



UNIVERSIDADE DE UBERABA CURSO
DE PSICOLOGIA

FATORES PSICOLÓGICOS DAS MULHERES NA MENOPAUSA

Lilian Barra Silva

UBERABA – MG

2022

Lilian Barra Silva

Fatores psicológicos das mulheres na menopausa

Trabalho apresentado à Universidade de Uberaba como parte da exigência curricular para conclusão da graduação do Curso de Psicologia.

Orientadora: Prof.^a Me. Jéssika Rodrigues Alves

UBERABA – MG

2022

DEDICATÓRIA

Dedico à minha família, que tanto admiro, em especial ao meu esposo e companheiro Emerson pela cumplicidade e parceria de amor e confiança e, também, à minha filha Nicole pelas trocas diárias de incentivo, amor e motivação durante toda a minha jornada universitária. Amo vocês!

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, pela fé, proteção e energia que recebo todos os dias.

Aos meus pais, pela vida, minha mãe Inês pela compreensão durante minha vida e período acadêmico, e ao meu pai Wilson que mesmo não estando fisicamente entre nós, desde muito cedo, me ensinou o valor do conhecimento e que nunca é tarde para estudar, me dando condições para compreender o mundo, sempre me incentivando e acreditando nas minhas escolhas.

Aos meus irmãos Lúcia, Maurício Lucimar e aos meus sobrinhos, obrigada pelo incentivo durante toda minha jornada universitária.

A professora Dra. Marilei Silva, pelo apoio e orientação inicial deste trabalho, com incentivo, contribuição, apoiando e acreditando na minha escolha, com suporte necessário para evolução do meu tema.

A professora, supervisora e Me. Jéssika Rodrigues Alves pela atenção, carinho, compreensão e pela valorização do meu tema, me dando suporte pedagógico para conclusão e finalização deste trabalho.

Aos meus amigos e colegas de turma, pelo apoio durante todo o percurso universitário, tudo valeu a pena foi incrível nossa história acadêmica.

Meu agradecimento ao curso de Psicologia da Universidade de Uberaba – Uniube, ao corpo docente e aos professores que me acompanharam e fizeram parte da minha formação ao longo dos anos.

Meu eterno agradecimento ao meu grande companheiro de vida Emerson Alessandro Rosalino e à minha querida filha Nicole Martins Borges, bases fundamentais na minha vida, onde durante todo meu período acadêmico não mediram esforços com incentivo e suporte para sua realização e conclusão.

Enfim, meu eterno agradecimento a todos as pessoas que fizeram parte dessa etapa tão importante na minha vida.

SUMÁRIO

RESUMO	6
1 INTRODUÇÃO	8
1.1 Fatores de risco para a depressão na menopausa	11
1.2 Papel da terapia de reposição hormonal na menopausa	12
1.3 Políticas públicas	13
2 METODOLOGIA	14
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
3.1 Climatério	15
3.2 Sintomas Psicológicos do Climatério.....	17
3.3 Lidando com o Climatério	19
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS	24

RESUMO

Este estudo de revisão narrativa teve por objetivo investigar o que a literatura científica apresenta em relação a ocorrência de fatores emocionais depressivos em mulheres na transição do período reprodutivo ou fértil para o período não reprodutivo, identificando fatores psicológicos, possíveis sintomas da menopausa e impactos do climatério. Baseado como marco principal da menopausa, o climatério é definido como processo natural do ciclo de vida feminino, uma fase biológica, gerando mudanças fisiológicas, psicológicas, sociais e econômicas. As buscas foram realizadas nas bases SciELO, PePSIC, CAPES, LILACS, manuais e protocolos do Ministério da Saúde no período entre 2011 e 2021, utilizando como exclusão critérios pré-estabelecidos. Este estudo foi importante à medida que contribui para promover atenção e promoção em saúde, observando aspectos sobre climatério e menopausa, fatores determinantes de atenção com a mulher. Destaca-se ainda a importância da expectativa de vida crescente, apresentando lacuna sobre estudos durante o período. Faz-se necessário buscar por mudanças, para serem compreendidas, excluindo conceitos inadequados associados aos tabus, refletindo percepções e significados entre esse grupo e profissionais da saúde, objetivando formulação do cuidado, assistência integral e humanizada, considerando diversidades e especificidades dessa população, realizando discussões em medidas preventivas, levando ao bem-estar da mulher. Constata-se um despreparo, falta de políticas públicas e conhecimento, que gera impactos negativos durante toda a fase. Por fim, mediante a importância de ações e intervenções profissionais, destaca-se o papel do psicólogo e profissionais da saúde para que desenvolvam uma assistência holística, visando a melhoria na qualidade de vida dessas mulheres.

Palavras-chave: climatério-menopausa, depressão, psicologia.

1 INTRODUÇÃO

A expectativa de vida mundial vem crescendo de maneira considerável. No Brasil, conforme Censo do IBGE (2019), a expectativa de vida das mulheres é de 80,1 anos, possibilitando que mais mulheres vivenciem as transformações decorrentes da meia-idade e, conseqüentemente, do climatério e menopausa.

Para compreender o envelhecimento feminino, temos que entender também o termo, onde envelhecer, representa uma passagem de uma fase para outra, devendo considerar o estudo das variáveis presentes na vida das mulheres, como: família, fatores sociais e econômicos, pessoais e, principalmente, fatores físicos, biológicos e emocionais, isto é, modificações biopsicossociais (DEL-MASSO, 2010).

De acordo com Mari, Alves, Aerts e Camara (2016), é crescente a preocupação de pessoas de meia-idade em conhecer as percepções em relação ao processo de envelhecimento e seus impactos na saúde, tornando o tema ainda mais desafiador, pela falta de políticas públicas e incentivos.

O Manual de atenção à mulher no climatério e menopausa, publicado pelo Ministério da Saúde, aborda diferentes fases da vida das mulheres de meia-idade, citando fatores de Atenção Integral à Saúde, porém o que se oferece ainda não é suficiente em relação aos fatores ligados a menopausa (BRASIL, 2008).

Segundo Alcantara, Nascimento e Oliveira (2019), as mulheres na fase do Climatério e Menopausa transcendem os aspectos biológicos, descrevendo diferentes mudanças comportamentais, físicas e emocionais.

Nessa fase ocorrem alterações hormonais significativas, podendo dizer que a menopausa é uma passagem também psicossocial que devem ser compreendidos e ressignificados. Tais aspectos, requer atenção, reflexão e conhecimento, não esquecendo da importância que precisa ser dada aos aspectos fisiológicos (LIMA et al., 2019).

No que diz respeito às mulheres, a OMS (2015), no nível biológico, associa o envelhecimento a uma grande variedade de acúmulo de danos de moléculas e células, que com o tempo leva a uma perda gradual nas reservas fisiológicas, porém são mudanças que vão sendo associadas à idade de uma pessoa em anos.

As mulheres passam por diversas fases durante a vida, constituídas de infância, puberdade, adolescência, maturidade, menopausa e senilidade. Em destaque a menopausa, período final dos ciclos menstruais (ARANHA et. al., 2016).

No Brasil, a saúde da mulher foi incorporada às políticas nacionais de saúde nas primeiras décadas do século XX. Em 2003, uma decisão em políticas públicas, deu início a ações de saúde voltadas para as mulheres no climatério dentro da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher – Princípios e Diretrizes (BRASIL, 2004).

Também em 2003, a Área Técnica de Saúde da Mulher identificou uma necessidade de articulação com outras áreas em que se tem atuação das mulheres como: atenção às mulheres rurais, mulheres com deficiência, negras, indígenas, presidiárias e lésbicas, trazendo suas contribuições nas discussões sobre a saúde da mulher e o meio ambiente em que estão inseridas (BRASIL, 2004).

Ainda dentro dessas políticas, com a implantação da atenção à saúde da mulher no climatério, em nível nacional, é possível um acompanhamento para utilização de estratégias de ampliação e acesso, qualificando a importância da atenção que devem ser dedicadas às mulheres, baseadas em ações e indicadores definidos, para que se possa contemplar uma atenção segmentada da população feminina e, não somente pelas demandas relativas à gravidez e ao parto (MENDES, 2011).

Definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o climatério é uma fase biológica da vida, caracterizado como período de transição e, não processo patológico, se definindo em anos reprodutivos a não-reprodutivos da vida das mulheres, ocorrendo habitualmente entre 40 e 65 anos (BRASIL, 2018), e a menopausa é um marco dessa fase, que corresponde ao último ciclo menstrual após 12 meses da sua ocorrência, geralmente em torno dos 48 aos 55 anos de idade.

Para Cardoso e Camargo (2015), a menopausa, ou o cessar das menstruações espontâneas, ocorrem em virtude da grande redução na atividade dos ovários. O termo climatério é usado como sinônimo de menopausa; porém, existe uma diferença básica entre ambos: a menopausa considerada como a interrupção das menstruações, caracterizando pela ausência, o climatério, ao contrário, constitui um processo amplo de transformações, no âmbito físico, emocional e social, podendo permanecer por um período mais longo.

Ainda, segundo Cardoso e Camargo (2015), para melhor compreensão sobre a origem dos sintomas que ocorrem durante o climatério, podemos dividir as mudanças fisiológicas em três fases: a perimenopausa, menopausa e pós-menopausa.

A transição para a menopausa é um período na vida das mulheres, que pode ser mais propenso à irritabilidade, nervosismo e frequentes alterações no humor. Alguns fatores como sintomas vasomotores, envelhecimento, mudanças na composição corporal e a síndrome do ninho vazio, podem sim interferir negativamente, identificando um aumento na intensidade de sintomas

climatéricos como também depressão e ansiedade, podendo causar prejuízos no estado psicológico sobre os sintomas da menopausa, quanto pelo efeito negativo que os sintomas climatéricos trazem ao humor na vida das mulheres (LUI FILHO et. al, 2015).

O período que mulheres vivenciam a menopausa se diferencia de mulher para mulher, isto é, algumas podem manifestar sintomas e outras não, sendo fase significativa com passagem com ganhos, perdas e limitações, mas também podem vir acompanhadas de outras possibilidades (BRASIL, 2008; CAVALCANTE, 2020).

Na atenção à saúde da mulher, é preciso oferecer informações detalhadas sobre essa nova etapa da vida, dado a elas encorajamentos para vivenciar com mais energia, coragem e a aprender os limites e oportunidades do processo de envelhecimento, abrangendo as transformações que ocorrem durante esse período (MENDES, 2011).

É importante assegurar que, apesar de algumas vezes apresentar dificuldades, o climatério não é uma doença, é um período importante e inevitável, é uma fase natural, pela qual muitas mulheres passam sem queixas ou necessidade de qualquer medicamento, outras mulheres apresentam sintomas que variam de várias formas e intensidade, limitando sua qualidade de vida de diferentes maneiras. Nesse contexto de vida, requer atenção em relação as ações de promoção da saúde com diagnóstico precoce, tratamento dos agravos e prevenção de danos à saúde da mulher (BRASIL, 2008).

Apesar dos avanços recentes no conhecimento das alterações hormonais associados à menopausa, ainda se tem muitas incertezas em relação aos fatores e aspectos que podem afetar o período. É provável que fatores socioeconômicos, ambientais, raciais, nutricionais ou uma combinação multifatorial, possam explicar, pelo menos em partes, as variações observadas ao nível da idade de início da menopausa (LIMA; BARBOSA, 2015).

Segundo Lomônaco, Tomaz e Ramos (2015), os sintomas decorrentes da menopausa, mesmo que sejam de uma gravidade menor, podem afetar e alterar a qualidade de vida das mulheres em todas as suas relações, sejam elas no trabalho e família, afetando sua rotina e relações interpessoais. O despreparo e a falta de conhecimento para vivenciar o climatério, seguido da menopausa, podem acarretar dificuldades para o enfrentamento dos desafios, comprometendo a autoestima, os relacionamentos e a qualidade de vida dessas mulheres.

1.1 Fatores de risco para a depressão na menopausa.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde – OMS (2020), a depressão é um distúrbio afetivo comum e principal causador mundial de deficiência, contribuindo para o fardo global de doenças, estimando que mais de 300 milhões de pessoas no mundo são afetadas, índices com um número expressivo de mulheres, causando incapacidades e perturbações resultantes de uma interação com fatores sociais, psicológicos e biológicos.

Conforme Nogueira et. al (2019), alguns sintomas climatéricos psicológicos como angústia, ansiedade, esgotamento físico e mental, nervosismo, insônia e estado de ânimo depressivo, podem tornar as mulheres mais propensas a terem transtornos emocionais, encontrando fatores associados entre os sintomas psicológicos e as doenças.

As emoções podem influenciar o aparecimento de algumas doenças específicas, fazendo com que as mulheres ao serem diagnosticadas com depressão, sejam prescritas para uso de tranquilizantes, fator influenciado pelas queixas apresentadas (NOGUEIRA, 2017). Os sintomas depressivos e o transtorno de depressão maior são possíveis de serem identificados em mulheres na menopausa, sendo que, tal influência na predisposição da patologia está inserida no estado civil, classe econômica, atividade profissional e física, bem como em histórico familiar, abordando a genética e luto, sono e história de vida (ROCHA, 2017).

As mulheres no período do climatério e menopausa, passam por diversas circunstâncias, como desemprego, tristeza, traumas psicológicos, dentre outros, sendo mais propensas a sofrer de depressão. A depressão pode gerar mais estresse e disfunção, piorando a situação de vida da pessoa afetada e, conseqüentemente, a própria depressão (OLIVEIRA, 2017).

Estima-se que a depressão possa afetar as pessoas em qualquer fase de suas vidas e, embora a incidência seja mais alta nas idades médias, vem crescendo também durante a adolescência e no início da vida adulta. Os transtornos variam de acordo com a gravidade, de branda até muito grave, levando a pessoa a um estado de desânimo e perda de interesse pela vida, que se não for tratada pode levar a pessoa a morte (RUFINO, 2018).

Dados do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V, 2014), os transtornos depressivos incluem desregulação do humor, e outros transtornos como depressivo maior, depressivo por substância ou medicamento depressivo persistente, depressivo de outra condição médica, disfórico pré-menstrual, , depressivo especificado e não especificado, com algumas diferenças nos aspectos de duração e também quanto ao momento de cada pessoa, e como característica comum, a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhados de alterações cognitivas e somáticas afetando a capacidade de funcionamento de cada indivíduo.

Para tratar a depressão é indicado medicação e intervenção comportamental, sendo que frequentemente a combinação delas, diminui a taxa de recorrência de mulheres sujeitas aos sintomas de depressão, buscando reverter a situação de recuperação da patologia. O apoio dos profissionais da área da saúde que lidam com esses transtornos são essenciais, juntamente com o fortalecimento familiar e ações específicas que vão contribuindo para um tratamento eficaz (MAIA, 2015).

O tratamento antidepressivo deve ser entendido de uma forma globalizada levando em consideração o ser humano como um todo, incluindo todas as suas dimensões biológicas, psicológicas e sociais, portanto, a terapia deve abranger todos esses pontos utilizando a psicoterapia, mudanças no estilo de vida e a terapia farmacológica (VICELLI, 2018).

Compreender os sintomas das mulheres no período do climatério e menopausa, ajudará a fundamentar estratégias terapêuticas com maior eficiência e eficácia, dando maior atenção no processo de envelhecimento, no climatério e na menopausa, proporcionando às mulheres uma vida mais saudável nessa fase da vida e, conseqüentemente, na vivência de uma doença como a depressão (NOGUEIRA, 2019).

A depressão é uma doença, e ao longo do tempo, já afastou milhares de pessoas por todo o mundo, seja de suas atividades de trabalho, dos seus familiares ou até mesmo de atividades de lazer. Diagnosticar a tempo, devolve a pessoa a oportunidade de recuperar sua qualidade de vida e sua autonomia, ficando mais saudável, portanto, no período do climatério, as mulheres apresentam fatores de risco significativos, aumentando a predisposição para ocorrência de sintomas depressivos e depressão, desse modo, faz-se necessário analisar e acompanhar os índices depressivos nesse período (RODOLPHO, 2014).

1.2 Papel da terapia de reposição hormonal na menopausa

Nas mulheres em que a terapia de reposição hormonal - TRH é indicada após a suspensão dos ciclos e não apresentam contraindicações, ajudam no alívio dos sintomas do climatério e da menopausa, agindo preventivamente e reduzindo o aparecimento de doenças, como as cardiovasculares e a osteoporose (OLIVEIRA, 2016).

De acordo com Curta e Weissheimer (2020), as queixas principais apresentadas são as disfunções orgânicas durante o período de climatério, alterações do metabolismo ósseo, metabolismo lipídico, ganho de peso, problemas vasomotores, atrofia gênito-urinária, entre outras, constatando que mulheres que fizeram uso da TRH obtiveram resultados positivos.

Alguns aspectos em relação as alterações e mudanças corporais, como perda de sensualidade, diminuição da libido e prazer sexual, e os tabus e mitos impostos pela sociedade, dificultam o acesso a informações e esclarecimentos acerca do assunto, demonstrando ainda serem desconhecidos, dificultando e influenciando a percepção errônea da sexualidade no período. (CREMA; TILIO, 2017).

1.3 Políticas públicas

No Brasil, as políticas públicas de Saúde evoluíram lentamente, mesmo que o pacto de 2006 pela saúde tenha delineado um direcionamento importante para as pessoas na fase do envelhecimento, fatores como o crescente aumento da população feminina e problemas específicos, precisam ser observados para uma melhor qualidade de vida dessa fase, sendo poucos os resultados observados (MARIN; PANES, 2015).

Questões da promoção da saúde da mulher, merecem cuidado no que se refere às camadas menos favorecidas da sociedade e das práticas de educação e saúde dentro das organizações públicas de saúde (BRIXNER et. al., 2017)

Estratégias de atenção à saúde dos diversos grupos femininos, devem ser incorporadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS). As mulheres com transtornos mentais, as confinadas em instituições, moradoras de rua, profissionais do sexo, ou internas de hospitais psiquiátricos, presídios ou conventos, podem sofrer discriminações e preconceitos, convivendo com questões ou problemas de saúde gerando maior vulnerabilidade (FERREIRA, 2017).

O acesso aos serviços sociais de saúde pública, de forma acolhedora e resolutive, visa identificar as necessidades, riscos e vulnerabilidade das mulheres quanto a educação em saúde, utilizando de atividades educativas, contribuindo para o esclarecimento de concepções errôneas e preconceitos sobre o climatério e menopausa, proporcionando desenvolver um olhar diferente para essa fase (LOPES, 2013).

A atenção à saúde da mulher deve ser de qualidade, abrangendo um conjunto de fatores, sendo aspectos psicológicos, sociais, biológicos, sexuais, ambientais e culturais, superando o biomédico e a medicalização, adotando conceitos de saúde integral, implementando saberes e práticas da saúde, de forma respeitosa em relações às experiências vivenciadas pelas mulheres no climatério (OLIVEIRA et. al, 2017).

O trabalho psicológico, ainda não é parte integrante das políticas públicas de saúde, e a atenção integral à mulher de meia-idade, ainda não reconhecem a especialidade, tendo em

vista as transformações potenciais pela menopausa e pelo inevitável processo de envelhecimento feminino (BATISTA et. al.,2019).

Os princípios de integralidade propostos em relação à saúde da mulher no climatério, registra poucas atividades e ações de atenção primária, partindo de demandas pelos sintomas físicos da menopausa, e as unidades de saúde se relacionam muito aos aspectos curativos e ou preventivos se limitando ao processo saúde-doença (SOARES, 2018).

Em média as mulheres viverão um terço de suas vidas após a menopausa, portanto, é importante que haja intervenções e acompanhamento no período, proporcionando qualidade de vida e não apenas salientar como nas últimas décadas, o conceito de encerramento do estado reprodutivo feminino (BELCHIOR; CUNHA, 2014).

A importância de implementar políticas de atenção voltadas para o cuidado da mulher na etapa do climatério e menopausa são de extrema relevância junto às equipes de saúde da família, de maneira investigativa, informativa e educativa sobre as mudanças que ocorrem no corpo feminina, visto que, a depressão nesta população feminina é expressiva. A pós-menopausa deve ser sentida pela mulher como uma fase de plenitude (BERLEZI, et. al, 2013). As políticas públicas se justificam pela necessidade da intervenção dos profissionais de saúde na síndrome climatérica, necessitando de ações com propósito de melhorar a qualidade de vida das mulheres de forma integrada (BELCHIOR; CUNHA, 2014).

O objetivo deste estudo foi investigar, através da revisão da literatura, a ocorrência de fatores emocionais depressivos em mulheres na transição do período reprodutivo ou fértil para o período não reprodutivo, identificando fatores psicológicos e emocionais dessas mulheres na meia-idade, procurando descrever possíveis sintomas presentes no período.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, que para Botelho, Cunha e Macedo (2011), é um estudo que possibilita a aquisição e atualização de conhecimento sobre um determinado assunto, descrevendo o estado da arte de um assunto específico, sob o ponto de vista contextual e teórico, constituído basicamente, da análise da literatura, da interpretação e análise crítica e pessoal do pesquisador. Para sua construção utilizou-se a seguinte pergunta norteadora: As perturbações depressivas nas mulheres de meia-idade podem estar relacionadas à menopausa?

Foi realizada uma busca nas bases de dados Scientific Eletronic Library Online

(SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic), CAPES, Literatura LatinoAmericana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), monografias, manuais e protocolos do Ministério da Saúde.

Os critérios de inclusão foram artigos científicos publicados em periódicos indexados e disponíveis na íntegra e manuais do Ministério da Saúde, na língua portuguesa no período entre 2011 e 2021. E como critérios de exclusão, foram excluídos relatos de casos, teses, estudos reflexivos, livros, capítulos de livros, dissertações e artigos de língua estrangeira e artigos anteriores ao ano de 2011.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Climatério

O termo climatério se origina do grego Klimacter que significa período crítico, é a fase da vida feminina que ocorre a transição do período reprodutivo ou fértil para o não reprodutivo da mulher, acontecendo na meia-idade. É caracterizado pela diminuição dos hormônios sexuais produzidos pelos ovários, variando o quadro de sinais e sintomas em cada mulher, até que esta chegue à menopausa, que é a parada completa (SOUZA; ARAUJO, 2015).

A literatura inglesa no ano de 1727 foi pioneira na definição de climatério, referenciada como um saber médico, recebendo em sua denominação como sendo um guia para as mulheres, porém até hoje ainda não se conhece o autor. Na época sua atenção despertou grande interesse em estudos, por considerar fatores que desencadeavam sintomas nas mulheres em sua maioria na idade de 40 a 50 anos de idade (GONÇALVES, 2012).

A origem dos conceitos de climatério e menopausa, surgiram a partir de um artigo do francês Gardanne, publicado em 1816, denominado “Conselho às mulheres que entram na idade crítica”. Nele é descrito a síndrome denominada “La ménopausie”. Menopausa é a soma de duas palavras gregas que significam mês e fim, numa clara referência à interrupção do ciclo menstrual (VALENÇA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010).

No cenário internacional no ano de 1976 o assunto climatério/menopausa, foi um marco com a realização do I Congresso Internacional de Menopausa, onde o assunto climatério/menopausa ainda era um tema de estudos novos no cenário brasileiro, cuja entrada na pauta das discussões científicas ocorreu apenas na década de 1990 (BENFICA; SOARES, 2009).

Até a década de 1980, a palavra climatério era utilizada para indicar o período que antecedia o fim da vida reprodutiva, e menopausa para nomear o cessar definitivo da menstruação, porém, em 1980, um grupo científico de investigação da menopausa da Organização Mundial da Saúde (OMS), analisaram uma proposta de padronização do termo, sugerindo abandonar o termo climatério para substituí-lo por perimenopausa (BRASIL, 2016). Climatério é uma endocrinopatia ovariana com alterações morfológicas, fisiológicas e principalmente hormonais. É um processo biológico, e não patológico (BRASIL, 2008).

A expectativa de vida mundial vem crescendo de maneira considerável, portanto, vivemos em uma sociedade de envelhecimento e de mudanças no perfil sociodemográfico no Brasil. Como característica de um país em desenvolvimento, a expectativa de vida das mulheres é de 80,1 anos, possibilitando que mais mulheres vivenciem as transformações decorrentes da meia-idade, e conseqüentemente, do climatério e menopausa, conforme Censo do IBGE (2019). Atualmente, com o aumento da expectativa média de vida mundial, a mudança no perfil sociodemográfico do Brasil vem crescendo, uma vez que os indivíduos estão envelhecendo. Em vista disso, houve o aumento da população feminina no estado de climatério, dados que no último censo realizado pelo IBGE, apresenta uma população feminina de 10%, aproximadamente que se situam na faixa etária entre 40 e 55 anos. (BRASIL, 2018)

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o climatério é uma fase biológica natural da vida da mulher e não deve ser considerada como um processo patológico, sendo reconhecida como momento de transformações e ciclo natural. A intensidade dos distúrbios que acometem a fase pode ser resultado da deficiência hormonal, fatores socioculturais, psicológicos, sociais, dentre outros, que fazem parte do processo de envelhecimento feminino (BRASIL, 2021; LEITE et.al.,2012)

Em 1993, o Ministério da Saúde introduziu no Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM), orientações à assistência ao climatério, objetivando a melhoria dos indicadores de saúde (FIGUEIREDO JÚNIOR, 2020).

Esta maior atenção à saúde da mulher climatérica que ocorre no país, nas duas últimas décadas, é fruto do significativo processo de reestruturação do sistema de saúde brasileiro, no qual a implementação do Sistema Único de Saúde (SUS) representou um avanço sem precedentes em políticas públicas, permeado pela concepção de promoção da saúde (BRASIL, 2004).

O climatério está ligado a alterações biológicas, como diminuições dos hormônios, fatores psicológicos, sociais dentre outros, que leva em consideração a forma como a mulher enfrenta essa fase da vida. Além disso, a queda dos níveis hormonais no organismo provoca uma

irregularidade nos ciclos menstruais, humor depressivo e, na maioria dos casos, a redução da libido (FREITAS et al., 2016).

Freitas e Barbosa (2015), salientam que existe uma população crescente de mulheres na fase do climatério, passando a ser um problema de grande interesse na prática clínica. Os questionamentos sobre os sintomas climatérios, têm surgido com muitas indagações, bem como uma tendência ao comprometimento intenso ou não da qualidade de vida no climatério, estando associados a diversos fatores, incluindo os psicossociais e culturais relacionados ao processo de envelhecimento, e com interação de todos (PEIXOTO et. al., 2015).

Na atualidade a hipótese em relação a qualidade de vida no climatério estaria influenciada tanto pela presença dos sintomas decorrentes do declínio estrogênico, como por fatores psicossociais e culturais ligados ao próprio processo de envelhecimento (MIRANDA; FERREIRA; CORRENTE, 2014). A síndrome climatérica é complexa, com possíveis reflexos na qualidade de vida feminina, sendo uma nova proposta de abordagem, destacando a importância de uma escuta qualificada paralela às intervenções clínicas necessárias, de certa forma, permitindo uma maior compreensão do processo crítico existencial envolvido, onde aspectos psicológicos relacionados ao envelhecer se mesclam com aqueles resultantes do esgotamento hormonal (FERRAZ, 2018).

3.2 Sintomas Psicológicos do Climatério

O climatério e a menopausa, muitas vezes, são interpretados como doença, porém, são ocorrências naturais do ciclo de vida das mulheres, sendo alvo de mau entendimento e de uma compreensão precária, variando muito o modo como seus sintomas são percebidos e explicitados (GONÇALVES, 2012).

Os sintomas que são mais comuns no climatério, bem como os fisiológicos nem sempre são vivenciados por todas as mulheres, alguns estão ligados a fatores que provocam impacto na saúde da mulher, indo além dos biológicos. A relação de desigualdades de gênero nas oportunidades sociais, bem como, condições socioeconômicas, etnia, estado civil e a qualidade das relações familiares, estão relacionados às percepções quanto aos sintomas, evidenciando a importância e o cuidado individualizado e adaptado para vivência de cada mulher (CASTILHOS et. al., 2020).

O climatério é um momento que apresenta inúmeras mudanças na vida das mulheres, acontecem alterações que não se resumem aos hormônios e ou alterações físicas, mas se

relacionam ao contexto de vida em que cada uma está inserida. A autopercepção negativa da saúde e a ansiedade identificada nesta fase, fazem referência a condições biopsicossociais (RIOS; RABELO; MEIRELES, 2021).

Segundo Lorenzi (2008), devido a maior expectativa de vida da mulher brasileira, percebe-se uma tendência para a deterioração da qualidade de vida das mulheres durante o climatério, principalmente em relação a sintomas psicossomáticos, como ansiedade, depressão e humor deprimido. As mudanças hormonais e fisiológicas durante o climatério, juntamente com a desvalorização da estética corporal, são encaradas por muitos como a perda da feminilidade, indicando o inevitável envelhecimento (VIEIRA, 2018).

Durante o climatério as queixas das mulheres podem ser diversificadas e com intensidades diferentes, dentre elas destaca-se as ondas de calor que são os fogachos, sudorese, calafrios, palpitações, cefaleia, tonturas, parestesias, insônia, perda da memória e fadiga, além da diminuição da autoestima, irritabilidade, dificuldades sexuais, dificuldade de concentração e memória, sendo algumas transitórias e outras permanentes, sintomas que podem acarretar mudanças em todo o contexto psicossocial da mulher (SOUZA; ARAÚJO, 2015).

No período do climatério, em algumas mulheres, podem ocorrer uma significativa prevalência de ansiedade nos estágios da transição, sendo justificados pelas evidentes turbulências emocionais, estágios que tornam as mulheres mais vulneráveis e sensíveis aos quadros ansiosos, possivelmente por decorrência da redução progressiva dos estrogênios. A ansiedade é manifestada por sintomas de inquietação, insegurança e tensão muscular, sendo este último uma de suas principais manifestações identificadas (PEREIRA et al., 2009). Ainda segundo Pereira (2009), em relação ao estágio do envelhecimento ovariano, estudos apontam uma nítida associação entre transição da menopausa, pós-menopausa e ansiedade, evidenciando um importante fator de risco para quadros de depressão.

Sintomas do climatério, questões socioeconômicas e demográficas podem evoluir para quadros depressivos, evidenciando os transtornos emocionais, e conseqüentemente, baixa qualidade de vida, fatores que comprometem a saúde mental e física das mulheres, causando inclusive, a insônia, que é um fator que leva ao sobrepeso e ao sedentarismo. Casos que necessitam de intervenção e reflexão sobre os determinantes da saúde e dos fatores psicossociais, visando a correção dessas alterações (SANTOS, 2021).

A influência social, a exigência exacerbada, o desgaste da beleza e da jovialidade são fatores que agravam no climatério, período em que o corpo feminino passa por alterações do inevitável processo de envelhecimento e a finitude, por conseqüência, apresentando quadros de

insegurança e solidão, prejudicando o seu convívio social, conjugal e familiar (CUNHA, 2021). Dentre as alterações psicológicas durante o climatério, nota-se o estresse e mudanças de humor repentino. Importante destacar que o climatério coincide, frequentemente, com eventos significativos que podem interferir no estado emocional da mulher, não deixando de mencionar os diversos papéis sociais que estão relacionados na vida e na rotina, com produção, autoimagem e incertezas quanto à qualidade de vida na velhice, fatores que acarretam estresse e ansiedade (FREITAS; BARBOSA, 2015).

A depressão é uma perturbação mental comum, que gera um ônus de doença muito elevado, uma tendência em ascensão para mulheres que experimentam e vivenciam os sintomas do climatério. A falta de conhecimento e de entendimento, geram inseguranças, desmotivações e tristezas, proporcionados por um novo período de transformações, fisiológicas e psicológicas, levando a um estado emocional debilitado (PEIXOTO et. al., 2015).

A visão negativa em relação ao climatério e à menopausa, estão associados à forma severa experimentada por algumas mulheres em relação aos sintomas presentes, fatores que pioram as condições sociais. O fator cultural associado à depressão e a ideia de que o período do climatério pode retirá-las do convívio social e dos cuidados com a saúde, representaria um ponto final na vida pessoal e profissional dessas mulheres, proporcionando uma visão negativa da vida como um todo (CURTA; WEISSHEIMER, 2020).

De acordo com o Ministério da Saúde, é necessário romper os estereótipos culturais dos conceitos negativos em relação ao climatério. A menopausa não é o fim da vida, mas o começo de uma nova etapa (BRASIL, 2008). À medida que as mulheres envelhecem, o medo da morte se torna cada vez maior. Depressão e ansiedade são problemas que podem ocorrer durante a fase do climatério, aumentando ainda mais o medo e insegurança quanto ao fim da vida (BANAZESKI, 2021).

No imaginário social, o climatério é caracterizado como um episódio preliminar para o envelhecimento e a improdutividade, considerado como sendo uma etapa próxima da finitude relacionando a velhice e a proximidade da morte (SILVA, 2016).

3.3 Lidando com o Climatério

As mulheres, no início do climatério, passam por um desequilíbrio hormonal, marcante e muito significativo, pois sofrem com fenômenos associados às modificações biológicas (CUNHA et. al. 2013).

Tendo como alvo o mau entendimento, diante das mudanças hormonais e fisiológicas que ocorrem no climatério, as crenças são identificadas com relação a desvalorização da estética

corporal e perda da feminilidade, sinalizadoras de fator inevitável para envelhecimento, criando espaços para distúrbios os mentais (FONTES; NERI, 2015).

É fato que o climatério enfrenta muitas crenças, principalmente, ligadas à sexualidade, fatores que já vem historicamente carregados de mitos e tabus. Alguns mitos são baseados na ideia de que a sexualidade termina nessa fase, portanto, se faz necessário construir novos conceitos e desconstruir preconceitos, dando uma nova imagem com base nos valores pessoais e sociais, dando espaço para trabalhar as perspectivas em relação à saúde, tanto aos profissionais da saúde como para a psicologia, para uma atenção maior às mulheres nessa fase da vida (VALLE et. al., 2016).

No Brasil, estudos que avaliam as mulheres no climatério ainda são insuficientes, no que envolve a sexualidade. A passagem da fase reprodutiva para não reprodutiva reflete de forma significativa na vida sexual. Os sintomas nesta fase, além de causar impactos negativos na qualidade de vida, provocam dúvidas, tornando o período ainda mais conturbado e com maior chance de comprometimento na vida e na saúde das mulheres, algumas vezes por desconhecimento ou por falta de compreensão (FONSECA et.al, 2020).

Para Guimarães (2015), existe uma falta de espaço para temas como climatério, sexualidade e envelhecimento, prejudicando ainda mais as mulheres que vivenciam essa fase fisiológica e universal. Guimarães (2015), ressalta ainda, a importância de esclarecer que o envelhecimento é um processo contínuo e natural, e por ser uma etapa da vida, torna-se necessário aos profissionais da área da saúde, investimentos em informações, partindo para novas ressignificações dos papéis sociais na vida das mulheres e dos homens, para ampliação da visão em relação à sexualidade.

A construção de espaços para troca de informações e discussões para novos conhecimentos em relação à saúde da mulher, é uma grande oportunidade para área da psicologia. A visão de integralidade, com escuta qualificada, assistência de entendimento integral, e suporte educacional a esse público, promove o autoconhecimento e esclarecimentos acerca do assunto que envolve a fase do climatério e menopausa. (VALLE et. al, 2016).

Chiareto e Denari (2021), sinalizam a importância e a necessidade de políticas sociais e de saúde que possam oferecer educação, informação e suporte emocional para as mulheres que vivenciam o climatério, apontando que as mulheres não estão preparadas para uma fase tão importante, e que podem sofrer declínios e perdas, necessitando apoio para compreensão do momento e do período.

A educação em saúde para mulheres, gera impactos positivos, contribuindo para maior cuidado pessoal, mudança de comportamento, entendimento de crenças negativas, além de esclarecer dúvidas sobre climatério e menopausa, demonstrando que a intervenção educacional com mulheres no climatério, é uma ferramenta importante para a promoção de qualidade de vida (FREITAS et. al., 2016).

No entanto, destaca-se a importância do trabalho multidisciplinar no campo da saúde da mulher, pois torna-se especialmente relevante, devido às associações que têm sido feitas sobre sintomas característicos da menopausa e o comprometimento da qualidade de vida em que estão associados, não somente a esta etapa da vida, mas também, a fatores psicossociais (FREITAS et al., 2016). Nesse sentido, partindo da atenção em saúde para mulheres, por meio de práticas em educação em saúde, a qualidade de vida é o norteador de qualquer intervenção nessa fase da vida da mulher, no entanto, trata-se de um investimento possível, portanto, devido ao seu caráter de prevenção de doenças e promoção da saúde, deve ser parte fundamental da atenção integral em saúde às mulheres (FREITAS et. al., 2016).

De acordo com Associação Brasileira de Climatério, publicada no Consenso da Sociedade Brasileira de Climatério, as indicações e manejos para tratamentos de reposição hormonal, vão depender de avaliação em que cada fase a mulher se encontra, devendo ter cuidado com automedicação de forma indiscriminada, portanto, a avaliação deverá atender às necessidades de cada mulher dentro dos períodos de pré-menopausa, perimenopausa ou pós-menopausa, avaliando os riscos e os benefícios para cada mulher (SOBRAC, 2018).

A deficiência hormonal, além de causar sintomas do climatério, também é fator de risco para outras doenças, incluindo as cardiovasculares, a osteoporose e infecções (OLIVEIRA et. al, 2016).

O funcionamento psicológico no período do climatério e a sua vivência, vai depender também do contexto social em que a mulher vive, portanto, uma fase de reformulação nas relações consigo mesma e com os outros, enquanto finalização da vida reprodutiva e indicativa do envelhecimento, diante do fator biológico e seus impactos presentes (ALVES et. al, 2015).

Considerando que os impactos psicológicos podem ser acentuados, é importante compreender o comportamento individual de cada mulher, para que elas possam lidar de forma positiva, com foco na identificação de suas habilidades, entendendo as variações que surgem no climatério e na menopausa, buscando superar situações adversas, não deixando que tais cenários interfiram na saúde mental (SILVA, 2020).

O tema saúde da mulher no climatério, apresenta em qualquer espaço em que esteja inserido, uma pluralidade de conceitos. As formas de enfrentamento, os riscos, a gravidade, os benefícios e as barreiras durante toda a fase do climatério, demonstram ser culturalmente construídas e influenciáveis no comportamento em relação a mudanças e a própria saúde. Em relação a percepção e a condição severa dos sintomas no climatério, possui forte componente cognitivo, sendo assim, dependente de conhecimento (CUNHA, 2012).

Cabe aos profissionais da saúde, o papel de informar para suas pacientes sobre os benefícios, riscos e efeitos colaterais da reposição hormonal. A intervenção psicológica contribui para o conhecimento em relação aos conceitos e diferença entre climatério e menopausa, à finalidade da terapia de reposição hormonal ou não, seus benefícios e desafios, dentre outras questões, porém, cabe às mulheres a adesão sobre qualquer tratamento que venha a ser adotado (MINAYO; COIMBRA, 2011).

A Psicologia dentro da área da saúde, tem um papel muito importante ao prestar atendimento às mulheres que estão no climatério, no sentido de contribuir para uma vivência serena desta fase. As mulheres passam por estado psicológico de dúvidas, temores em relação ao futuro, hesitação, repulsa, intensificação da sexualidade, oscilações de humor e desejos, fatores que podem gerar isolamento em suas atividades sociais (GONÇALVES, 2012).

O diálogo entre os profissionais da psicologia com outras áreas da saúde, contribui bastante para melhorar a qualidade e saúde no climatério, dessa forma a troca de saberes, experiências e conhecimento tem papel relevante para uma assistência integral, individual e humanizada (FERREIRA et. al, 2013).

Dentro do papel da psicologia, é possível criar ações grupais, para que haja fortalecimento em relação a sensação de isolamento, promovendo trocas de experiências e oferecendo opções para enfrentamento e diminuição de danos. É necessário identificar de maneira mais detalhada os fatores que envolvem a redução de qualidade de vida das mulheres no climatério, para que sejam fundamentadas de forma teórica contribuindo para programas de assistência às mulheres durante toda a fase climatérica (LOMÔNACO; TOMAZ; RAMOS, 2015).

A intervenção psicológica contribui de maneira satisfatória para aquisição de novos conhecimentos e diferenciação relativos ao climatério e menopausa, bem como, seus impactos na vida das mulheres na promoção da saúde, objetivando o bem-estar para uma vida longa, saudável e digna (SABINO, 2018).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura destaca uma visão negativa das mulheres na fase do climatério, que apesar de ser uma fase da vida comum, pode significar perdas, bem como a exigência de um esforço para que possam vivenciar o período de forma mais tranquila.

O climatério causa transformações na vida da mulher em todos os aspectos, sejam no âmbito biológico, psicológico e social, interferindo na qualidade de vida, afetando a autoestima, pois transformam o corpo e impossibilita a procriação, fatores manifestados com sintomas e sinais, nos levando a repensar a sexualidade e o quanto isso pode influenciar na saúde mental. Dessa forma, importante observar a lacuna que se forma, no que se refere a realidade quanto aos serviços de saúde, onde o climatério não tem qualquer destaque, predominando as ações voltadas para as mulheres no período fértil. Portanto, devido ao aumento da expectativa de vida das mulheres, é urgente que novos estudos possam criar estratégias para os profissionais de saúde e redes de atenção à mulher, para que haja melhoria na qualidade de vida no período do climatério, com a criação de propostas que venha considerar fatores psicológicos, espirituais, sociais, econômicos, culturais e não apenas o biológico ou físico.

Pensando no significado do climatério, salienta-se a complexidade dessa vivência, que apesar do avanço da ciência e dos estudos em relação a aspectos biológicos, não são suficientes para compreender essa população em sua totalidade. Estudos demonstram que apesar dos sintomas e queixas das mulheres apresentadas nesta fase, o apoio recebido é insuficiente, com falta de informação acerca do cuidado quanto a atenção integral à saúde durante todo o período. Faz-se necessário que o profissional Psicólogo juntamente com as equipes multidisciplinares tenha um olhar cuidadoso e diferenciado a essas mulheres, com acolhimento e respeito, deixando claro que o envelhecimento é um processo natural e contínuo, uma nova etapa da vida, ressignificando os papéis sociais do homem e da mulher, ampliando a visão em relação as questões como um todo, incluindo a sexualidade.

Percebe-se que no período de climatério entre 40 e 59 anos, o tempo representa algumas vezes sem valor, principalmente em uma cultura, onde ser jovem, ser bela e viril, e até mesmo a performance, ganham maior destaque, onde o envelhecimento passa a ser uma ameaça principalmente para as mulheres, enraizada por uma cultura em mostrar uma juventude eterna por inúmeros objetos de consumo.

A orientação sexual e a promoção da saúde da mulher no climatério e os fatores relacionados ao ciclo de vida é de extrema importância, portanto, fundamental na criação de espaços de

escuta, para que se possa ter trocas de experiências, momentos de reflexões, onde consiga expressar os sentimentos e que tenham possibilidades de receber assistência integral à sua saúde.

Tendo em vista o aumento da população de mulheres no climatério e menopausa, a escolha pelo tema, se justifica pela necessidade de atenção em torno dos determinantes da saúde da mulher no climatério, bem como, a escassez de estudos sobre os cuidados da mulher no período, sendo verificado nos artigos que em sua maioria, foram abordados pela Enfermagem, faltando um olhar mais direcionado aos impactos psíquicos dessa etapa de maneira interdisciplinar.

Portanto, relevante salientar a necessidade de investimentos em novos estudos acadêmicos para esse grupo feminino, bem como para a sociedade científica que tem um papel importante em estudos e pesquisas, e toda a comunidade acadêmica, para que possam contribuir com debates e reflexões para que ocorra de forma urgente, ações e discussões nas Políticas Públicas a implantação de novos programas, para que os profissionais da saúde, incluindo a Psicologia, possam capacitar profissionais e alunos para maior apoio e orientação a esse grupo populacional.

O estudo mostrou que sendo o climatério um momento que leva as mulheres a uma nova fase da vida, e essa indisponibilidade de serviços e ações com a saúde da mulher no período do climatério, poderá provocar reações negativas durante toda a fase, demonstrando déficit de conhecimento sobre o tema. Dessa forma propõe-se, que haja formação de grupos em ambulatorios, nas redes de saúde da mulher, Unidades Básicas de Saúde e comunidade, apoio e autoajuda, para que possam discutir coletivamente suas especificidades, tendo nesse espaço acesso a informações a respeito do seu corpo e dos processos fisiológicos femininos, obtendo com a troca apoio emocional, incluindo os profissionais de saúde, acadêmicos e gestores, para que juntos possam realizar ações preventivas, visando à melhoria na qualidade de vida dessas mulheres.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA L. L.; NASCIMENTO L. C.; OLIVEIRA V. A. C. **Conhecimento das mulheres e dos homens referente ao climatério e menopausa**. Revista Enferm. foco, p. 4449. Universidade Federal de São João Del-Rei, MG, 2019. Disponível em <<<http://biblioteca.cofen.gov.br/wpcontent/uploads/2020/07/Conhecimentomulhereshomensclimateriomenopausa.pdf>>. Acesso em: 15 mar. 2021.

ALVES E. R. P. et. al. **Climatério: a intensidade dos sintomas e o desempenho sexual.** Enfermagem, Florianópolis, jan-mar, 2015. Disponível em: <Erro! A referência de hiperlink não é válida. www.scielo.br/j/tce/a/v3Z8VV4nQX9XbqhzqjLSJwR/?lang=en>. Acesso em 23 out. 2021.

ARANHA, J. S. et. al. **Climatério e menopausa: percepção de mulheres usuárias da estratégia saúde da família.** Temas em Saúde. Volume 16, Número 2. João Pessoa, 2016. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2016/08/16232.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2021.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **Conheça a ABNT.** 2021. Disponível em: <<http://www.abnt.org.br/abnt/conheca-a-abnt>. Acesso em: 4 mar. 2021.

BANAZESKI, A.C, et. al. **Percepções de enfermeiros sobre a atenção ao climatério.** Revista enfermagem UFPE. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/245748>, 2021. Acesso em: 04 out. 2021.

BATISTA, A. F.; et. al. **Políticas públicas e direito da pessoa idosa: desafios de manter uma vida igualitária no cenário atual brasileiro.** Cap. 15, Pg 130-134. Ponta Grossa, PR. Editora Atena, 2019. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/wpcontent/uploads/2019/02/e.book-Pol%C3%ADticas-de-Envelhecimento-Populacional.pdf>. Acesso em 11 maio 2021.

BELCHIOR, I, F, C.; CUNHA F. M. A. M. **Uma abordagem fisioterapêutica para mulheres no climatério através de uma revisão integrativa.** Sobral, CE, 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd195/abordagem-fisioterapeutica-no-climaterio.htm>. Acesso em: 05 de maio 2021.

BENFICA, Tânia Mara Silva; SOARES, Teresa Cristina. **Promoção de saúde no climatério: avaliação dos grupos educativos na ótica das mulheres participantes.** Caderno saúde coletiva, Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <<http://www.cadernos.iesc.ufrj.br/cadernos/images/csc/2009_4/artigos/Artigo_4.pdf>. Acesso em: 21 set. 2021.

BERLEZI, E. M., et. al. **Histórico de transtornos disfóricos no período reprodutivo e a associação com sintomas sugestivos de depressão na pós-menopausa.** Rev. bras. geriatr. gerontol. vol.16 no.2 Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-

98232013000200007&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 06 de maio 2021.

BOTELHO, L. L. R; CUNHA, C. C. A; · MACEDO, M. **O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais**. Gestão e Sociedade. Belo Horizonte, v.5, n. 11, p. 121-136. maio-ago. 2011. Disponível em: <<https://www.gestoesociedade.org/gestoesociedade/article/view/1220>>. Acesso em 15 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas . **Manual de atenção a mulher no climatério e menopausa**. Brasília: Ministério da Saúde, Brasília, DF, 2008. 192p. Disponível em <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/1934.pdf>>. Acesso em: 16 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres**. Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa, 230 p., Brasília, DF, 2016. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf> Acesso em: 17 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes**. Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente. Brasília, DF, 2004. Disponível em: <<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/politica-nacional-de-atencao-integral-asaude-da-mulher-pnaism/>>. Acesso em: 19 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas . **Manual de atenção a mulher no climatério e menopausa**. Brasília: Ministério da Saúde, Brasília, DF, 2008. 192p. Disponível em <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/1934.pdf>>. Acesso em: 03 de mar. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres**. Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa, 230 p., Brasília, DF, 2016. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf> Acesso em: 15 abr. 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes**. Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente. Brasília, DF, 2004. Disponível em:

<<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/politica-nacional-de-atencao-integral-asaude-da-mulher-pnaism/>>. Acesso em: 19 abr. 2021.

BRIXNER, B.; et. al. **Ações de promoção da saúde nas estratégias saúde**. Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc. Volume 18, Suplemento, Santa Cruz do Sul, RS. Dez. 2017. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/11182>>. Acesso em 13 mai. 2021.

CARDOSO, M. R.; CAMARGO, M. J. G. **Percepções sobre as mudanças nas atividades cotidianas e nos papéis ocupacionais de mulheres no climatério**. Cad. Ter. Ocup. UFSCar, São Carlos, SP, v. 23, n. 3, p. 553-569, 2015. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/fc18/5ede07c5611801f35d055e867357da0e07e5.pdf?_ga=2.182946662.194079568.1619394210-1377838704.1619394210>. Acesso em 20 abr. 2021.

CASTILHOS, Lara, et. al.; **Necessidades de cuidado de mulheres no climatério com hipertensão: possibilidades de trabalho do enfermeiro**. Rev. Enfermagem UFSM. vol.11 e 15: 1-20, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/42948/html>>. Acesso em 02 out. 2021.

CAVALCANTE, Maria da Conceição da Rocha. **Docência e Menopausa na Educação de Jovens e Adultos**. João Pessoa, 2020. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/17746?locale=pt_BR. Acesso em 20 maio de 2022.

CHIARETTO, M.F.; DENARI, F. E. **Sexualidade e envelhecimento: caminhos, desafios e ressignificações**. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Araraquara, 2021. Disponível em: <<http://inta.com.br/biblioteca/images/pdf/saude-mental-de-mulheres-no-climaterio.pdf>>. Acesso em 28 out. 2021.

CUNHA, Francisca Maria Aleudinélia Monte, et. al. **Saúde mental de mulheres no climatério: crenças, percepções e enfrentamentos**. Enfermagem Brasil, set. out, Fortaleza, 2013. Disponível em: <<https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/enfermagembrasil/article/download/3763/5765/22726>>. Acesso em 25 out. 2021.

CUNHA, Maria Adnir Loyola, et. al. **Atendimento à mulher climatérica em unidades básicas de saúde: a integralidade em questão**. Brasília – DF, 2021. Disponível em: <<https://escsresidencias.emnuvens.com.br/hrj/article/view/182/136>>. Acesso em 01 out. 2021.

CURTA, Julia Costa; WEISSHEIMER Anne Marie. **Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas.** Revista Gaúcha de Enfermagem, Porto Alegre, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rgenf/a/PNXLw4JH78y8T64t6fRQ6NB/?lang=pt>>. Acesso em: 06 de out. 2021.

CREMA, I. L.; TILIO R. Psicologia Ciência e Profissão. **Repercussões da Menopausa para a Sexualidade de Idosas.** Universidade Federal do Triângulo Mineiro, MG. Jul/set. 2017 v. 37 n°3, 753-769. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141498932017000300753&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 13 mai. 2021.

DEL PASSO, M. C. S. Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI. **Envelhecimento Humano e Qualidade de Vida: Responsabilidade da Universidade neste século XXI.** Cap. 3, Editora Ipes, Pag. 27-35, Campinas, SP, 2010. Disponível em: <https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/evolucao_cap3.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2021.

DSM-V- **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5** / [American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

FERREIRA, J. F.; FARIAS M. A.; M. A. C. T. CIEH - Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. **Climatério e menopausa: impacto na saúde da mulher em processo de envelhecimento.** Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande, PB, 2019. <http://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA5_ID801_10062019212026.pdf>. Acesso em: 10 mai. 2021.

FERREIRA, I. C. C.; SILVA S.S.; ALMEIDA, R. S. **Menopausa, sinais e sintomas e seus aspectos psicológicos em mulheres sem uso de reposição hormonal.** Ensaios e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde, vol. 19, núm. 2, p. 60-64. Universidade Anhanguera. Campo Grande, 2015. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26042168003>>. Acesso em: 03 mar. 2021.

FERREIRA, R. C. et. al. **Saúde de mulheres no climatério em sistema prisional.** Cogitare Enfermagem, vol. 22, núm. 1, Curitiba, PR. Mai, 2017. Disponível em <<https://www.redalyc.org/jatsRepo/4836/483654742013/483654742013.pdf>>. Acesso em 12 mai. 2021.

FIGUEIREDO JÚNIOR, et. al. **A influência dos sintomas climatérios na saúde da mulher.** Revista Nursing. 2020. Disponível em: <<http://www.revistanursing.com.br/revistas/264/pg128.pdf>>. Acesso em: 19 abr. 2021.

FERRAZ, J.L.; **Prós e contras das terapias de reposição hormonal no período pós menopausa e papel do farmacêutico na orientação clínica: uma revisão bibliográfica.** Universidade Federal de Sergipe, Lagarto, 2018. Disponível em <https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/8875/2/JULIANA_LEITE_FERRAZ.pdf>. Acesso em: 20 set. 2021.

FERREIRA, v. N. et al. **Menopausa: marco biopsicossocial do envelhecimento feminino.** Universidade federal de juiz de fora. Psicologia e Sociedade, Juiz de fora, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/psoc/a/wb8js5hslsnxvj4lkqbcvlt/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 02 nov. 2021.

FONTES, Arlete Portella; NERI, Anita Liberalesso. **Resiliência e velhice: revisão de literatura.** Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 20, n. 5, p. 1475-1495, mai. 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/8rxXfYzQtdHYK4zfkCp6R8r/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em 27 out. 2021.

FONSECA, G. M. S. et. al. **Prevalência das disfunções sexuais no período do climatério em uma clínica especializada na saúde da mulher em Caruaru/PE.** Fisioterapia Brasileira, 2020. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/4346>>. Acesso em 20 out. 2021.

FREITAS, Eduarda Rezende; BARBOSA, Altemir José Gonçalves. **Qualidade de vida e bemestar psicológico no climatério.** Revista Brasileira de Psicologia. Vol.67 n. 3. Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672015000300009>>. Acesso em 18 set. 2021.

FREITAS, K.S; MIRANDA, V.F.; GAMA, E.F. et al. **Atenção farmacêutica no climatério e menopausa.** Revista Saberes da FAPAN. v. 3, n. 1, p. 04-12, 2016. Disponível em: <<http://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD4_SA2_ID847_26052019215456.pdf>>. Acesso em 20 set.2021.

FREITAS, E. R.; BARBOSA, A. J. G. **Qualidade de vida e bem-estar psicológico no climatério**. Revista Arq. bras. psicol., Rio de Janeiro, v. 67, n. 3, p. 112-124, 2015. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v67n3/09.pdf>>. Acesso em 27 mar. 2021.

FREITAS, E. R., et. al. **Educação em saúde para mulheres no climatério: impactos na qualidade de vida**. Reprodução & Climatério, 31(1), 37-43, 2016. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/82692783.pdf>>. Acesso em: 28 out. 2021.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ; IFF/FIOCRUZ - Instituto Nacional de Saúde da mulher, da criança e do adolescente Fernandes Figueira; Programa Institucional de bolsas de iniciação em desenvolvimento tecnológico e inovação – PIBIT. Cartilha: **Aprendendo a lidar com a depressão e outros sintomas neuropsíquicos no climatério**. Abril 2020. Disponível em <<http://www.iff.fiocruz.br/index.php/8-noticias/668-menopausa>. Acesso em: 15 mar. de 2021.

GONCALVES, B.; FAGULHA, T.; FERREIRA, A. **A depressão nas mulheres de meia-idade: Estudo sobre as utentes dos cuidados de saúde primários**. Psicologia, vol.19, n.1-2, p.39-56. Lisboa, 2005. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0874-20492005000100003&lng=pt&nrm=i&tlng=pt#:~:text=ISSN%200874%2D2049.,dos%20cuidados%20de%20sa%C3%BAde%20prim%C3%A1rios. Acesso em: 03 mar. 2021.

GONÇALVES, Sheila Aparecida. **Climatério: Percepção das mulheres nessa nova fase da vida**. Universidade Federal de Minas Gerais. Campos Gerais, 2012. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/4073.pdf>>. Acesso em 15 set. 2021.

GUIMARÃES Helena Cardoso. **Sexualidade na terceira idade**. Revista Portal de Divulgação, n.47, Ano VI. Dez. Jan. Fev., 2015-2016. Disponível em: <<https://revistalongevider.com.br/index.php/revist%20aportal/article/download/569/625>.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Estatísticas Sociais**. Agência de Notícias, Rio de Janeiro, RJ, 2017. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-denoticias/releases/18470-em-2016-expectativa-de-vida-era-de-75-8-anos>. Acesso em: 04 mar. 2021.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Agência Notícias. **Estatísticas Sociais**. Jornal Notícias. Expectativa de vida dos brasileiros aumenta 3 meses e chega a 76,6 anos em 2019. Editoria. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-denoticias/noticias/29505-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-3-meses-e-chega-a-76-6anos-em-2019>. Acesso em 15 set. 2021.

LEITE, Eliane de Sousa. et. al. **Perspectivas de mulheres sobre o climatério: conceitos e impactos sobre a saúde na atenção básica.** Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online, vol. 4, núm. 4 pp. 2942-2952. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, out. dez., 2012. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/5057/505750895023.pdf>>. Acesso em 18 set. 2021.

LIMA, A. M. et al. **Perda de qualidade do sono e fatores associados em mulheres climatéricas.** Ciência e Saúde Coletiva vol.24 n.07, Rio de Janeiro, julho 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000702667>. Acesso em: 02 de mar. de 2021.

LIMA, I. F.; BARBOSA, R. M. S. P. Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia. **O trinômio menopausa, atividade física no envelhecimento e imagem corporal.** BIUS N.º 1 Vol. 5, 2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/890>>. Acesso em: 20 abr. 2021.

LOMÔNACO, C.; TOMAZ, R. A. F.; RAMOS, M. T. O. **O impacto da menopausa nas relações e nos papéis sociais estabelecidos na família e no trabalho.** Sociedade Brasileira de Reprodução Humana. Editora Elsevier Editora Ltda, 2015. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1413208715000412>>. Acesso em: 19 abr. 2021.

LOPES, M. E. L. et. al. **Assistência à mulher no climatério: discurso de enfermeiras.** Rev. enferm UFPE, Recife, PE, mar.,2013. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/10278>>. Acesso em 11 mai. 2021.

LORENA, P. O. R. **Fatores de risco para a depressão em mulheres no climatério.** Universidade de Brasília – UnB, Brasília, DF, 2017. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/23534/1/2017_LorenaPriscilaOliveiraRocha.pdf>. Acesso em 11 mai. 2021.

LORENZI, D.R.S. **Avaliação da qualidade de vida no climatério.** Revista Brasileira Ginecologia e Obstetrícia. Caxias do Sul, RS, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbgo/a/XTcf9QwCJ8YfQC8xt7GqH7M/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 04 out.2021

LUI FILHO, Jeffrey Frederico et. al. **Epidemiologia da menopausa e dos sintomas climatéricos em mulheres de uma região metropolitana no sudeste do Brasil: inquérito populacional domiciliar**. Rev. Bras. Ginecol. Obstet. vol.37, n.4, pp.152-158, Rio de Janeiro, RJ, 2015. Disponível em:

<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032015000400152.

Acesso em: 19 abr. 2021.

MARI, F. R.; ALVES, G.G.; AERTS D. R. G. C.; CAMARA S. **O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. vol.19 no.1, p. 35-44. Rio de Janeiro, RJ, jan. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n1/pt_1809-9823-rbgg-19-0100035.pdf>. Acesso em: 03 de mar. de 2021.

MARIN, M. J. S.; PANES, V. C. B. **Envelhecimento da população e as políticas públicas de saúde**, Revista do Instituto de Políticas Públicas de Marília Marília, SP, v.1, n.1 p.26-34, jul./dez. 2015. Disponível em:

<<http://www2.marilia.unesp.br/revistas/index.php/RIPPMAR/article/view/5641> Acesso em: 11 mai. 2021.

MENDES Eugênio Vilaça. **As redes de atenção à saúde**. Organização Pan-Americana da Saúde, 2011. 549 p. Brasília, 2011. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/dmdocuments/Redes_Atencao_Saude_Eugenio_2ed.pdf>. Acesso em: 11 mai. 2021.

MINAYO, M.C.S., COIMBRA JR. C.E.A. **Antropologia, Saúde e Envelhecimento**. Editora FIOCRUZ. Nov. Rio de Janeiro 2011. Disponível em: <<https://static.scielo.org/scielobooks/d2frp/pdf/minayo-9788575413043.pdf>>. Acesso em: 28out. 2021.

MIRANDA, Jéssica Steffany; FERREIRA, Maria de Lourdes da Silva Marques; CORRENTE, José Eduardo. **Qualidade de vida em mulheres no climatério atendidas na Atenção Primária**. Botucatu, 2014. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/reben/a/zdhPfkBMNfQmzbBtJyLxyBs/?lang=pt&format=pdf>>.

Acesso em: 15 set. 2021.

NOGUEIRA, Carlos André; CRISOSTOMO, Kelly Nunes; SOUZA, Rafaela dos Santos; PRADO, Jéssica de Macedo. **A importância da Psicoeducação na terapia cognitivocomportamental: uma revisão sistemática**. Revistas das ciências da saúde do oeste baiano, v. 2, 2017. Disponível em:

<<http://noar.fasb.edu.br/revista/index.php/higia/article/view/190/211>. Acesso 03 out. 2021.

NOGUEIRA, J. S. et. al. **Sintomas psicológicos em mulheres climatéricas cardiopatas.** Revista enfermagem, vol.23 n.2, Curitiba 2018. Jan. 2019. Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-85362018000200319>. Acesso em 11 mai. 2021.

OLIVEIRA, J. et. al. **Padrão hormonal feminino: menopausa e terapia de reposição.** Campus UFSC Araranguá, Araranguá, SC, 2016. Disponível em: <<http://www.rbac.org.br/artigos/padrao-hormonal-feminino-menopausa-e-terapia-dereposicao-48n-3/>>. Acesso em 12 mai. 2021.

OLIVEIRA, N. G. **Avaliação da prevalência de depressão e sua possível relação com capacidade antioxidante dietética em mulheres na menopausa e pós-menopausa.** Universidade de Caxias do Sul, RS, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/4144>>. Acesso em 11 mai. 2021.

OLIVEIRA, Z. M.; et. al. **Cuidado de enfermagem no climatério: perspectiva desmedicalizadora na atenção primária de saúde.** Rev. Enferm. UFPE, Recife, PE, 11, Supl. 2 fev. 2017. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/4144>>. Acesso em: 12 mai. 2021.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Depressão.** Dados e números. Jan. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>>. Acesso em: 10 mai. de 2021.

OMS - Organização Mundial da Saúde, 2015. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde.** Genebra, Suíça, 2015. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/oms-divulga-relatoriosobre-envelhecimento-e-saude/>>. Acesso em 21 abr. 2021.

OLIVEIRA, JADE et. al. **Padrão Hormonal feminino: menopausa e terapia de reposição.** Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, Florianópolis, 2016. Disponível em: <<http://www.rbac.org.br/artigos/padrao-hormonal-feminino-menopausa-e-terapia-de-reposicao48n-3/>>. Acesso em 22 out. 2021.

PEIXOTO, L. N, et. al. **Perfil e intensidade de sintomas de mulheres no climatério avaliadas em unidades básicas de saúde de Presidente Prudente.** Colloquium Vitae. p. 85–93, 2015. Disponível em: <<http://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/1267>>. Acesso em: 26 abr. 2021. Acesso em 15 abr. 2021.

PEREIRA, W. M. P.; et. al. **Ansiiedade no climatério: prevalência e fatores associados.** Rev. Bras. Desenvolvimento Humano v. 19, n. 1, p. 89-97, 2009. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v19n1/09.pdf>>. Acesso em 05 out. 2021.

POMPEI, L. M.; MACHADO, R. B.; WENDER M. C. O.; FERNANDES C. E. **Consenso Brasileiro de terapêutica hormonal da menopausa** – Associação Brasileira de Climatério (SOBRAC) – São Paulo: Leitura Médica, 2018. Disponível em <http://sobrac.org.br/media/files/publicacoes/00002026_consenso_sobrac_2018_5arev.pdf>. Acesso em: 02 de mar. de 2021.

RELATÓRIO MUNDIAL DA SAÚDE. **O peso das perturbações mentais e comportamentais.** Disponível em: <https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_ch2_po.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2021.

RIOS, Taiane de Almeida; RABELO, Dóris Firmino; MEIRELES, Everson Cristiano de Abreu. **Envelhecimento feminino na meia-idade: uma revisão integrativa entre os períodos de 2009 e 2019.** Universidade federal do recôncavo da Bahia centro de ciências da saúde. Santo Antônio de Jesus, 2021. Disponível em: <<http://www.repositoriodigital.ufrb.edu.br/handle/123456789/2400?mode=full>. Acesso em 01 out. 2021.

RODOLPHO, J. R. C.; HOGA, A. K. EE/USP, Enfermagem, EE USP, 1ª Edição, São Paulo, 2014. **É tempo de se cuidar mais: material educativo para promover a saúde da mulher no climatério.** Disponível em: <http://www.ee.usp.br/cartilhas/cartilha_climaterio.pdf>. Acesso em: 04 mar. 2021.

SABINO, Bárbara Correia Neves. **Alterações psicológicas durante o climatério e menopausa: projeto de extensão bem-estar mulher.** ANAIS do IX Seminário Regional de Extensão Universitária Centro Oeste, Rio Verde, 2018. <<https://www.unirv.edu.br/conteudos/fckfiles/files/ALTERA%C3%87%C3%95ES%20PSICOL%C3%93GICAS%20DURANTE%20O%20CLIMAT%C3%89RIO%20E%20MENOPAU%20PROJETO%20DE%20EXTENS%C3%83O%20BEM%20ESTAR%20MULHER.pdf>>. Acesso em 02 nov. 2021.

SANTOS, Mariana Alvina. **Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério.** Revista Brasileira de Enfermagem. Edição Suplementar 2, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/xyzpVC5jKNZc4nXxN6TxDgG/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 05 out. 2021.

SILVA G. F., et. al. **Influências do climatério para o envelhecimento na percepção de mulheres idosas: subsídios para a enfermagem.** Rev. Eletr. Enferm., abril, 2016. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/fen/article/view/29072>. Acesso em: 06 out. 2021.

SILVA, Lorraine Fatima Bim. **O processo de resiliência na transição da menopausa.** Departamento de Psicologia. Universidade de Taubaté, 2020 84 f. Taubaté, MG, 2020. Disponível em: <<http://repositorio.unitau.br/jspui/handle/20.500.11874/4432>. Acesso em 30 out. 2021.

SOARES, G.R.S., et. al. **O conhecimento produzido acerca de climatério, família e envelhecimento.** Rev. Enferm. UERJ, Rio de Janeiro, RJ, 2018; 26:e32588. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/32588/26838>. Acesso em: 10 mai. 2021.

SOUZA, Natália, Lemes Siqueira Aguiar de; ARAÚJO, Cláudia Lysia de Oliveira. **Marco do envelhecimento feminino, a menopausa: sua vivência, em uma revisão de literatura.** Revista Kairós Gerontologia, São Paulo, abr./jun., 2015. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/26430>. Acesso em 17 set. 2021.

VALENÇA, C.N.; NASCIMENTO FILHO, J.M.; GERMANO, R.M. **Mulher no Climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade.** Saúde Soc. São Paulo, v.19, n.2, p.273-285, São Paulo, 2010. Disponível em: <http://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD4_SA2_ID847_26052019215456.pdf>. Acesso em 15 set 2021.

VALLE, P. A. S. Schettert., et. al. **Climatério: mulheres em fase.** Revista brasileira de sexualidade humana, 2016. Disponível em: <https://www.rbsh.org.br/revista_sbrash/article/view/105/79. Acesso em 20 out. 2021.

VICELLI, Leandro Donato. **Depressão e suas diversas possibilidades de tratamento disponíveis nas Unidades Básicas de Saúde.** Florianópolis, SC, Mar. 2018. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/13152/1/Leandro_Donato_Vicelli.pdf>. Acesso em 11 mai. 2021.

VIEIRA, Tereza Maria Mageroska, et. al. **Vivenciando o climatério: percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica.** Revista oficial do Conselho Federal de Enfermagem. Enfermagem em foco. Artigo 8, 2018. Disponível em: <<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/1084>. Acesso em: 02 out. 2021.

