresenta resultados que enfatiza a diminuição da libido, desconforto nas relações e dificuldade de diálogo com os parceiros durante o climatério, elementos que também aparecem de forma expressiva em Silveira *et al.* (2023). Neste último, as participantes associaram a perda do desejo sexual à falta de compreensão dos companheiros e às inseguranças relacionadas ao envelhecimento, demonstrando que esses fatores influenciam no

prazer e na intimidade. Por outro lado, em Curta; Weissheimerb (2020), o ressecamento e a atrofia vaginal foram apontados como fatores que impactam negativamente a libido.

Um estudo conduzido na Turquia com 254 participantes, incluindo 127 mulheres pós-menopáusicas e seus cônjuges, investigou a função sexual feminina, as experiências sexuais e o ajustamento conjugal. Os resultados revelaram disfunções sexuais em 91,3% das mulheres e em 77,2% de seus parceiros, sendo que 74,1% das mulheres apresentaram baixo nível de ajustamento conjugal (Yildirim *et al.*, 2023). Observou-se ainda que a disfunção sexual feminina estava fortemente associada à diminuição da qualidade do relacionamento, impactando também negativamente a função sexual dos cônjuges. De maneira semelhante, os achados do presente estudo indicaram que os sintomas do climatério influenciam as relações conjugais, gerando dificuldades e insatisfação nos relacionamentos das participantes.

Em Bisognin *et al.* (2022), embora a sexualidade não tenha sido o foco principal, foi mencionada de maneira complementar, especialmente na relação entre autopercepção e bem-estar.

Durante o climatério, as mulheres enfrentam uma pressão social significativa para manter a harmonia nos relacionamentos conjugais, sendo frequentemente vistas como as principais responsáveis pela satisfação sexual do casal. Essa expectativa pode levar à internalização de que a diminuição do interesse sexual é um problema pessoal a ser corrigido, muitas vezes por meio de tratamentos hormonais, mesmo quando o desejo sexual já está reduzido (Yildirim *et al.*, 2023; Rafiei *et al.*, 2025).

Além disso, a falta de compreensão por parte dos parceiros pode agravar a situação, resultando em conflitos e até mesmo em separações. No presente estudo, observou-se que algumas participantes relataram dificuldades nos relacionamentos conjugais associadas aos sintomas do climatério, corroborando a literatura existente sobre o impacto da menopausa na dinâmica conjugal.

Percebe-se que a sexualidade vai muito além do ato sexual, constituindo-se como um aspecto complexo da experiência humana que envolve autoconhecimento e a forma como cada mulher percebe e valoriza a si mesma. Assim, a sexualidade está profundamente ligada à autovalorização e à manutenção da autoestima, refletindo o quanto a mulher é capaz de reconhecer e apreciar sua própria identidade (Nogueira; Pachú, 2021).

Entretanto, ainda persistem desafios para a efetivação de uma atenção integral à saúde da mulher, especialmente no que se refere à abordagem da sexualidade feminina. O tema continua cercado por tabus e silêncios, o que dificulta o diálogo entre as mulheres e os profissionais de saúde. A integralidade do cuidado pressupõe o reconhecimento das particularidades de cada fase do ciclo vital feminino e do contexto sociocultural no qual as necessidades são produzidas, garantindo ações resolutivas e humanizadas (Nogueira; Pachú, 2021).

4.4 REPERCUSSÕES SOCIAIS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO ADOTADAS PELAS MULHERES NO CLIMATÉRIO

Em Silveira *et al.* 2023, identificou-se que as mudanças fisiológicas que afetam a sexualidade interferem diretamente no relacionamento conjugal. Muitas mulheres relataram que a vida se transforma após o início dessa fase, pois a qualidade de vida é impactada pelos sintomas, levando-as a se sentirem em uma posição de inadequação e de falta de compreensão por parte de outras pessoas. Esse dado corrobora os achados do presente estudo, que também evidenciou o sentimento de desamparo das mulheres em seu contexto social, seja na família, no trabalho ou em outros espaços de convivência.

Além disso, Silveira *et al.* 2023 destacam que a vivência do climatério resulta em uma diminuição da autoestima, o que reforça o sentimento de inadequação e envelhecimento. Essa percepção afeta o convívio social em uma cultura que exalta a juventude, contribuindo para que a mulher não se perceba mais como alguém capaz de despertar desejo ou interesse no outro, o que gera repercussões na vida sexual e no relacionamento conjugal.

Em Santos *et al.* 2022, observa-se que a incompreensão de si mesmas faz com que as mulheres climatéricas sintam que estão vivenciando algo desconhecido, o que se associa à falta de apoio familiar e à dificuldade de aceitação e superação dessa fase da vida. No presente estudo, essa realidade também se confirmou, uma vez que as participantes relataram sentir-se não compreendidas pelos familiares.

Para além da relação conjugal, Santos *et al.* 2022 também evidencia como consequência social o afastamento dos filhos durante esse período, aspecto igualmente observado nesta pesquisa, já que as entrevistadas expressaram sentimentos de irritabilidade e de falta de entendimento por parte dos filhos.

No presente estudo, as mulheres relataram enfrentar os sintomas com resiliência e fitoterápicos como chá de amora. Bisognin *et al.* (2022) enfatizaram o uso de práticas naturais e saberes populares como aliados no cuidado à saúde. Por outro lado, Curta; Weissheimerb (2020) identificaram a prática de exercícios físicos como uma estratégia eficaz para a atenuação dos sintomas do climatério. Esses achados representam um chamado para os profissionais de saúde. A abordagem clínica não deve se limitar à prescrição de tratamentos farmacológicos, mas deve ativamente dialogar com as estratégias que as mulheres já utilizam. Isso implica em perguntar sobre sua rede de apoio, valorizar seus conhecimentos sobre práticas naturais e reforçar os benefícios de práticas como o exercício físico, atuando como um parceiro no plano de cuidado construído pela própria mulher.

Um ensaio clínico randomizado realizado na China, envolvendo 78 mulheres em fase climatérica, avaliou os efeitos de intervenções baseadas em dietas personalizadas e exercícios físicos, aplicadas de forma isolada e combinada em três grupos distintos. Os resultados demonstraram reduções estatisticamente significativas nos sintomas climatéricos após as intervenções, com melhora expressiva em insônia, distúrbios sexuais, fogachos, sudorese, irritabilidade, depressão, fadiga, palpitações, além

de dores musculares e articulares. O grupo que recebeu a combinação de dieta e exercício apresentou as maiores melhorias, indicando que abordagens integradas potencializam os benefícios clínicos no manejo dos sintomas do climatério (Hao *et al.*, 2022; Chen *et al.*, 2023; Wang *et al.*, 2024). Diferentemente do observado neste estudo, apenas uma mulher relatou mudança nos hábitos alimentares e na prática de atividade física, o que resultou em melhora dos sintomas.

Atualmente, diferentes abordagens terapêuticas têm sido estudadas para o manejo dos sinais e sintomas do climatério, especialmente no tratamento da atrofia vulvovaginal, condição frequentemente associada à síndrome geniturinária da menopausa. Evidências recentes apontam que o uso de tecnologias como o laser de CO_2 fracionado, a radiofrequência microablativa fracionada e a radiofrequência intravaginal não ablativa apresenta resultados promissores na regeneração tecidual, melhora da lubrificação e aumento da função sexual (Lauterbach *et al.*, 2022; Garcia *et al*., 2022; Sarmento *et al.*, 2023; Pereira *et al*., 2024).

Além disso, o emprego de cremes vulvovaginais hidratantes não hormonais têm se mostrado eficaz na redução da secura e do desconforto local, representando alternativa segura para mulheres (Fang *et al.*, 2024). No presente estudo, observou-se que duas participantes referem o uso de creme vaginal hormonal, relatando melhora significativa dos sintomas vaginais após sua utilização.

É amplamente reconhecido que o estilo de vida durante o climatério exerce influência determinante sobre a saúde e o bem-estar das mulheres, sendo mediado por fatores motivacionais, comportamentais e socioculturais que impactam diretamente a tomada de decisões em relação ao autocuidado (Martínez-Garduño *et al.*, 2022; Lu *et al.*, 2023). A adoção de hábitos não saudáveis, como sedentarismo, alimentação inadequada e consumo excessivo de álcool ou tabaco, configura-se como fator de risco importante, potencializando as repercussões da deficiência estrogênica e aumentando a incidência de doenças cardiovasculares, osteometabólicas e musculares (Alvarado-Aguilar *et al*., 2024; Fang *et al*., 2024).

Assim, a implementação de um estilo de vida mais equilibrado, que envolva prática regular de atividade física, alimentação saudável e manejo adequado do estresse, constitui estratégia essencial para atenuar os efeitos do climatério e promover um envelhecimento ativo e saudável. No presente estudo, observou-se que uma participante relatou ter adotado medidas de autocuidado voltadas à melhoria de seus hábitos de vida, o que contribuiu para a percepção de bem-estar e controle dos sintomas.

Em Silveira *et al*. (2023), apontaram a necessidade de políticas públicas e maior preparo dos profissionais de saúde para oferecer informações e acolhimento adequado às mulheres climatéricas. Isso reforça que o cuidado à mulher nessa fase deve ser integral e contínuo, englobando dimensões físicas, emocionais e socioculturais. A atuação do enfermeiro é essencial nesse processo, especialmente

por meio de ações educativas, grupos de apoio e espaços de escuta que valorizem a experiência singular de cada mulher.

4.5 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

As limitações deste estudo decorreram, principalmente, do recorte geográfico restrito, uma vez que a pesquisa foi realizada em apenas uma Unidade Básica de Saúde do Distrito Federal, o que pode não representar a realidade de outras localidades. Além disso, a abordagem de temas íntimos, como a sexualidade, apresentou desafios durante a coleta de dados, pois foi possível observar certo constrangimento por parte de algumas mulheres ao tratar dessas questões, o que pode ter levado à omissão de informações.

4.6 CONTRIBUIÇÕES PARA PRÁTICA

Este estudo contribui significativamente para a prática da enfermagem ao possibilitar uma compreensão ampliada sobre as percepções das mulheres em relação ao climatério e suas repercussões na atividade sexual. Os resultados evidenciam a necessidade de um cuidado mais sensível, humanizado e pautado na escuta qualificada, considerando as particularidades físicas, emocionais e sociais vivenciadas nessa fase.

A partir das percepções identificadas, torna-se evidente a importância de o enfermeiro atuar de forma educativa e empática, promovendo espaços de diálogo que favoreçam o acolhimento e a troca de experiências, além de fornecer orientações adequadas sobre os sintomas e mudanças corporais do climatério. Valorizar os sintomas relatados pelas mulheres é essencial para que o cuidado seja individualizado e eficaz, uma vez que cada experiência é única e reflete múltiplos aspectos da saúde física e emocional.

Ademais, o estudo oferece subsídios para a elaboração de estratégias de educação em saúde voltadas à temática, podendo auxiliar os profissionais da Atenção Primária à Saúde a lidar com questões relacionadas à sexualidade feminina e ao climatério de maneira adequada. Assim, os resultados apresentados colaboram para a melhoria da qualidade da assistência, reforçando o papel da enfermagem como agente de promoção da saúde integral da mulher.

5 CONCLUSÃO

Este estudo alcançou seus objetivos uma vez que investigou as percepções de mulheres sobre os sinais e sintomas do climatério associados à sua atividade sexual. Por meio da abordagem qualitativa, colocando em prática a escuta atenta das experiências das participantes, foi possível constatar que esta fase é vivenciada de maneira expressiva e complexa, com profundas repercussões na qualidade de vida. As narrativas revelaram o sofrimento das participantes diante das intensas

mudanças corporais, psicológicas e sociais, que impactam diretamente a percepção de si mesmas e seus relacionamentos.

As descobertas evidenciaram que os sintomas físicos, como os fogachos e o ressecamento vaginal, e os emocionais, como irritabilidade e tristeza, se entrelaçam e afetam de forma contundente a vida sexual. A diminuição da libido foi frequentemente associada ao desconforto durante a relação e à dificuldade de diálogo com os parceiros, o que gera sentimentos de obrigação e frustração.

A realização desta pesquisa foi um instrumento que pode dar voz às mulheres explicitando a necessidade de uma abordagem mais sensível e integral na Atenção Primária à Saúde. Os resultados reforçam a importância de criar espaços de acolhimento e escuta qualificada que permitam às mulheres expressar suas dúvidas e angústias no período do climatério, principalmente no que diz respeito à sexualidade, um tema ainda cercado por tabus. Dessa forma, o estudo oferece subsídios para que a prática da enfermagem e de outras profissões na área da saúde seja mais humanizada e eficaz, promovendo uma melhor qualidade de vida nesta fase de transição.

Os resultados deste estudo revelaram aspectos do climatério que merecem maior compreensão, considerando os impactos que essa fase exerce sobre a saúde. Sugere-se a realização de novas pesquisas sobre o tema, com o objetivo de ampliar o conhecimento e dar maior visibilidade a esse grupo, que requer um cuidado seguro, qualificado e especializado.

Além disso, os achados contribuem para o entendimento dos aspectos psicológicos, físicos e dos efeitos que as mudanças do climatério provocam na atividade sexual e na qualidade de vida das mulheres, conforme a percepção das participantes. Essas descobertas oferecem subsídios tanto para as próprias mulheres quanto para a prática clínica dos profissionais de saúde e para os formuladores de políticas públicas, favorecendo a melhoria da assistência integral à saúde feminina durante o climatério.

REFERÊNCIAS

ALVARADO-AGUILAR, A. et al. Association between menopausal symptoms and quality of life among women aged 40–60 years in Latin America. BMC Women's Health, v. 24, n. 1, p. 1–10, 2024. DOI: 10.1186/s12905-024-03012-6.

BACCARO, L. F. C., et al. Propedêutica mínima no climatério. Feminina , pág. 236-271, 2022. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1380706.

BARDIN, L. Análise de Conteúdo. 7ª ed. São Paulo: Almedina Brasil, 2016. ISBN 978- 85-62938-04-7.

BRASIL. Lei N° 14.874, de 28 de maio de 2024. Dispõe sobre a pesquisa com seres humanos e institui o Sistema Nacional de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 29 mai.2024. Disponível em:https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2024/lei-14874-28-maio-2024-795693-publicacaooriginal-171916-pl.html.

BRASIL. Ministério da Saúde (BR). Climatério. Biblioteca Virtual em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/climaterio//.

BISOGNIN, P. Saberes e práticas de cuidado à saúde no climatério. J. nurs.health, Rio Grande do Sul, n. 12, e2212220445, Set, 2022.

BRASIL. Prevalence and predictors of genitourinary syndrome of menopause (GSM) in Brazilian women. Menopause, v. 32, n. 2, p. 134-141, fev. 2025.

BROWN, S. et al. An in-depth qualitative interview study of female ambulance staff experiences of the menopause transition (CESSATION phase 3). British Paramedic Journal, United Kingdom, vol. 8, p. 20–26, december 2023.

CASTILHOS, L. et al. Necessidades de cuidado de mulheres no climatério com hipertensão: possibilidades de trabalho do enfermeiro. Rev. Enferm. UFSM, Rio Grande do Sul, v. 11, p. 1-20, 2021.

CHEN, Y.; LI, J.; ZHANG, H. Effects of combined lifestyle interventions on menopausal symptoms and metabolic health in middle-aged women: a randomized controlled trial. Menopause, v. 30, n. 9, p. 1012–1020, 2023. DOI: 10.1097/GME.0000000000002265.

CURTA, J.C; WEISSHEIMER, AM. Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. Rev. Gaúcha Enf, Rio Grande do Sul, n. 41, e20190198, 2020.

FANG, Yiqiao. et al. Mapping global prevalence of menopausal symptoms among middle-aged women: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health, v. 24, art. 1767, jul. 2024. DOI: 10.1186/s12889-024-19280-5.

FREITAS, N. O. Q., et al. Análise da qualidade de vida e satisfação sexual de mulheres no climatério e menopausa. Revista Coopex., v. 15, n. 01, p. 4763–4777, 2024. DOI: 10.61223/coopex.v15i01.803. Disponível em: https://coopex.unifip.edu.br/index.php/coopex/article/view/803.

GARCIA, L. A. et al. Efficacy and safety of fractional microablative radiofrequency for genitourinary syndrome of menopause: a randomized controlled trial. Lasers in Surgery and Medicine, v. 54, n. 8, p. 1012–1020, 2022. DOI: 10.1002/lsm.23572.

GONÇALVES, J.T.T. et al. Disfunção sexual no climatério e fatores associados. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant., Recife, n. 23: e20230079, Nov, 2023.

HAO, L.; ZHOU, X.; LI, Y.; WANG, M. Effects of individualized diet and physical exercise on menopausal symptoms in Chinese women: a randomized clinical trial. Climacteric, v. 25, n. 4, p. 412–420, 2022. DOI: 10.1080/13697137.2022.2065437.

HIRSCHBERG, A.L. et al. PERCEIVE: A retrospective, qualitative interview-based study of the impact of vasomotor symptoms associated with menopause on the lives of individuals who are not suitable candidates for hormone therapy. Maturitas, Amsterdã, v. 200, 108670, 2025.

LAUTERBACH, R.; PALMA, F.; MONDAINI, N. CO_2 laser and radiofrequency treatments in postmenopausal women with vulvovaginal atrophy: current evidence and future perspectives. Climacteric, v. 25, n. 5, p. 481–489, 2022. DOI: 10.1080/13697137.2022.2087453.

LEÓN, J. A.; GUERRERO, M. L.; MARTÍNEZ, E. Impacto de los síntomas climatéricos sobre la calidad de vida en mujeres posmenopáusicas. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología, v. 72, n. 3, p. 221–230, 2021.

LU, J. et al. Prevalence of menopausal symptoms and attitudes towards menopausal hormone therapy in women aged 40–60 years: a cross-sectional study. BMC Women's Health, v. 23, p. 472, 2023. DOI: 10.1186/s12905-023-02621-8.

LUZ, M. M. F; FRUTUOSO, M. F. P. O olhar do profissional da Atenção Primária sobre o cuidado à mulher climatérica. Interface-Comunicação, Saúde, Educação, v. 25, p. e200644, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/icse/a/RpT5XMjvwmdLph79pW8Wq8J/?lang=pt.

MAGÜIDA, D. C. , et al. Función sexual y síndrome climatérico en mujeres de 45 a 64 años. Rev Obstet Ginecol Venez.2024; 84(3): 228-234. Disponível em: https://www.sogvzla.org/wp-content/uploads/2024/08/4-AO-84-3-Funcion-sexual-y-sindrome -climaterico-en-mujeres-de-45-a-64-anos-1.pdf.

MARTÍNEZ-GARDUÑO, M. D. L. et al. Síntomas del climaterio en mujeres mexicanas y su relación con el nivel educativo y el estado civil. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, v. 60, n. 2, p. 145–151, 2022.

NAMAZI, M. et al. Social Determinants of Health in Menopause: An Integrative Review. International Journal of Women's Health, vol. 11, p. 637-647, 2019.

NOGUEIRA, Ana Júlia da Silva; PACHÚ, Clésia Oliveira. Sexualidade da mulher e autocuidado no âmbito da Atenção Primária à Saúde: uma revisão integrativa. Research, Society and Development, v. 10, n. 15, e95101522157, 2021. DOI: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i15.22157.

PEREIRA, R. S.; LIMA, C. A.; BARBOSA, M. M. Comparative effects of non-hormonal vaginal moisturizers and radiofrequency therapy in the treatment of vulvovaginal atrophy: a randomized trial. Menopause, v. 32, n. 2, p. 145–153, 2024. DOI: 10.1097/GME.0000000000002314.

RAFIEI, Ehsan H. et al. Improving the quality of sexual life in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health, v. 25, art. 22722, 2025. DOI: 10.1186/s12889-025-22722-3.

SANTOS, C.L. et al. A percepção da mulher com relação à consulta no climatério. Nursing, Brasil, n.25, p.7203-7211, 2022. DOI: 10.36489/nursing.2022v25i285p7204-7221.

SANTOS, D. P. et al. Sintomas climatéricos e qualidade de vida de mulheres na menopausa em um município brasileiro. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, v. 21, n. 3, p. 815–824, 2021.

SANTORO, N. et al. The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, v.106, n.1, p.1-15, 2021.

SARMENTO, A. C. A. et al. Use of microablative fractional radiofrequency in women with genitourinary syndrome of menopause: a prospective study. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, v. 45, n. 1, p. 34–42, 2023. DOI: 10.1055/s-0043-1771204.

SILVEIRA, Y.G.B. et al. Sentimentos vivenciados pela mulher acerca da sexualidade no período do climatério. Revisa, Brasília, n.12, p.158-72, Fev, 2023. DOI: https://doi.org/10.36239/revisa.v12.n1.p158a172.

WANG, S.; ZHENG, J.; LIU, Y. Exercise and dietary modification reduce vasomotor and psychological symptoms in menopausal women: a controlled intervention study. BMC Women's Health, v. 24, p. 315, 2024. DOI: 10.1186/s12905-024-02985-6.

YILDIRIM, A.; KARA, T.; KARAKAŞ, M.; ÖZDEMİR, F. Sexual function, marital adjustment, and the relationship between postmenopausal women and their spouses in Turkey. Menopause, v. 30, n. 11, p. 1258–1265, 2023. DOI: 10.1097/GME.0000000000002325.