

PERCEPÇÕES DE MULHERES SOBRE AS MUDANÇAS BIOPSIKOSSOCIAIS
DO CLIMATÉRIO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

WOMEN'S PERCEPTION OF BIOPSYCHOSOCIAL CHANGES DURING THE
CLIMACTERIC: AN INTEGRATIVE REVIEW

Elaine Cristina Correia Ceará

Marina Monteiro

Mirian Boleta Fernandes

Orientadora: Alessandra Ackel Rodrigues

RESUMO

Introdução: O processo menopáusico, por longo tempo associado ao adoecimento, equipara-se a outras vivências críticas do desenvolvimento humano e afeta diversas dimensões da vida da mulher, com repercussões importantes nos campos fisiológicos, psicológicos, sexuais e na qualidade de vida dessa população. Este trabalho buscou identificar a vivência das mulheres nessa fase de vida, compreendendo como as mudanças ocorridas são percebidas por elas e reconhecendo a necessidade de atuação da Psicologia diante dos desafios que enfrentam. **Desenvolvimento:** Foi realizado um estudo de revisão integrativa incluindo-se trabalhos publicados entre 2005 e 2025. Após selecionar, através dos critérios de inclusão e exclusão, obteve-se uma amostra de 18 artigos. Entre os artigos selecionados, percebeu-se apenas um profissional Psicólogo como autor, o que indica raras pesquisas na área da Psicologia que abarquem este aspecto do desenvolvimento da mulher. Embora ao se analisarem os impactos, o campo psicológico demonstrou-se afetado tanto quanto o fisiológico e o sexual. **Conclusão:** Torna-se fundamental integrar ao cuidado da saúde da mulher uma escuta psicológica qualificada, considerando a interseccionalidade com os outros campos de sua vivência, para um maior bem-estar e qualidade de vida. Entendendo-se o Psicólogo como sendo o profissional especializado e, portanto, adequado para a realização desta tarefa.

Palavras-chave: climatério ou menopausa; saúde da mulher; vivências; mudanças; percepções.

ABSTRACT

Introduction: The menopausal process, long associated with illness, is comparable to other critical experiences of human development and affects multiple dimensions of a woman's life, with significant repercussions in the physiological, psychological, and sexual domains, as well as in this population's overall quality of life. This study sought to identify women's experiences during this stage of life, understanding how the changes they undergo are perceived by them and recognizing the need for Psychology to take action in the face of the challenges they encounter. **Development:** An integrative review study was conducted, including works published between 2005 and 2025. After applying inclusion and exclusion criteria, a sample of 18 articles was obtained. Among the selected articles, only one had a Psychologist as an author, indicating a scarcity of research within the field of Psychology addressing this aspect of women's development. Even so, analysis of the impacts revealed that the psychological domain was shown to be as affected as the physiological and sexual domains. **Conclusion:** It is essential to integrate qualified psychological support into women's healthcare, considering the intersectionality with other areas of their lived experience, in order to promote greater well-being and quality of life. The Psychologist is understood to be the specialized professional, and therefore the appropriate one, to carry out this task.

Keywords: climacteric or menopause; women's health; experiences; changes; perceptions.

INTRODUÇÃO

O ciclo de vida humano é permeado de mudanças e transformações, algumas imperceptíveis e outras marcantes, que ocorrerão durante todo o processo vital (Papalia; Feldman, 2013). Belsky (2010) traz que os valores culturais moldam a trajetória de vida como homens e mulheres e atribui à biologia uma importante determinação em relação ao impacto de gênero: as mulheres em todo mundo desenvolvido, vivem cerca de 5 a 10 anos a mais que os homens. Afigura-se que isso acontece por terem que sobreviver à gravidez e por serem portadoras de um cromossomo X a mais, assim, mulheres são fisiologicamente o sexo mais resistente.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

No decorrer do desenvolvimento de uma pessoa do gênero feminino, alguns períodos, considerados como marcos, tanto provocam mudanças físicas como podem gerar alterações comportamentais e emocionais. Assim, podem ser sintetizados três grandes períodos: infância, adolescência e vida adulta (Papalia; Feldman, 2013).

Para Mosconi (2024), existem algumas etapas no desenvolvimento do corpo da mulher consideradas críticas e que poderiam ser expressas através dos “três P’s”, ou “momentos decisivos”, que compreendem a puberdade, o puerpério e a perimenopausa ou climatério. Durante esses estágios, ocorrem mudanças cerebrais marcadas pela vulnerabilidade e pela resiliência.

Na puberdade o cérebro busca ajustar-se a algumas alterações sinápticas que ocorrem nesse período (eliminação e manutenção de algumas sinapses). Além de alterações estruturais podem ser observados sintomas de saúde, como dores no estômago, nas costas, nervosismo, cansaço, solidão ou desânimo (Papalia; Feldman, 2013). Nesta fase acontecem várias mudanças corporais e Belsky (2010) traz o surto do crescimento como o primeiro sinal da puberdade nas meninas e, logo em seguida, após seis meses, inicia-se o desenvolvimento das mamas e dos pelos pubianos. Um marco importante acontece ao desacelerar dessa fase, a primeira menstruação, conhecida como menarca.

O puerpério, considerado o segundo período complexo, pode ser descrito como:

O período do ciclo gravídico-puerperal em que as modificações provocadas pela gravidez e parto no organismo da mulher retornam ao seu estado pré-gravídico, tendo seu início após o parto com a expulsão da placenta e término imprevisto, na medida em que se relaciona com o processo de amamentação (Strapasson; Nedel, 2010, p. 522).

Tal momento se faz crítico na vida da mulher não apenas por questões corporais, incluindo-se a estas desde alterações físicas a emocionais, como também pelas mudanças na rotina e nos relacionamentos familiares, por exemplo (Campos; Féres-Carneiro, 2021).

Dentre os três estágios vivenciados pela mulher, a perimenopausa pode ser considerada o momento mais conturbado. Isso se deve ao fato de que há, assim como na puberdade, alterações hormonais significativas que afetam o funcionamento do sistema neuroendócrino, compreendido pelo eixo hipotálamo-hipófise-gonadal (HHG) e ainda pela rede cérebro-estrogênio, que envolve sistema límbico, tronco encefálico, hipocampo, amígdala, córtex cingulado e pré-cúneo e córtex pré-frontal, que refletem

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

nas emoções, nas sensações e na cognição. Essas alterações configuram uma transição neurológica que impacta a química e a estrutura do cérebro feminino, podendo demandar uma readaptação em nível cerebral (Mosconi, 2024).

Além do conceito de perimenopausa, é importante compreender-se a menopausa, a fim de distinguir-se as diferentes fases. De acordo com o Ministério da Saúde (Brasil, 2023), o climatério ou perimenopausa, precede a menopausa, cuja característica é a ausência de menstruação por um período de 12 meses consecutivos e retroativos, que representa, também, o fim da fase reprodutiva da mulher. Apesar de ser comum a todas as mulheres, a transição menopáusica é um processo individual que, a depender do contexto social, cultural e geracional no qual elas estão inseridas, tem efeitos diferenciados (Abdo, 2018).

Esta fase pode se manifestar de diferentes formas: espontânea ou induzida, precoce ou prematura. Menopausa induzida se dá pelo término da menstruação diante da remoção cirúrgica dos ovários ou interrupção da função ovariana após procedimentos médicos, como no caso de quimioterapia ou radioterapia. Mosconi (2024) compreende que a menopausa prematura se dá antes dos 40, enquanto a precoce antecede os 45 anos. Para o Ministério da Saúde (Brasil, 2023), menopausa precoce surge antes dos 40 anos de idade. Ambas podem ser resultantes de fatores genéticos, biológicos ou mesmo de procedimentos médicos ou cirúrgicos.

A menopausa é atualmente considerada um processo, denominado *transição menopausal*, que ocorre com as mulheres, em média, dos 50 aos 52, mas para a maioria delas se dá entre 45 e 55 anos (Papalia; Feldman, 2013; Brasil, 2023).

Segundo Mosconi (2024), esse processo divide-se em três fases principais: pré-menopausa, perimenopausa ou climatério e pós-menopausa. Cada fase se caracteriza por alguns sintomas específicos, a saber:

- Pré-menopausa: fase reprodutiva, com ciclo regular, que se inicia na puberdade e termina na fase de transição para a menopausa;
- Perimenopausa: entrada na transição para a menopausa, pode durar entre 4 e 8 anos (como possibilidades de até 14 anos). Caracteriza-se pelo ciclo menstrual irregular, quando se iniciam as menstruações intercaladas, dando-se início a alguns sintomas como as ondas de calor, alterações no humor e na cognição, podendo ainda afetar a qualidade do sono.
- Pós-menopausa: período após um ano da última menstruação.

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

Em mulheres brasileiras, o impacto da menopausa, que se associa ao envelhecimento, pode trazer efeitos negativos maiores e mais significativos. Isso porque, nesta cultura, há um enaltecimento exponencial do corpo físico, diferentemente do que se observa em outros locais, como a Alemanha, por exemplo, onde a valorização se volta para capitais como o profissional, o científico e o cultural (Goldenberg, 2012).

Entretanto, a repercussão das mudanças físicas não se limita à percepção corpórea da mulher. Os impactos também são psicossociais e, por consequência, também poderão ressoar na qualidade de vida neste período de transição menopáusica, já que “muitas pessoas de meia-idade estão no auge de suas carreiras, desfrutando de um senso de liberdade, responsabilidade e controle sobre suas vidas e dando importantes contribuições para a melhoria social” (Papalia; Feldman, 2013, p. 513).

Desta forma, as alterações que se somam poderão interferir no ritmo profissional dessas mulheres e, ao mesmo tempo que a carreira pode se constituir em um fator protetivo, administrar todas os aspectos da vida cumulativamente ao climatério pode ser desafiador para elas. Embora as pesquisas não associem diretamente a irritabilidade, o nervosismo, a tensão e a depressão à menopausa, tais sintomas aumentam nesse período, o que poderia ser explicado justamente pelas várias mudanças que elas estão vivenciando (Papalia; Feldman, 2013).

Uma delas ocorre quando a mulher de meia-idade, além dos cuidados que precisa ter com seus filhos, tem pais idosos que também demandam cuidado e atenção e, muitas vezes, auxílio financeiro. É a chamada “geração sanduíche”. Tudo isso, somado às outras questões que envolvem a vida dessas mulheres relacionam-se a estresse, alterações de humor e consequente piora na qualidade de vida (Papalia; Feldman, 2013).

Apesar de toda ebulição que ocorre nesse estágio do desenvolvimento, pouco se fala sobre a menopausa. Assim, mulheres que experienciam essa fase, a depender do nível socioeconômico, chegam a desconhecer vários aspectos relativos ao climatério (Souza, 2005).

Estudos sobre a saúde feminina podem ser considerados recentes. Historicamente, desde 350 a.C., existem referências científicas acerca da menopausa, quando Aristóteles observou que mulheres entre 40 e 50 anos de idade paravam de menstruar. A menopausa não foi objeto de interesse para estudos na área médica até

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

o século XIX. Nessa época, médicos homens “descobriram” o cérebro feminino e se depararam com a menopausa, entendendo que tal ocorrência não era obra do acaso. Apesar disso, os estudos foram direcionados no entendimento de que era uma doença. Desta forma, alguns diagnósticos, como a epilepsia e a esquizofrenia, foram relacionados à condição menopáusica equivocadamente (Mosconi, 2024).

Como consequência do desconhecimento, a execução de algumas práticas foi altamente prejudicial para a saúde da mulher como, por exemplo, a extração do útero que, ao contrário do que se pensava, antecipa a menopausa. Muitas mulheres com sintomas de menopausa foram diagnosticadas como “loucas” ou “dementes” e adjetivos pejorativos de todas as espécies foram utilizados para definir as mulheres menopausáticas ao longo dos anos (Mosconi, 2024).

O século XX trouxe avanços como a descoberta do hormônio estrogênio, em 1934, e, inobstante sua importância, seu significado no grego “frenesi” ou “desejo insano” remete à tendência cultural do olhar para o gênero feminino como sinônimo de instabilidade mental. Constatou-se, também, a relação de níveis rebaixados de estrogênio durante a menopausa e passou-se a considerá-la como uma doença de “deficiência de estrogênio” (Mosconi, 2024).

O Ministério da Saúde (Brasil, 2016), visando desconstruir essa visão patologizante e focando no atendimento humanizado da mulher climatérica, dispõe de protocolos para atendimento junto à Atenção Básica. No Brasil, algumas políticas públicas são planejadas com base no enfoque de gênero e na qualidade no atendimento, a fim de promover a melhoria da qualidade de vida e garantia da igualdade e dos direitos de cidadania da mulher, independentemente da fase do desenvolvimento em que se encontra (Brasil, 2004).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2024), observa-se um aumento global mulheres pós-menopáusicas. Em 2021, mulheres com 50 anos ou mais, representavam 26% da população feminina mundial. A OMS aponta a menopausa como uma experiência que pode ser influenciada por fatores de gênero, familiares e socioculturais que incluem a visão cultural sobre o envelhecimento feminino, podendo representar uma oportunidade de reavaliação da saúde, da vida e de seus objetivos.

Assim, ao se considerar que metade da população mundial é constituída de mulheres, que a maioria delas passa pela menopausa e vive 40% de suas vidas nesse estágio, este deveria ser um tema de pesquisas e conhecimento (Mosconi, 2024).

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Objetivou-se, neste estudo, identificar as vivências das mulheres climatéricas nessa fase de vida, como percebem as mudanças físicas, emocionais e sociais associadas a esse período. A partir deste objetivo geral, foram elaborados dois objetivos específicos:

- Compreender como as percepções dessas mulheres influenciam o seu bem-estar e qualidade de vida.
- Reconhecer a potencialidade de atuação da psicologia e descrever possibilidades de intervenção diante dos desafios vivenciados por essas mulheres.

Trata-se de um estudo de revisão integrativa realizado a partir da compilação de artigos publicados sobre os temas climatério/menopausa. Essa escolha metodológica se deu por se tratar de um método de produção científica no qual são possíveis a realização de buscas, análise crítica e achados das evidências do objeto de estudo. O artigo, portanto, resultará na compreensão do estágio atual do tema investigado, bem como eventual aplicabilidade na prática da assistência em saúde, visando identificar possibilidades para estudos futuros (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

A pesquisa de revisão bibliográfica visa um aprofundamento, com um novo olhar, sobre aquilo que já foi produzido, "...dessa forma, a pesquisa bibliográfica não é mera repetição do que já foi dito ou escrito sobre certo assunto, visto que propicia o exame de um tema sob novo enfoque ou abordagem, chegando a conclusões inovadoras" (Marconi; Lakatos, 2021, p. 213). Trata-se de uma metodologia que torna possível a utilização dos resultados consistentes obtidos no exercício da prática profissional (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

Conforme Souza, Silva e Carvalho (2010), uma revisão integrativa constitui-se em seis etapas: 1ª) elaboração da pergunta norteadora; 2ª) busca ou amostragem na literatura; 3ª) coleta de dados; 4ª) análise crítica dos dados incluídos; 5ª) discussão dos resultados e 6ª) apresentação da revisão integrativa.

Para a definição da pergunta de pesquisa "Como as mulheres percebem a vivência do período do climatério?", foi utilizado o acrônimo PICo. Sendo "P" a população a ser pesquisada, "I" significando o que essas pessoas experienciam, ou interessam a elas, ou seja, suas opiniões e percepções, e "Co" o contexto, os detalhes do fenômeno pesquisado (Santos; Pimenta; Nobre, 2007). Com isso, chegou-se ao seguinte acrônimo:

- P: Mulheres no climatério;

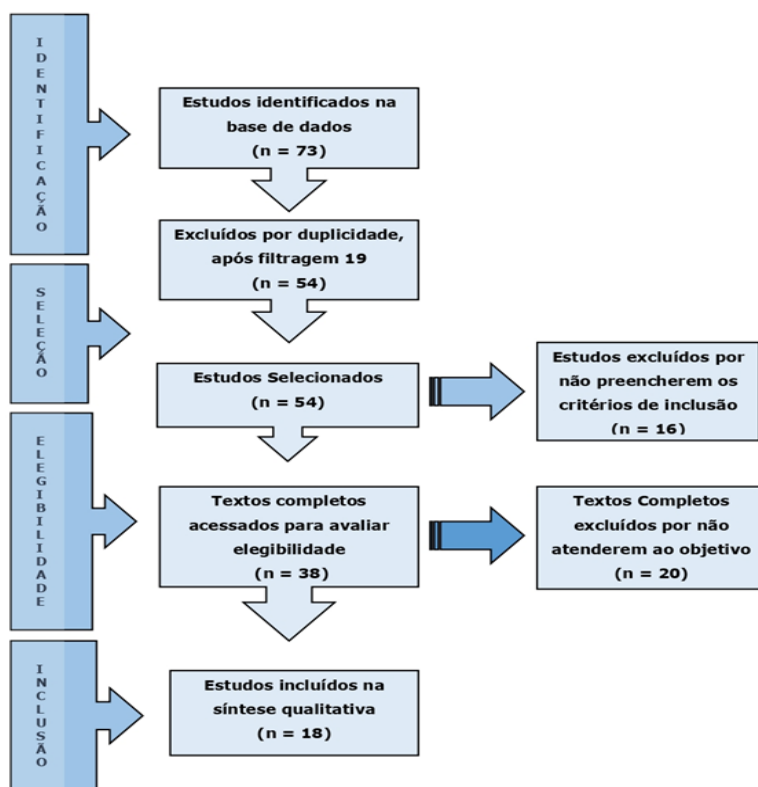
Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

- I: Percepções das mulheres climatéricas considerando os aspectos biopsicossociais de suas vidas;
- Co: Diferentes impactos do climatério na vivência da mulher neste período.

As bases de dados pesquisadas foram Pepsic, Scielo, BVS (Biblioteca Virtual da Saúde) e Ebsco. Para realizar a busca dos artigos, foram utilizados vocabulários controlados em combinações: climatério ou menopausa; saúde da mulher, vivências, mudanças e percepções. Como critérios de inclusão, adotou-se o recorte temporal de estudos publicados entre 2005 e 2025, que abordassem a temática da vivência da mulher no climatério e utilizaram estratégias para identificação da perspectiva delas sobre as mudanças vivenciadas. Foram excluídos teses, dissertações, revisões bibliográficas, artigos em outra língua, bem como materiais que não foram recuperados na íntegra.

O fluxograma de inclusão e exclusão dos materiais na amostra deste estudo encontra-se na Figura 1. Foram identificados 73 artigos nas bases de dados, 19 foram excluídos por repetição, sendo 56 artigos selecionados para a avaliação a partir dos critérios de inclusão e exclusão, chegando-se ao final a uma amostra de 18 artigos.

Figura 1 – Fluxograma de inclusão e exclusão dos artigos na revisão integrativa.



Fonte: dados da pesquisa.

DESENVOLVIMENTO

Compuseram a amostra final deste estudo 18 artigos publicados no período de 2005 a 2023. Uma ficha para extração dos dados foi elaborada pelas autoras, de modo que foi possível selecionar em cada material incluído as informações específicas que se relacionavam aos objetivos da presente revisão. A partir da integração dos dados de cada uma das fichas, foi construída a análise dos resultados que será apresentada a seguir.

A primeira parte traz um olhar descritivo para os materiais, identificando-se os artigos incluídos, autoria e ano de publicação, bem como caracterizando-se perspectivas metodológicas adotadas e áreas de atuação dos autores dos estudos. Em um segundo momento, elaborou-se uma síntese integrativa dos resultados a partir de categorias temáticas definidas a priori e relacionadas aos impactos psicológicos, sociais, no trabalho, na vida sexual, fisiológicos e na qualidade de vida associados a vivência do climatério.

O Quadro 1 compilou informações básicas para caracterização dos artigos incluídos, tais como título, autoria e ano de publicação. Notou-se que a maior parte dos trabalhos foi publicado no ano de 2018 (3), seguido de 2010, 2015 e 2023 com 2 trabalhos cada. Estratificando esses dados por períodos, entre 2005 e 2010 e entre 2011 e 2020 contou-se com 7 publicações e entre 2021 até o presente, 4 produções.

Quadro 1 – Título, autoria e ano de publicação dos artigos incluídos no estudo.

Nº	Título	Autoria e ano de publicação
1	Climatério e sexualidade: a compreensão dessa interface por mulheres assistidas em grupo.	Oliveira; Jesus; Merighi, 2008.
2	Conhecendo a si mesma: olhares femininos sobre menopausa e climatério.	Valença <i>et al.</i> , 2010.
3	Conhecimento, percepções e assistência à saúde da mulher no climatério.	Berni;Luz; Kohlrausch, 2007.
4	Fatores associados à qualidade de vida após menopausa.	Lorenzi <i>et al.</i> , 2006.
5	História ginecológica e sintomatologia climatérica de mulheres pertencentes a uma unidade de saúde pública do Estado do Acre.	Silva; Ferreira; Tanaka, 2010
6	Influências do climatério em relacionamentos conjugais: perspectiva de gênero.	Carvalho <i>et al.</i> , 2018
7	Os sentidos atribuídos à voz por mulheres após a menopausa.	Machado; Aldrighi; Ferreira, 2005.
8	Percepções de mulheres acerca do climatério.	Piecha <i>et al.</i> , 2018.
9	Percepções sobre as mudanças nas atividades cotidianas e nos papéis ocupacionais de mulheres no climatério.	Cardoso; Camargo, 2015.
10	Perfil das participantes do projeto de extensão "Viver Melhor - Assistência Integral às Mulheres no Climatério".	Polisseni <i>et al.</i> , 2009.

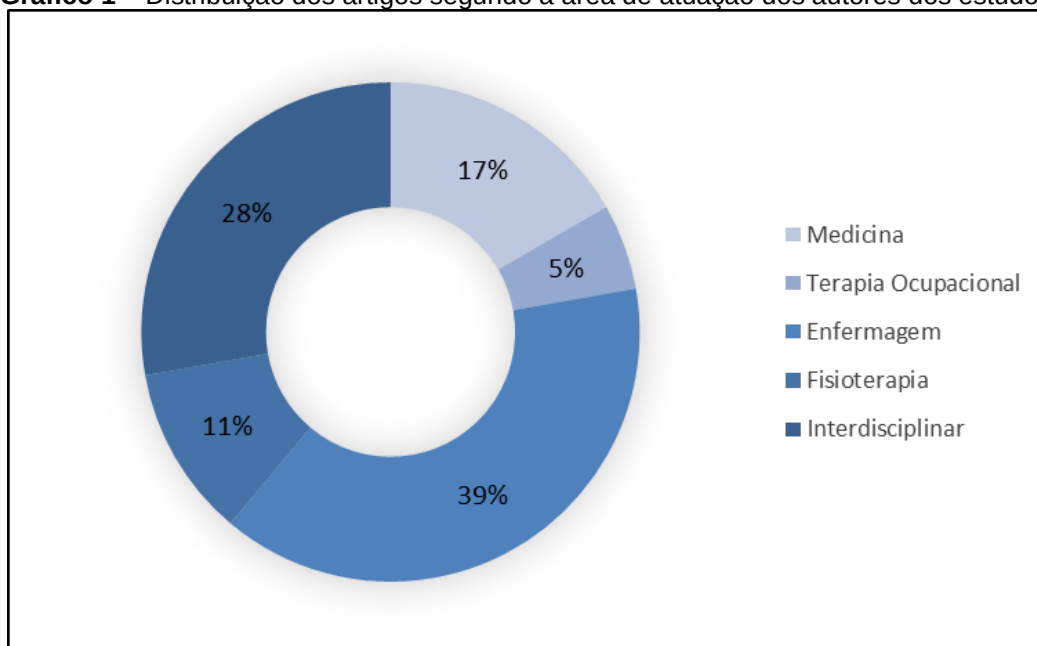
Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

11	Perfil de mulheres climatéricas em Estratégia de Saúde da Família no interior paulista.	Santos <i>et al.</i> , 2022.
12	Perfil e intensidade de sintomas de mulheres no climatério avaliadas em unidades básicas de saúde de Presidente Prudente.	Peixoto <i>et al.</i> , 2015.
13	Prevalência das disfunções sexuais no período do climatério em uma clínica especializada na saúde da mulher em Caruaru/PE.	Fonseca <i>et al.</i> , 2021.
14	Qualidade de vida de mulheres climatéricas.	Assunção <i>et al.</i> , 2017.
15	Sentimentos vivenciados pela mulher acerca da sexualidade no período do climatério.	Silveira <i>et al.</i> , 2023.
16	Sobre todas as flores: educação popular em saúde e autonomia em saúde sexual no climatério/menopausa.	Justino <i>et al.</i> , 2023.
17	Sobrepeso e obesidade e fatores associados ao climatério.	Gonçalves <i>et al.</i> , 2016.
18	Vivenciando o climatério: percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica.	Vieira <i>et al.</i> , 2018.

Fonte: Dados da pesquisa.

O Gráfico 1 apresenta a distribuição dos artigos conforme a área de atuação dos autores, indicando que profissionais de enfermagem (39%) se destacaram entre aqueles que publicaram os artigos, seguidos de trabalhos interdisciplinares (28%). Apenas um dos autores era da área da psicologia. Com isso, ressalta-se uma lacuna de contribuições no que tange à atuação da psicologia frente a esse período importante do desenvolvimento da mulher, considerando-se os impactos psicossociais e na qualidade de vida.

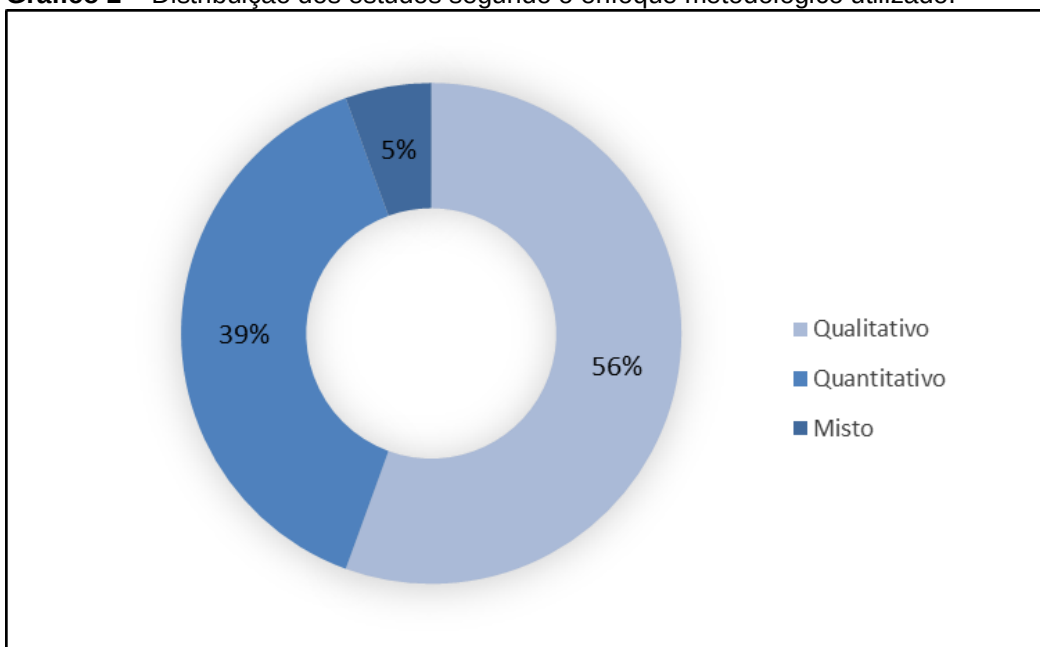
Gráfico 1 – Distribuição dos artigos segundo a área de atuação dos autores dos estudos.



Fonte: Dados da pesquisa.

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

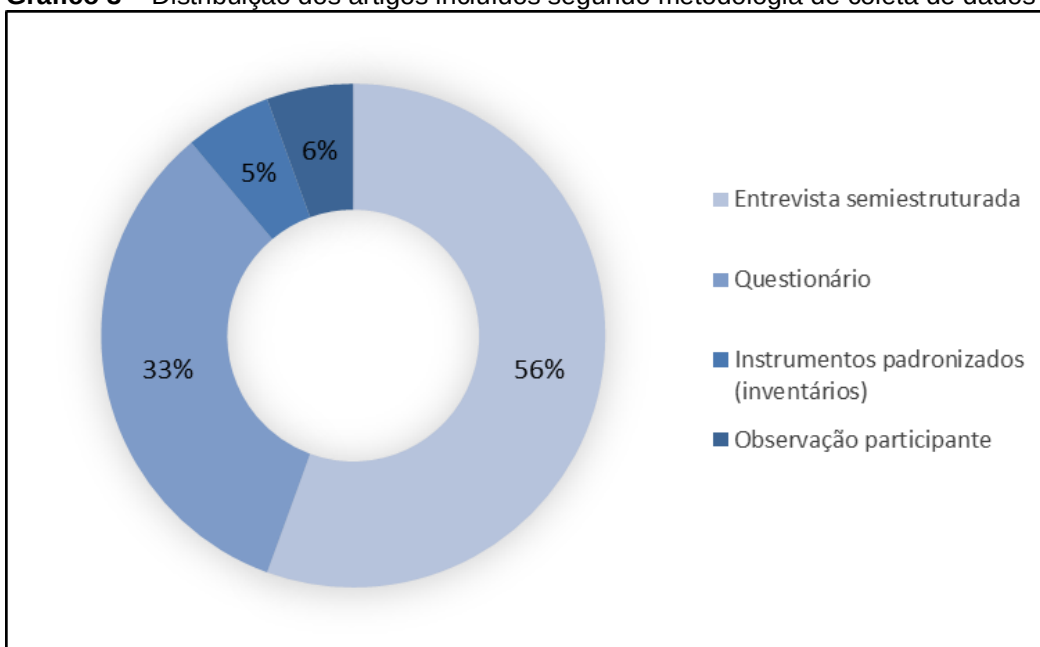
Gráfico 2 – Distribuição dos estudos segundo o enfoque metodológico utilizado.



Fonte: Dados da pesquisa.

Conforme disposto no Gráfico 2, na amostra de artigos analisada, predominou o uso do enfoque qualitativo (56%), seguido do quantitativo (39%). O primeiro contribui ao compreender em profundidade a vivência das mulheres neste período da vida, dando voz às suas experiências e o segundo, permite identificar vivências comuns entre as mulheres, utilizando-se, para isso, de medidas padronizadas e análises estatísticas.

Gráfico 3 – Distribuição dos artigos incluídos segundo metodologia de coleta de dados utilizada.



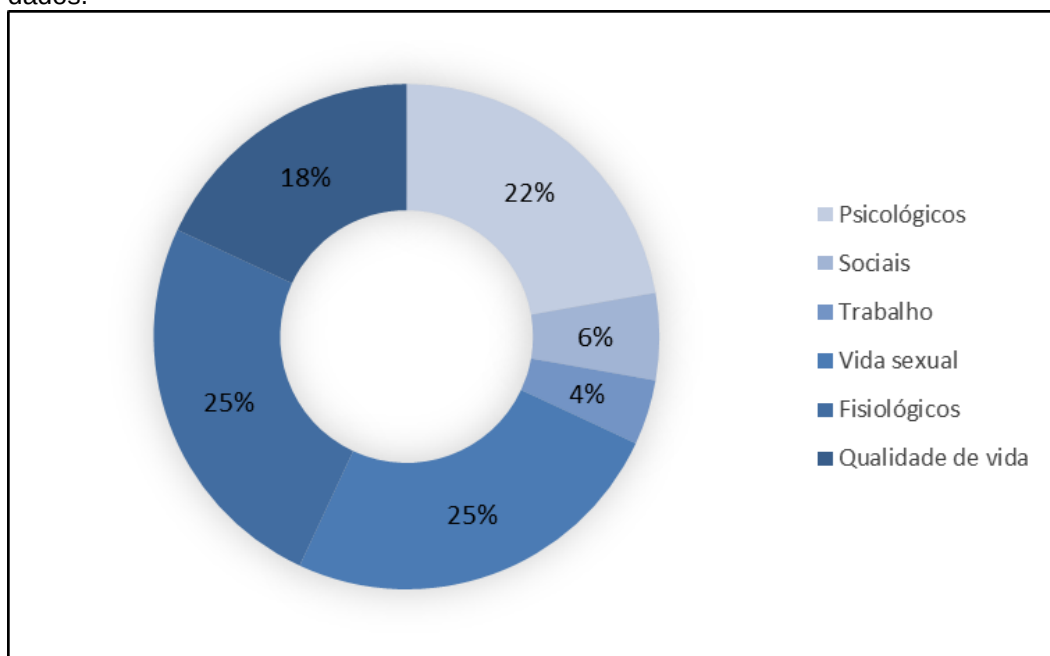
Fonte: Dados da pesquisa.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Os métodos mais empregados para a coleta de dados foram as entrevistas semiestruturada (56%) e o questionário (33%), conforme Gráfico 3. A preferência pela entrevista semiestruturada pode ser atribuída à sua capacidade de proporcionar uma abordagem mais flexível, possibilitando ao pesquisador investigar com maior profundidade as percepções, vivências e opiniões dos participantes (Triviños, 1987; Minayo, 2014).

Por outro lado, o questionário destaca-se pela sua praticidade na aplicação, abrangência na amostragem e facilidade no tratamento e análise dos dados coletados, sendo amplamente adotado em pesquisas sociais por oferecer um processo sistematizado e amplo na obtenção das informações (Gil, 2019; Marconi; Lakatos, 2021).

Gráfico 4 – Distribuição dos artigos incluídos segundo o tipo de impacto abordado na análise dos dados.



Fonte: Dados da pesquisa.

Os impactos da vivência do climatério na mulher foram categorizados no Gráfico 4. Foi possível identificar que os mais frequentemente relatados foram na vida sexual (25%), sintomas fisiológicos (25%) e psicológicos (22%), seguidos da qualidade de vida (18%).

Nesse sentido, chama atenção que apenas um dos estudos incluídos contou com contribuições da psicologia na autoria dos trabalhos, uma vez que se compreende que esta área tem muito a agregar para uma compreensão integral da vivência da mulher nesta fase da vida. Os impactos sociais (6%) e no trabalho (4%)

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

foram pouco abordados nos estudos, o que sugere a importância de se ampliar o olhar para as diferentes nuances da vivência da mulher no climatério.

A seguir serão sintetizados os principais achados, contribuições e possíveis lacunas com relação aos diferentes impactos da vivência do climatério:

Impactos psicológicos

A primeira discussão trazida pelos estudos diz respeito a maneira como as mulheres percebem e atribuem significado à vivência do climatério. Com isso, as reações emocionais parecem estar particularmente vinculadas às atitudes da mulher em relação a este período. Quando a percepção se associou ao aumento de maturidade e autoconfiança, observaram-se impactos menores (Lorenzi *et al.*, 2006), assim como quando elas admitiram enfrentar a vida naturalmente (Berni; Luz; Kohlrausch, 2007). Todavia, para aquelas que não conseguiam redimensionar novas perspectivas existenciais, o climatério foi acompanhado de sintomas mais intensos, como depressivos e de ansiedade (Lorenzi *et al.*, 2006).

Quanto aos impactos psicológicos, as maiores convergências encontradas entre os estudos estiveram relacionadas à irritabilidade, tristeza, incapacidade, desânimo e raiva. Essa labilidade emocional, nomenclatura presente na maioria dos artigos revisados, pode se relacionar a sintomas de ansiedade e depressão (Oliveira; Jesus; Merighi, 2008; Valença *et al.*, 2010; Silva; Ferreira; Tanaka, 2010; Carvalho *et al.*, 2018; Machado; Aldrighi; Ferreira, 2005; Cardoso; Camargo, 2015; Assunção *et al.*, 2017; Silveira *et al.*, 2023).

Várias nomenclaturas de ordem emocional foram encontradas nos artigos analisados, tais como: explosão, perturbação, estresse, falta de vontade, melancolia, dentre outros, muitos considerados sinônimos. Porém, tais sintomas também acontecem em quadros de depressão e ansiedade (Machado; Aldrighi; Ferreira, 2005; Piecha *et al.*, 2018). Vale ressaltar que, em alguns artigos, os sintomas emocionais foram inconclusivos, como mal-estar e dificuldades em lidar com os sintomas do climatério (Machado; Aldrighi; Ferreira, 2005; Silveira *et al.*, 2023). Déficits cognitivos na atenção, memória e concentração, assim como alterações no ciclo do sono, principalmente a insônia impactam psicologicamente a vida dessas mulheres (Valença *et al.*, 2010; Cardoso; Camargo, 2015; Vieira *et al.*, 2018).

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

O artigo de Justino *et al.* (2023) trata da coincidência do climatério com marcos significativos para o emocional da mulher, como mudança nos papéis sociais, sobrecarga de cuidado, perda de familiares, sensação de ausência de valor laboral e incertezas do envelhecimento. Todos esses fatores, somados, favorecem o risco do desenvolvimento de sintomas depressivos neste período da vida. Por outro lado, baixa autoestima, no que se refere à percepção corporal, pareceu estar relacionada com a cultura na qual a mulher estava inserida, levando-se em consideração o padrão de beleza aceito pela sociedade e as mudanças físicas associadas a este período e que serão discutidas em outra sessão deste artigo (Oliveira; Jesus; Merighi, 2008).

Impactos sociais

No que concerne aos impactos sociais, apenas quatro artigos, do total de dezoito, abordaram a temática, identificando que a maior convergência aponta para mudanças nas relações familiares, principalmente na vida conjugal (Machado; Aldrighi; Ferreira, 2005; Cardoso; Camargo, 2015; Piecha *et al.*, 2018; Gonçalves *et al.*, 2016). Os relacionamentos conjugais geram angústia e ansiedade devido a mudanças emocionais e físicas, dentre elas a diminuição da libido. Assim, as mulheres esperam encontrar respeito, companheirismo e amor de seu parceiro quando vivenciam o climatério (Machado; Aldrighi; Ferreira, 2005).

O artigo de Piecha *et al.* (2018) indica que esse período, muitas vezes, é concomitante com outros bem complexos, como a adolescência dos filhos, ou mesmo a saída deles de casa, bem como o adoecimento dos pais. Portanto, o modo como esse período é compreendido, seja positivo ou negativo, interfere na convivência familiar e nos relacionamentos interpessoais.

Outros dois fatores que afetam socialmente a vida das mulheres climatéricas são a alteração na voz, diminuindo assim hábitos e atividades prazerosas, como cantar na igreja, e a chance de sobrepeso e obesidade, o que pode impactar negativamente no convívio social e nos relacionamentos interpessoais (Machado; Aldrighi; Ferreira, 2005; Gonçalves *et al.*, 2016). Vale ressaltar, ainda, que muitos fatores sociais serão consequências de outros, como as mudanças fisiológicas e psicológicas. Mal-estar, dores, diminuição da vontade, privação do sono, além de outros, são fatores que interferem diretamente na vida social da mulher.

Impactos no trabalho

Pode-se notar que o aspecto da vida laboral da mulher no período do climatério não foi tão abordado em comparação com os outros aspectos. Três artigos (Piecha *et al.*, 2018; Cardoso; Camargo, 2015; Assunção *et al.*, 2017) mencionaram tal assunto. Pode-se perceber que a mulher na fase do climatério encontra dificuldades em suas atividades cotidianas em geral, não apenas em relação à sua atividade remunerada, como também às ocupações referentes ao trabalho doméstico e a atividades físicas (Cardoso; Camargo, 2015). Uma das possíveis explicações para isso pode-se referir ao fato da ocorrência, neste período, da diminuição da agilidade no trabalho (Piecha *et al.*, 2018).

Outra circunstância mencionada é o fato de que as mulheres cujos trabalhos são mais bem remunerados, possuem menor frequência e prevalência dos sintomas menopáusicos, o que levaria a compreensão de que seria possível, em trabalhos mais valorizados, desenvolver-se atividades e condições de trabalho que não exacerbariam tais sintomas do período de climatério da mulher (Assunção *et al.*, 2017).

Impactos na vida sexual

Os impactos na vida sexual foram abordados em diversos estudos, com perspectivas diferentes. Enquanto alguns apenas mencionaram que ocorrem mudanças no comportamento sexual no climatério (Polisseni *et al.*, 2009) e cessação da vida reprodutiva como efeito na vida sexual da mulher neste período (Piecha *et al.*, 2018), outros apontaram para essa fase como geradora de grande sofrimento para algumas mulheres, o que levaria, inclusive, a não desejarem mais a realização do ato sexual (Vieira *et al.*, 2018). Além disso, cabe mencionar a associação entre envelhecimento e propensão à obesidade, influenciando a autoestima da mulher, e por consequência, esta imagem negativa do corpo repercutindo na vida sexual (Gonçalves *et al.*, 2016).

O principal impacto na vida sexual abordado pelos estudos foi o hipoestrogenismo que ocorre neste período, caracterizado pelo ressecamento vaginal e a falta de lubrificação durante a relação sexual, causando desconforto e dor (dispareunia) (Oliveira; Jesus; Merighi, 2008; Valença *et al.*, 2010; Lorenzi *et al.*, 2006;

Carvalho *et al.*, 2018; Cardoso; Camargo, 2015; Peixoto *et al.*, 2015; Assunção *et al.*, 2017).

Outro fator apontado foi a diminuição ou ausência do desejo e prazer sexual da mulher, o que se percebeu repercutir negativamente em sua relação com o parceiro e consigo mesma (Oliveira; Jesus; Merighi, 2008; Valença *et al.*, 2010; Silva; Ferreira; Tanaka, 2010; Carvalho *et al.*, 2018; Machado; Aldrighi; Ferreira, 2005; Cardoso; Camargo, 2015; Assunção *et al.*, 2017; Silveira *et al.*, 2023).

Em contrapartida, em alguns estudos, o relacionamento afetivo-sexual após a menopausa melhorou com a possibilidade de maior liberdade sexual, sem os riscos de uma gravidez. As mulheres, neste artigo em específico, declararam que o relacionamento sexual depende muito da situação conjugal em que se encontram e do entendimento da afetividade do casal (Berni; Luz; Kohlrausch, 2007).

Congruente a este entendimento, Carvalho *et al.*, (2018) apresentaram relatos de melhora do prazer durante a relação sexual, motivadas pela maior liberdade de expressar a sexualidade, exprimindo ressignificação dessa questão ao se desprender de julgamentos e estereótipos determinados, anteriormente, na juventude. Os achados de Fonseca *et al.* (2021) parecem reforçar essa perspectiva quando encontraram que menos da metade das mulheres de sua amostra apresentaram indicativo para disfunção sexual.

Justino *et al.* (2023) destacam a questão da timidez e vergonha das mulheres para tratarem a respeito dessas questões da vida sexual, o que dificulta o acesso ao atendimento delas para esclarecimentos e intervenções na fase do climatério ou menopausa. Este artigo também orienta os enfermeiros, profissionais que normalmente são a porta de entrada das demandas voltadas à sexualidade, para este aspecto emocional das mulheres que procuram por atendimento.

Impactos fisiológicos

Aspectos fisiológicos mais comuns e que se destacaram nos artigos pesquisados relacionaram-se à presença de calores ou fogachos (Valença *et al.*, 2010; Berni; Luz; Kohlrausch, 2007; Silva; Ferreira; Tanaka, 2010; Piecha *et al.*, 2018; Cardoso; Camargo, 2015; Santos *et al.*, 2022; Peixoto *et al.*, 2015; Assunção *et al.*, 2017; Silveira *et al.*, 2023; Justino *et al.*, 2023; Vieira *et al.*, 2018), bem como insônia ou distúrbios do sono (Valença *et al.*, 2010; Berni; Luz; Kohlrausch, 2007; Lorenzi *et*

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

al., 2006; Machado; Aldrighi; Ferreira, 2005; Piecha *et al.*, 2018; Polisseni *et al.*, 2009; Peixoto *et al.*, 2015; Silveira *et al.*, 2023; Vieira *et al.*, 2018)

O ressecamento vaginal também surgiu como sintoma comum nas mulheres, estando presente em grande parte dos estudos (Oliveira; Jesus; Merighi, 2008; Valença *et al.*, 2010; Silva; Ferreira; Tanaka, 2010; Cardoso; Camargo, 2015; Peixoto *et al.*, 2015). A dispaurenia, que se relaciona à dores durante ou após o ato sexual, foi detectada em três dos artigos selecionados (Oliveira; Jesus; Merighi, 2008; Valença *et al.*, 2010; Carvalho *et al.*, 2018). Dores no corpo ou fatores musculares também estiveram presentes (Valença *et al.*, 2010; Berni; Luz; Kohlrausch, 2007; Silva; Ferreira; Tanaka, 2010; Machado; Aldrighi; Ferreira, 2005; Piecha *et al.*, 2018; Cardoso; Camargo, 2015; Peixoto *et al.*, 2015; Fonseca *et al.*, 2021; Assunção *et al.*, 2017; Silveira *et al.*, 2023).

Sobressaíram-se, ainda, sintomas vasomotores e doenças cardiovasculares em alguns dos estudos (Valença *et al.*, 2010; Lorenzi *et al.*, 2006; Piecha *et al.*, 2018; Cardoso; Camargo, 2015; Polisseni *et al.*, 2009; Fonseca *et al.*, 2021). O artigo de Cardoso e Camargo (2015), trouxe, além de alguns aspectos encontrados em outros estudos, fatores como a diminuição da acuidade auditiva e visual, alterações no paladar e formigamento.

Da mesma forma, Peixoto *et al.* (2015) relataram como sintoma fisiológico, em algumas mulheres, a presença de zumbido. O ganho ponderal também foi apontado por alguns estudos (Valença *et al.*, 2010, Berni; Luz; Kohlrausch, 2007, Piecha *et al.*, 2018; Cardoso; Camargo, 2015; Silveira *et al.*, 2023; Gonçalves *et al.*, 2016; Vieira *et al.*, 2018).

Impactos na qualidade de vida

Comprometimentos na qualidade de vida de mulheres menopáusicas foram relatados em treze dos dezoito artigos selecionados. Em nove deles, a maioria dos impactos foram decorrentes de fatores físicos, psíquicos e comorbidades, dentre elas: artralgia/mialgia, obesidade/sobrepeso e hipertensão arterial (Valença *et al.*, 2010; Lorenzi *et al.*, 2006; Assunção *et al.*, 2017; Santos *et al.*, 2022; Gonçalves *et al.*, 2016).

Cardoso e Camargo (2015) apontaram que o rebaixamento na qualidade de vida no processo da menopausa liga-se ao preconceito social e ao desconhecimento

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

das mudanças que ocorrem nesta fase e que são impeditivos para algumas atividades que afetam cuidados para com a saúde.

Santos *et al.* (2022) destacaram impactos negativos na qualidade de vida das mulheres pesquisadas, relacionando-os, além das comorbidades, ao aumento da idade e ao uso de fármacos. No entanto, também indicaram fatores que beneficiavam as entrevistadas, como a segurança e o apoio emocional proporcionados por seus parceiros nas mudanças que atravessam.

Gonçalves *et al.* (2016) referiram que o sobrepeso e a obesidade se associam à qualidade de vida das mulheres climatéricas, independentemente das características demográficas e condições socioeconômicas. Justino *et al.* (2023) compreenderam que a qualidade de vida se relaciona de forma mais direta ao autocuidado e autoconhecimento.

A menopausa já foi considerada uma doença durante o século XIX (Papalia; Feldman, 2013), mas, atualmente, sabe-se que se trata de uma transição da vida da mulher adulta. Todavia, a vivência deste período é marcada, para a maioria das mulheres, por intensas e diversas alterações, as quais, por sua vez, causam impactos e, ainda que temporariamente, podem afetar seu estado de bem-estar. Nesse sentido, é importante considerar o conceito ampliado de saúde definido pela Organização Mundial da Saúde, como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (Organização Mundial da Saúde, 2025).

Goldenberg (2005), ao discorrer sobre a mulher do século XXI, concluiu que, inobstante a revolução de conceitos pós anos 60, o gênero feminino ainda se vê preso a valores do patriarcado, ou seja, a mulher permanece condicionada à valoração pelo gênero oposto. A autora aponta que ao gênero masculino se vinculam qualidades que se ligam à virilidade e inteligência, ao passo que em relação ao feminino surgem adjetivos como beleza, delicadeza e meiguice. Acrescido a isso, à mulher contemporânea são atribuídas representações sociais que lhe impõem responsabilidades que variam em um espectro, decorrendo o acúmulo de novos papéis.

A hierarquização de papéis é tão imbrincada que o corpo feminino e sua destinação tornaram-se assunto público e não mais privado. Apesar dos avanços, a mulher ainda vivencia o paradoxo daquilo que deseja para si e do que a sociedade e o patriarcado esperam dela (Teixeira *et al.*, 2024). Por consequência, o processo

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

menopáusico, em meio à gama de mudanças, é um marco relevante que sinaliza o envelhecimento do corpo feminino e as incertezas que o acompanham (Justino *et al.*, 2023).

Os principais sintomas psíquicos descritos nos artigos selecionados parecem se relacionar às sintomatologias características da depressão e da ansiedade que, segundo Papalia e Feldman (2013), podem ser decorrentes dos diversos papéis sociais exercidos pela mulher, concomitantes aos desafios da vida contemporânea. Estudo realizado por Polisseni *et al.* (2009) apontou prevalência significativa de 36,8% para depressão e 53,7% para ansiedade, mesmo em mulheres com bom nível educacional, em fase produtiva e exercendo atividade remunerada, relacionando as alterações de humor à intensidade dos sintomas climatéricos. Assim, as mudanças acima apontadas podem ser desencadeantes de sintomas ansiosos e depressivos.

Os campos sociais e profissionais foram abordados apenas em algumas das pesquisas, nas quais percebeu-se que as maiores afetações se deram nas interrelações, principalmente familiares e conjugais. Os relacionamentos conjugais se mostraram abalados por aspectos emocionais e físicos, em razão da diminuição da libido (Machado; Aldrighi; Ferreira, 2005).

Entre as circunstâncias vivenciadas por essas mulheres destacaram-se dificuldades nas relações conjugais e familiares, relacionamentos afetivos desgastados, que podem culminar em separação ou sofrimento conjugal. Além disso, muitas delas podem acompanhar filhos transicionando da adolescência para a vida adulta, quando podem ocorrer saída ou permanência no lar, gravidez precoce, abuso de drogas lícitas e ilícitas, doenças sexualmente transmissíveis e violência (Mori; Coelho; Estrella, 2006). Nesse sentido,

A mulher de meia-idade é, assim, convocada a assumir funções que a sobrecarregam. A aposentadoria pode afetar a mulher em sua identidade e relações. Pais idosos demandam cuidados que envolvem esforços econômicos e psíquicos. O adoecimento e morte destes potencializa o contato da mulher com a própria fragilidade e finitude (Mori; Coelho; Estrella, 2006, p. 1827).

Assim, o trabalho com estas mulheres, além da prescrição de medicamentos e orientações ginecológicas, faz-se fundamental, para que elas possam revelar o que desejam, os conflitos que permeiam suas existências nesta etapa de seu ciclo vital,

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

os quais tendem a se intensificar na meia-idade e na menopausa (Mori; Coelho; Estrella, 2006).

No processo menopausal, algumas mudanças são transitórias, enquanto outras são permanentes (Brasil, 2016), o que poderá representar sofrimento para a mulher, predispondo-a ao adoecimento psíquico, muitas vezes equiparável ao luto. Isso porque, é um período em que inúmeras ocorrências podem ser percebidas como perdas, dentre elas as questões estéticas, perda da fertilidade, finalização de relações sociais e ausência de realização de projetos de vida (Peixoto *et al.*, 2022).

Os diferentes impactos encontrados neste estudo, embora apresentados separadamente, não ocorrem de forma isolada. Sendo assim, é preciso ampliar o olhar para a vivência integral da mulher, considerando-se, por exemplo, que impactos na vida sexual afetam a qualidade de vida e relacionamentos conjugais, assim como impactos psicológicos afetam aspectos laborais (Campos; Féres-Carneiro, 2021). Sendo assim, os achados deste estudo sugerem que a menopausa se constitui em um processo individualizado e contextualizado (Mosconi, 2024) em que cada mulher o experienciará de forma única, a depender da sua subjetividade (Abdo, 2018).

Além disso, sendo a menopausa um processo do gênero feminino, é fundamental considerar-se a questão de que a desigualdade de gênero se intersecciona com outras desigualdades sociais, como a escolarização, classe social, raça, etnia, idade, orientação sexual, deficiência, língua ou religião. Todos estes diferentes aspectos, cumulados com os impactos da menopausa, tornam singular a vivência da mulher neste período, o que se ressalta a necessidade de um olhar profissional que preze por estas particularidades (Brasil, 2004).

Discutir aspectos relacionados a sexualidade ainda se constitui em uma temática sensível para a sociedade. Todavia, apesar de atualmente haver maior abertura, comparativamente a períodos anteriores, o assunto ainda é pouco difundido, permanecendo como tabu. Isso parece estar ligado à dificuldade de se falar deste processo com os profissionais do sistema de saúde, o que implica, muitas vezes, em prejuízo no acesso a esclarecimentos, intervenções e informações (Justino *et al.*, 2023).

Assim, quanto maior a compreensão da mulher sobre o processo natural de desenvolvimento humano, incluindo seu processo menopausático, aliada à maturidade e à autoconfiança, menores os impactos no campo psicológico (Lorenzi *et al.*, 2006). Com isso, destaca-se a importância do suporte multidisciplinar da área da

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

saúde, bem como o apoio familiar e social, para que as mulheres possam atravessar esse momento com maior serenidade (Souza, 2005). É preciso se pensar o cuidado em todas as suas dimensões e, conseqüentemente, há de se considerar que o cuidado em saúde mental é parte das atribuições que deve ser dispensada às pessoas pelo psicólogo no atendimento integral ao indivíduo.

Dos artigos selecionados, depreendeu-se uma participação mínima de psicólogos na escrita dos materiais, havendo um único profissional da Psicologia em trabalho interdisciplinar (Santos *et al.*, 2022). Com base nisso, busca-se compreender a potencialidade de atuação do psicólogo e suas possibilidades de intervenção no atendimento de mulheres que experienciam esta fase do ciclo vital. Assim sendo,

A saúde mental não é algo isolado, é também influenciada pelo ambiente ao nosso redor. Isso significa que se deve considerar que a saúde mental resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Pode-se afirmar que a saúde mental tem características biopsicossociais (Brasil, 2025).

Propostas de intervenção psicológica grupais com foco em mulheres de meia-idade que estavam passando pelo climatério são descritas na literatura (Netto; Gorayeb, 2005), objetivando a oferta de informação, apoio e preparo emocional para essa fase. O uso de técnicas participativas e o trabalho em grupo ajudaram bastante na motivação dessas mulheres, facilitaram as conversas e promoveram a integração entre elas. Elas, inclusive, destacaram benefícios, tais como o aumento da autoconfiança, a melhora não só nas habilidades para resolução de problemas, mas também no convívio social, no humor e nos relacionamentos familiares e sexuais.

Nesse sentido, sugere-se a necessidade do planejamento e da implementação de ações de saúde que informem, apoiem e preparem as mulheres para essa etapa da vida, ressaltando que intervenções psicológicas com técnicas pertinentes e motivadoras favorecem o envolvimento emocional e a aprendizagem (Netto; Gorayeb, 2005).

Estratégias nesse sentido estão sendo desenvolvidas em Portugal, por meio do Conselho de Especialidade de Psicologia Clínica e da Saúde de Portugal, juntamente com o Grupo de Trabalho para a intervenção psicológica em saúde menstrual (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2024). Uma cartilha que discorre sobre o papel do psicólogo e formas de intervenções em saúde na menopausa foi desenvolvida com

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

diretrizes importantes para a atuação. Todavia, considera-se a necessidade de publicações brasileiras neste sentido, haja vista as diferenças culturais existentes.

No Brasil, a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher encontra-se em consonância a este entendimento, quando prescreve que a qualidade da atenção nos serviços de saúde do país precisa considerar outros aspectos, como os que atentam a questões psicológicas, sociais, sexuais, ambientais, além das fisiológicas. Para isso, precisa-se modificar o olhar, historicamente voltado a um enfoque biologistas e medicalizador, para a adoção de práticas em que conceituem saúde de maneira integral, considerando as experiências das usuárias do sistema único de saúde (SUS), no caso em questão, as mulheres climatéricas (Brasil, 2004).

Este modo de enxergar além da condição biomédica dessa mulher parte de uma visão ampliada, que inclui seu contexto de vida, as peculiaridades de suas demandas, a singularidade de cada caso e experiência, além de possibilitar que a mulher possa ter espaço de fala sobre suas percepções. Lembrando-se que há também, fatores como classe, escolaridade, raça, etnia, idade, orientação sexual, deficiência, língua e religião que se interseccionam com outros que permeiam a mulher climatérica e que caracterizam de modo individualizado para cada uma delas a forma de experienciar este processo. O serviço de saúde, dessa forma, permitirá que a usuária se responsabilize por suas escolhas, a partir de informações e intervenções, as quais não desconsiderem os aspectos globais das vivências desta (Brasil, 2004).

CONCLUSÃO

Concluiu-se, a partir deste estudo, que as mulheres na fase do climatério vivenciam impactos expressivos em diferentes dimensões de suas vidas, especialmente nas esferas sexual, fisiológica e psicológica. Embora essas repercussões se manifestem de maneira distinta, elas se interconectam, influenciando significativamente o bem-estar e a qualidade de vida.

Nesse sentido, torna-se fundamental um olhar integral e uma escuta psicológica qualificada, que considere os aspectos biopsicossociais, culturais e interseccionais implicados nesse processo. E, reconhecer, também, o climatério como

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

uma etapa natural do desenvolvimento humano, mas que requer acolhimento e compreensão.

A revisão de literatura realizada evidenciou a escassez de produções científicas elaboradas por psicólogos sobre o tema, revelando uma lacuna importante no campo da Psicologia. O estudo, ao se fundamentar em uma revisão bibliográfica integrativa, restringiu-se ao conhecimento já produzido, o que reforça a necessidade de ampliação das pesquisas na área.

Assim, sugere-se que futuras investigações, tanto de abordagem qualitativa, quanto quantitativa, aprofundem o entendimento dos aspectos biopsicossociais envolvidos na experiência do climatério, bem como desenvolvam-se estratégias de intervenção psicológica voltadas à psicoeducação, à promoção de saúde mental e à melhoria da qualidade de vida das mulheres nessa etapa.

REFERÊNCIAS

ABDO, Carmita H. N. O parceiro sexual da paciente climatérica. In: SILVA, Carlos Henrique M.; VALADARES, Ana Lúcia R.; RODRIGUES, Márcio Alexandre H. **Manual SOGIMIG de climatério**. Rio de Janeiro: MedBook, 2018. p. 141-147. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786557830109/>. Acesso em: 27 jan. 2025.

ASSUNÇÃO, Darah Fontes da Silva *et al.* Qualidade de vida de mulheres climatéricas. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, [s.l.], v. 15, n. 2, p. 80-83, abr./jun. 2017. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/11/875548/152_80-83.pdf. Acesso em: 17 out. 2025.

BELSKY, Janet. **Desenvolvimento Humano: experienciando o ciclo da vida**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

BERNI, Neiva Iolanda de Oliveira; LUZ, Maria Hecker; KOHLRAUSCH, Sheila Cristina. Conhecimento, percepções e assistência à saúde da mulher no climatério. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [s.l.], v. 60, n. 3, p. 299–306, maio 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/xBcQqSv6CFSjgxFWXXx3Xtj/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 17 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Menopausa marca o processo de mudanças físicas e mentais**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/menopausa-marca-processo-de-mudancas-fisicas-e-mentais/>. Acesso em: 27 jan. 2025.

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Protocolos da atenção básica: saúde das mulheres.** Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa. Parte 6 – Atenção às Mulheres no Climatério p. 197. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf. Acesso em: 22 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de atenção integral à saúde da mulher: princípios e diretrizes.** Brasília: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf. Acesso em: 27 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde de A a Z. Saúde Mental.** Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 22 set. 2025.

CAMPOS, Paula Azevedo; FÉRES-CARNEIRO, Terezinha. Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério. **Psicologia USP**, [s.l.], v. 32, p. 1-9, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psup/a/gRDZZ9sPmPNXKBBJnRtrxkQ/?lang=pt>. Acesso em: 10 fev. 2025.

CARDOSO, Michelle Rodrigues; CAMARGO, Maria José Gugelmin. Percepções sobre as mudanças nas atividades cotidianas e nos papéis ocupacionais de mulheres no climatério. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 23, n. 3, p. 553-569, 2015. Disponível em: <https://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/1024>. Acesso em: 17 out. 2025.

CARVALHO, Mariana Lustosa *et al.* Influências do climatério em relacionamentos conjugais: perspectiva de gênero. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, Fortaleza, v. 19, p. 1-9, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/37645>. Acesso em: 17 out. 2025.

LORENZI, Dino Roberto Soares *et al.* Fatores associados à qualidade de vida após menopausa. **Revista da Associação Médica Brasileira**, [s.l.], v. 52, n. 5, p. 312–317, set. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/3PDqHpQzKQmTxDgc8z5qLkL/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 out. 2025.

FONSECA, Gabriele Malaquias da Silva *et al.* Prevalência das disfunções sexuais no período do climatério em uma clínica especializada na saúde da mulher em Caruaru/PE. **Fisioterapia Brasil**, [s.l.], v. 22, n. 1, p. 72-85, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1284038>. Acesso em: 17 out. 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GOLDENBERG, Mirian. Gênero e corpo na cultura brasileira. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 65–80, 2005. Disponível em:

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

<https://www.scielo.br/j/pc/a/pmBWb93wL9phMvdXSKgHf5q/?format=pdf&lang=pt>.
Acesso em: 24 set. 2025.

GOLDENBERG, Mirian. Mulheres e envelhecimento na cultura brasileira. **Caderno Espaço Feminino**, Uberlândia, v. 25, n. 2, p. 46-56, 2012. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/neguem/article/view/21803/11965>. Acesso em: 29 out. 2025.

GONÇALVES, Jaqueline Teixeira Teles *et al.* Sobre peso e obesidade e fatores associados ao climatério. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 21, n. 4, p. 1145–1156, abr. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/JjXzzWFRKFpxbpMN777KVfw/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 17 out. 2025.

JUSTINO, Giovanna Brunna da Silva *et al.* Sobre todas as flores: educação popular em saúde e autonomia em saúde sexual no climatério/menopausa. **Revista de Educação Popular**, Uberlândia, v. 22, n.3, p. 1-21, set./dez. 2023. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/reveducpop/issue/view/2393>. Acesso em: 17 out. 2025.

MACHADO, Maria Aparecida Miranda de Paula; ALDRIGHI, José Mendes; FERREIRA, Léslie Piccolotto. Os sentidos atribuídos à voz por mulheres após a menopausa. **Revista de Saúde Pública**, [s.l.], v. 39, n. 2, p. 261–269, abr. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/MwnWJQNYwvvKkYk8SSWHhGD/?lang=pt>. Acesso em: 17 out. 2025.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva M. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 9. ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2021. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788597026580/>. Acesso em: 29 out. 2025.

MENDES, Karina Dal Sasso Mendes; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758–764, out./dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?lang=pt>. Acesso em: 06 mar. 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MORI, Maria Elizabeth ; COELHO, Vera Lucia Decnop.; ESTRELLA, Renata da Costa Netto. Sistema Único de Saúde e políticas públicas: atendimento psicológico à mulher na menopausa no Distrito Federal, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 9, p. 1825-1833, set. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/496GhNS9KLy9dtGBv5zHX8S/?lang=pt>. Acesso em: 27 set. 2025.

MOSCONI, Lisa. **O cérebro e a menopausa: a nova ciência revolucionária que está mudando como entendemos a menopausa**. Rio de Janeiro: HarperCollins Brasil, 2024.

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

NETTO, Jaqueline Rodrigues da Cunha; GORAYEB, Ricardo. Descrição de uma intervenção psicológica com mulheres no climatério. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 15, n. 31, p. 277–285, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/sZGkkrKCcPSzN7R8ss6QMcS/?lang=pt>. Acesso em: 25 set. 2025.

ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES. **Parecer do Conselho de Especialidade de Psicologia Clínica e da Saúde sobre “O papel dos Psicólogos e Psicólogas na Intervenção em Saúde na Menopausa”**. Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2024. Disponível em: https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/rec_ce_pcs_intervena_aao_em_saaode_na_menopausa.pdf. Acesso em: 29 out. 2025.

OLIVEIRA, Deíse Moura; JESUS, Maria Cristina Pinto; MERIGHI, Miriam Aparecida Barbosa. Climatério e sexualidade: a compreensão dessa interface por mulheres assistidas em grupo. **Texto & Contexto - Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 3, p. 519-526, jul./set. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/Cb6LngFptQnd8VztRdqCH3K/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **A OMS continua firmemente comprometida com os princípios estabelecidos no preâmbulo da Constituição**. 2025. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 18 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Menopausa**. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>. Acesso em: 18 out. 2025.

PAPALIA, Diane E.; Feldman, Ruth D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PEIXOTO, Clayton *et al.* Perdas, luto e sofrimento mental em mulheres no climatério. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 14, n. 2, p. 117-130, abr./jun. 2022. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsaude/v14n2/2177-093X-rpsaude-14-02-0117.pdf>. Acesso em: 22 set. 2025.

PEIXOTO, Lara Nery *et al.* Perfil e intensidade de sintomas de mulheres no climatério avaliadas em unidades básicas de saúde de Presidente Prudente, **Colloquium Vitae**, [s.l.], v. 7, n. 1, p. 85-93, jan./abr. 2015. Disponível em: <https://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/1267>. Acesso em: 17 out. 2025.

PIECHA, Veronica Hemann *et al.* Percepções de mulheres acerca do climatério. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental**, [s.l.], v. 10, n. 4, p. 906-912, out./dez. 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-915414>. Acesso em: 17 out. 2025.

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

POLISSENI, Álvaro Fernando *et al.* Depressão e ansiedade em mulheres climatéricas: fatores associados. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, [s.l.], v. 31, n. 1, p. 28-34, jan. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/KYDjHkwZ6gqwwync6kzb55B/?lang=pt>. Acesso em: 22 set. 2025.

POLISSENI, Álvaro Fernando *et al.* Perfil das participantes do projeto de extensão "Viver Melhor - Assistência Integral às Mulheres no Climatério". **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 35, n. 1, p. 19-24, jan./mar. 2009. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/panamazonica/lil-530943>. Acesso em: 17 out. 2025.

SANTOS, Cristina Mamédio da Costa; PIMENTA, Cibele Andrucio1i de Mattos; NOBRE, Moacyr Roberto Cuce. A estratégia pico para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, [s.l.], v. 15, n. 3, p. 508-511, jun. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/CfKNnz8mvSqVjZ37Z77pFsy/?lang=pt>. Acesso em: 07 mar. 2025.

SANTOS, Victoria Marina Lima *et al.* Perfil de mulheres climatéricas em Estratégia de Saúde da Família no interior paulista. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 43, n. 1, p. 3-14, jan./jun. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1354383>. Acesso em: 17 out. 2025.

SILVA, Andréa Ramos; FERREIRA, Terezinha de Freitas; TANAKA, Ana Cristina d'Andretta. História ginecológica e sintomatologia climatérica de mulheres pertencentes a uma unidade de saúde pública do Estado do Acre. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, [s.l.], v. 20, n. 3, p. 778-786, 2010. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v20n3/13.pdf>. Acesso em: 17 out. 2025.

SILVEIRA, Yanne Gonçalves Bruno *et al.* Sentimentos vivenciados pela mulher acerca da sexualidade no período do climatério. **Revisa**, [s.l.], v. 12, n. 1, p. 158-172, jan./mar. 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/en;/biblio-1417296>. Acesso em: 17 out. 2025.

SOUZA, Carmen Lucia. Transição da menopausa: a crise da meia-idade feminina e seus desafios físicos e emocionais. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 87-94, dez. 2005. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872005000200009&lng=pt&nrm=iso&t1ng=pt. Acesso em: 27 jan. 2025.

SOUZA, Marcela Tavares; SILVA, Michelly Dias; CARVALHO, Rachel. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, jan. 2010. Disponível em: <https://journal.einstein.br/pt-br/article/revisao-integrativa-o-que-e-e-como-fazer/>. Acesso em: 06 mar. 2025.

STRAPASSON, Márcia Rejane; NEDEL, Maria Noemia Birck. Puerpério imediato: desvendando o significado da maternidade. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

Alegre, v. 31, n. 3, p. 521-528, set. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/KQydgDyHVrKHWMQDfTDmfFJ/>. Acesso em: 11 fev. 2025.

TEIXEIRA, Aline do Amaral *et al.* Representações Sociais sobre Ser Mulher na Sociedade Contemporânea. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s.l.], v. 44, p. 1-17, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/FH3b98kP9XpTnWn5YGPYRkn/?lang=pt>. Acesso em: 24 set. 2025.

TRIVIÑOS, Augusto Nibaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

VALENÇA, Cecília Nogueira *et al.* Conhecendo a si mesma: olhares femininos sobre menopausa e climatério. **Revista de Enfermagem UFPE On Line**, Recife, v. 4, n. 2, p. 792-801, abr./jun. 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/6218/5466>. Acesso em: 17 out. 2025.

VIEIRA, Tereza Maria Mageroska *et al.* Vivenciando o climatério: percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica. **Enfermagem em Foco**, [s.l.], v. 9, n. 2, p. 40-45, 2018. Disponível em: <https://enfermfoco.org/article/vivenciando-o-climaterio-percepcoes-e-vivencias-de-mulheres-atendidas-na-atencao-basica/>. Acesso em: 17 out. 2025.

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.