



Sexualidade feminina e seus fatores associados a partir do climatério

Female sexuality and its associated factors based on the climacteric

La sexualidad femenina y sus factores asociados en función del climaterio

Isabella Ducarmo Leite¹, Leandra Machado de Araújo¹, Mariah Luiza Dal Bello Barreto¹, Renan Melo Lima¹, Rebeca Fanstone Pina e Silva¹, João Pedro Simões Souza¹, José Arthur Marques Santana¹, Davi Sardinha Lisboa Mendes¹, Viviane Lemos Silva Fernandes¹, Altamiro Garcia Neto².

RESUMO

Objetivo: Avaliar como a sintomatologia do climatério afeta a sexualidade e a saúde mental feminina. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, na qual foram seguidas seis etapas de elaboração. A questão norteadora foi estabelecida pelo método PICo e, para a escolha dos artigos, foram utilizadas três bases de dados diferentes e o método PRISMA como forma de incluir e excluir literaturas. A pesquisa realizada permitiu identificar 603 artigos, dos quais 20 foram incluídos e analisados na íntegra. São artigos publicados no período de 2019 a 2024, com predomínio de estudo do tipo transversal. **Resultados:** Disfunção sexual feminina e insatisfação sexual, depressão e sentimentos negativos, problemas no relacionamento, crenças socioculturais e individuais negativas acerca da menopausa e outros efeitos foram os principais resultados encontrados na literatura, e eles relacionam-se intimamente uns com os outros. **Considerações finais:** Conclui-se que existem efeitos complexos do climatério nas mulheres, abrangendo sintomas físicos e psicológicos ressaltando a importância de intervenções multidisciplinares, incluindo terapia hormonal, apoio psicológico, educação sobre saúde sexual e atividade física. Embora existam limitações e a necessidade de mais pesquisas, é crucial uma abordagem abrangente e sensível, visando promover a saúde e o bem-estar feminino durante essa fase.

Palavras-chave: Menopausa, Mulheres, Saúde mental, Sexualidade.

ABSTRACT

Objective: to evaluate how climacteric symptoms affect female sexuality and mental health. **Methods:** This is an integrative literature review, in which six stages of elaboration were followed. The guiding question was established by the PICo method and, to choose the articles, three different databases and the PRISMA method were used as a way to include and exclude literature. The research carried out identified 603 articles, of which 20 were included and analyzed in full. These are articles published between 2019 and 2024, with a predominance of cross-sectional studies. **Results:** female sexual dysfunction and sexual dissatisfaction, depression and negative feelings, relationship problems, negative sociocultural and individual beliefs about menopause and other effects were the main results found in the literature, and they are closely related to each other. **Final considerations:** it is concluded that there are complex effects of the climacteric on women, covering physical and psychological symptoms, highlighting the importance of multidisciplinary interventions, including hormonal therapy, psychological support, education on sexual health and physical activity. Although there are limitations and the need for more research, a comprehensive and sensitive approach to promoting women's health and well-being during this phase is crucial.

Keywords: Menopause, Women, Mental health, Sexuality.

RESUMEN

Objetivo: Evaluar cómo los síntomas climatéricos afectan la sexualidad y la salud mental femenina. **Métodos:** Revisión integradora de la literatura, en la que se siguieron seis etapas de elaboración. La pregunta

¹ Universidade Evangélica de Goiás (UNIEVANGELICA). Anápolis – GO.

² Universidade Federal de Goiás (UFG). Goiânia – GO.

orientadora se estabeleceu mediante el método PICO y para la elección de los artículos se utilizaron tres bases de datos diferentes y el método PRISMA como forma de inclusión y exclusión de literatura. La investigación realizada identificó 603 artículos, de los cuales 20 fueron incluidos y analizados en su totalidad. Se trata de artículos publicados entre 2019 y 2024, con predominio de estudios transversales. **Resultados:** Disfunción sexual femenina e insatisfacción sexual, depresión y sentimientos negativos, problemas de relación, creencias socioculturales e individuales negativas sobre la menopausia y otros efectos fueron los principales resultados encontrados en la literatura, y están estrechamente relacionados entre sí. **Consideraciones finales:** Se concluye que existen efectos complejos del climatério en la mujer, abarcando síntomas físicos y psicológicos, destacando la importancia de intervenciones multidisciplinarias, incluyendo terapia hormonal, apoyo psicológico, educación en salud sexual y actividad física. Aunque existen limitaciones y la necesidad de realizar más investigaciones, crucial adoptar un enfoque integral y sensible para promover la salud y el bienestar de las mujeres durante esta fase.

Palabras clave: Menopausia, Mujer, Salud mental, Sexualidad.

INTRODUÇÃO

A natureza feminina se manifesta de diferentes maneiras ao longo da vida. O corpo da mulher passa por transformações estruturais e alterações intensas em diferentes idades. Da puberdade à velhice, atravessando a gravidez, os ciclos menstruais mensais e a menopausa, a saúde da mulher deve atender às especificidades de todos esses momentos. Cada uma dessas fases exige um cuidado diferente, e a orientação profissional é uma aliada do bem-estar delas (SELBAC MT, et al., 2018).

O envelhecimento que foi possibilitado pelo aumento da expectativa de vida faz com que as mulheres vivam tempo suficiente para experimentar importantes mudanças em seus corpos, algo que as mulheres de gerações anteriores não conseguiram vivenciar (VIGETA SMG e BRETAS ACP, 2004). Dessa forma, existem termos que devem ser explicados para melhor compreensão do ciclo feminino. O climatério é caracterizado como a passagem da fase reprodutiva para a não reprodutiva, ajustando a mulher a meios hormonais e emocionais diferentes. A menopausa, nomenclatura mais difundida, consiste na interrupção permanente da menstruação, após decorrer 12 meses de amenorrea. Ocorre em função da perda da atividade folicular ovariana, sendo um momento pontual do climatério (OLIVEIRA DM, et al., 2008).

Compreendendo a amplitude dos termos anteriores, é crucial ressaltar que as mulheres estarão em um período de extrema sensibilidade mental e física, em decorrência das flutuações dos níveis de estradiol (GORDON JL, et al., 2021). Alguns sintomas prevalentes são os vasomotores, ondas de calor, ressecamento vaginal, ciclos menstruais irregulares, mudanças de humor, atrofia vaginal, osteoporose e doenças cardíacas (ATAEI-ALMANGHADIM K, et al., 2020).

Porém, é importante ressaltar que as queixas que mais interferem na qualidade de vida da mulher no climatério são as de ordem psicossocial e afetiva, como tristeza, desânimo, cansaço, falta de energia, humor depressivo, ansiedade, irritabilidade, insônia, déficit de atenção, concentração e memória, anedonia e diminuição da libido (CURTA JC e WEISSEHEIMER AM, 2020). Tais queixas, associam-se com a função sexual feminina e, conseqüentemente, em sua satisfação, demonstrando a importância do otimismo e do suporte emocional para a saúde da mulher na meia idade (MERNONE L, et al., 2019).

Logo, diante dessas diversas problemáticas, fez-se necessário a realização desta revisão integrativa que permite a inclusão simultânea de pesquisas, proporcionando uma compreensão mais completa do tema exposto, a partir de uma população a qual inclui mulheres que vivenciam o climatério e a pós menopausa, com o interesse principal no efeito da sintomatologia do climatério na sexualidade e na saúde mental feminina.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, na qual foram seguidas 6 etapas, sendo elas: 1ª elaboração da pergunta norteadora; 2ª busca ou amostragem na literatura; 3ª coleta de dados; 4ª análise crítica dos estudos incluídos; 5ª discussão dos resultados; 6ª apresentação da revisão de literatura (SOUZA MT, et al., 2010).

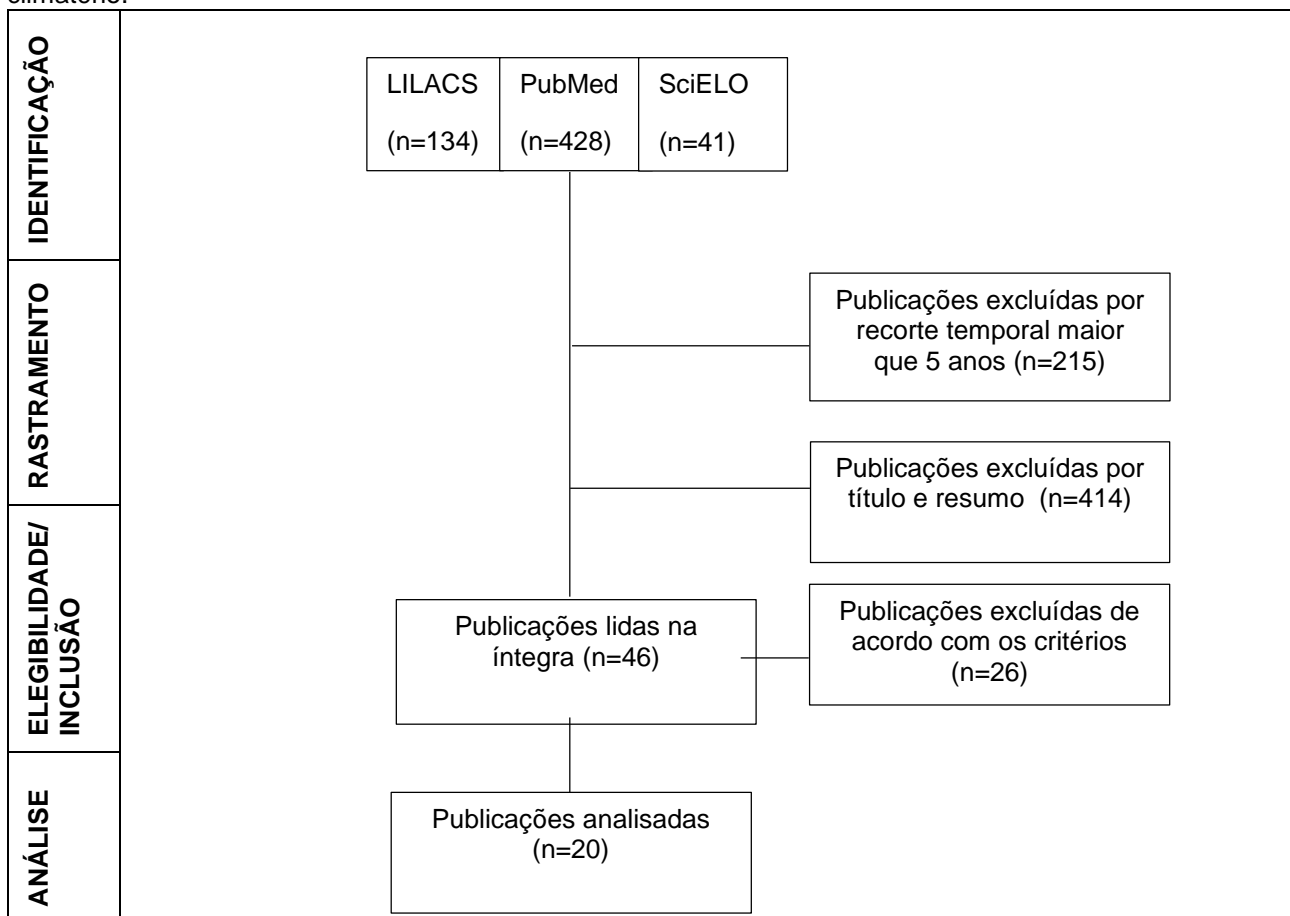
A princípio, para estabelecermos a questão norteadora, utilizamos a estratégia PICO, sendo P- População, I- Interesse, Co- contexto. Nessa pesquisa, a “população” são mulheres no climatério e pós menopausa. O “interesse” analisado foi como a terapêutica (hormonal, psicológica e comportamental) mitiga os efeitos nessa fase. Já na etapa “contexto”, foram contemplados os sintomas na sexualidade e saúde mental feminina nesse período. Com isso, chegamos a seguinte questão norteadora: Quais os efeitos sintomáticos observados a partir do climatério na sexualidade e saúde mental feminina? As buscas foram realizadas em abril de 2024, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), National Library of Medicine National Center of Biotechnology Information (MEDLINE/Pubmed) e Scientific Electronic Library Online (SciELO).

Os descritores em ciências da saúde (DECS) utilizados nessas bases de dados foram: “sexualidade AND climatério”, “sexualidade AND menopausa” e “sexuality AND women and menopause NOT review”.

Os critérios de inclusão foram: artigos em inglês e em português que abarcaram os efeitos, tanto na sexualidade quanto na saúde mental das mulheres a partir do climatério. Os critérios de exclusão foram: revisões, artigos que abordam outros públicos alvos, artigos que detalharam outros sintomas da menopausa como efeitos metabólicos, efeitos na microbiota vaginal e cervical, câncer de colo de útero e câncer de mama e artigos fora do recorte temporal estabelecido de cinco anos (2019-2024).

Em toda a etapa de seleção e exclusão de artigos foi utilizada a estratégia dos Principais Itens para Relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises (PRISMA), cujo objetivo é ajudar os autores a melhorarem o relato de revisões sistemáticas e meta-análises (GALVAO TF e PANSANI TSA, 2015), sendo organizada em nossa revisão integrativa em forma de fluxograma como demonstra a **Figura 1**.

Figura 1 - fluxograma de revisão integrativa sobre a sexualidade e saúde mental feminina a partir do climatério.



Fonte: Leite ID, et al., 2025.

RESULTADOS

A pesquisa realizada permitiu identificar 603 artigos, no entanto, após aplicado os critérios de exclusão, restaram 20 artigos que foram incluídos e analisados na íntegra. São artigos publicados no período de 2019 a 2024, com predomínio de estudo do tipo transversal, seguido de descritivo transversal (**Quadro 1**).

Quadro 1 - Resumo das características dos artigos analisados.

Autores/ano	País	Tipo de estudo	População analisada
1- Dall'Agno ML, et al. 2019	Brasil	Observacional transversal	737 mulheres entre 45 e 55 anos
2- Trento SRSS, et al. 2021	Brasil	Descritivo transversal	380 mulheres entre 40 e 65 anos
3- Lima MJF, et al, 2020	Brasil	Transversal	181 mulheres na pós menopausa
4- Gonçalves JTT, et al. 2023	Brasil	Transversal	253 mulheres com média de idade igual a 50,2 anos
5- Curta JC e Weissheimer AM, 2020	Brasil	Qualitativo, exploratório descritivo	16 mulheres entre 40 e 65 anos com sinais e sintomas do climatério
6- Gordon, Jennifer L, et al.2021	Canadá	Ensaio clínico randomizado	Mulheres saudáveis da comunidade em transição da menopausa
7- Ling J e Wang YH, 2023	China	Caso controle	186 mulheres (134 com disfunção sexual e 52 do grupo controle)
8- González LS, et al. 2021	Cuba	Descritivo transversal	300 mulheres climatéricas, com menopausa fisiológica confirmada
9- Batur P, et al. 2023	Estados Unidos	Analítico observacional	Pacientes, em período climatérico, observadas nos últimos 30 anos
10- Meeta M, et al 2021	India	Transversal de base hospitalar	129 mulheres na pós menopausa e 112 na pré menopausa
11- Mundhra R et al. 2024	Índia	Transversal	143 mulheres entre 45 e 60 anos
12- Malaijerd R, et al. 2023	Irã	Transversal de base hospitalar	200 mulheres na pós menopausa
13- Riazi et al. 2021	Irã	Transversal	340 mulheres (170 na transição reprodutiva -menopausa e 170 na pós menopausa)
14- Karimi L, et al. 2022	Irã	Ensaio clínico randomizado controlado	Mulheres na pós menopausa
15- Ataei-Almanghadim K, et al. 2020	Irã	Ensaio clínico triplo-cego randomizado controlado	Mulheres na pós menopausa
16- Khoshbooi R, et al. 2021	Irã	Estudo randomizado controlado	Mulheres iranianas deprimidas na perimenopausa
17- Khazaeian S, et al. 2023	Irã	Quase-experimental	110 mulheres na menopausa
18- Obalowu IA, et al. 2022	Nigéria	Transversal	357 Mulheres na pós menopausa entre 45 e 60 anos
19- Mernone L, et al. 2019	Suíça	Transversal	130 mulheres entre 40 e 73 anos
20- Yildirim F, et al. 2023	Turquia	Descritivo transversal	127 casais com mulheres na menopausa e seus parceiros

Fonte: Leite ID, et al., 2025.

Após a leitura minuciosa dos artigos, procedeu-se o agrupamento dos resultados mais relevantes e que mais apareceram nos artigos, relacionando-os com os mesmos (**Quadro 2**).

Quadro 2 - Principais efeitos na sexualidade e saúde mental feminina observados a partir do climatério.

Variáveis	Artigos
Disfunção sexual feminina e insatisfação sexual	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19 e 20
Depressão e sentimentos negativos	3, 7, 8, 10, 12, 16 e 20
Problemas no relacionamento	2, 3, 8, 14, 18 e 20
Crenças socioculturais e individuais negativas acerca da menopausa	1, 7, 8 e 18
Outros efeitos*	2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 18, 19 e 20

Nota: *em vários artigos foram ao menos citados outros efeitos da menopausa para além daqueles analisados em nossa revisão integrativa. Como exemplos são: sintomas vasomotores, articulares, musculares, ósseos, urinários, entre outros. Conclui-se, portanto, que não existe a possibilidade de descrever sobre sexualidade e saúde mental sem falar das alterações visíveis e físicas que as mulheres precisam passar durante esse período.

Fonte: Leite ID, et al., 2025.

DISCUSSÃO

O climatério é o período em que as funções ovarianas das mulheres começam a declinar e, com isso, surgem diversas alterações fisiológicas que podem alterar toda a dinâmica do organismo da mulher. Essas mudanças, perpassam as influências psicossociais, culturais e situacionais (DALL'AGNO ML, et al., 2019; TRENTO SRSS, et al., 2021) que irão influenciar sua sexualidade. É fundamental ter um olhar holístico da mulher climatérica, contemplando-a como um ser único, dotado de dimensões "biopsicossocial e espirituais".

Entre as mudanças que podem ocorrer no climatério/menopausa, algumas são devidas à brusca queda ou desequilíbrio hormonal (dimensão biológica) e outras se relacionam ao estado geral da mulher e ao estilo de vida adotado até então. A autoimagem (dimensão psicológica), papel e as relações sociais (dimensão social), as expectativas e projetos de vida (dimensão espiritual), também contribuem para o aparecimento, duração e intensidade dos sinais e sintomas do climatério (VALENÇA CN, et al., 2010). Logo, trata-se uma fase de transição desafiadora, entre a idade reprodutiva e a menopausa, que demanda múltiplas atenções para que se alcance uma boa qualidade de vida.

Disfunção sexual / Insatisfação sexual

Segundo Mazo GZ (2021), a disfunção sexual feminina caracteriza-se pelo déficit em uma das fases do ciclo de resposta sexual feminina, que consiste em: desejo/excitação, platô, orgasmo e resolução. Dessa forma, o desempenho sexual de mulheres de meia idade (40-60 anos) possui relação direta com os efeitos sintomáticos observados em decorrência do climatério (GONÇALVES JTT, et al., 2023) sendo os principais: a atrofia genital, ressecamento vaginal, dispareunia e prolapso uterino (CURTA JC e WEISSEHEIMER AM, 2020; YILDIRIM F, et al., 2023; MUNDHRA R, et al., 2024).

Esses fatores associados promovem a falta de desejo (80%), a insatisfação na frequência e na atividade sexual como um todo (43,2%), levando à disfunção (MEETA M, et al., 2021). Nota-se, portanto, uma elevada taxa, de aproximadamente 91,3%, de mulheres sofrendo tal efeito e, conseqüentemente, influenciando a relação com seus parceiros (77,2%) (YILDIRIM F, et al., 2023), o que ressalta a importância do tratamento de ambos.

Apesar da ocorrência de disfunção, muitas mulheres ainda mantém a atividade sexual durante esse período, porém, nota-se uma elevada taxa de insatisfação. Fatores biológicos e psicológicos, como a falsa percepção do deterioramento de sua imagem corporal e o fim da feminilidade o que afeta sua performance sexual, são os principais responsáveis por esse efeito. Adicionado a isso, foi possível observar que as mulheres com menor grau de instrução (ensino fundamental ou sem instrução) apresentaram índices mais elevados de insatisfação sexual em comparação com aquelas que possuíam formação de ensino médio e superior (MALAIJERDI R, et al., 2023).

Depressão

A depressão é um transtorno de saúde mental prevalente e prejudicial que afeta mulheres quase duas vezes mais que os homens (KUEHNER C, 2017). Estudos relataram que as mulheres são mais vulneráveis à depressão durante as fases de desenvolvimento da sua vida, por volta da puberdade, antes da menstruação, período menstrual, durante a gravidez, após o parto e durante a transição da menopausa.

Especialmente durante a transição da menopausa, as mulheres que são afetadas pela depressão geralmente experimentam irritabilidade, alterações de humor, perda de interesse ou prazer, fadiga, perda de energia e perturbações do sono (KHOSHBOOII R, et al., 2021).

Sob a perspectiva da influência dos aspectos psicológicos como a depressão, na vida de mulheres que já iniciaram o período climatérico, pode-se constatar que em muitas culturas o valor feminino só existe durante o período reprodutivo, o que gera uma falsa impressão de inutilidade e solidão no climatério, somada à sensação de fim da feminilidade e da capacidade de ter plena satisfação sexual (MUNDHRA R, et al., 2024). Experimentar depressão, ansiedade, estresse e uma diminuição da sensação de bem-estar durante este período, definitivamente afetará a qualidade de vida dessas pessoas (KARIMI L, et al., 2022).

Com o objetivo de monitorar esses sintomas psicológicos, foram utilizadas algumas ferramentas, como a Escala de Depressão de Hamilton (HAMD - *Hamilton Depression Scale*) e a Escala de Imagem Corporal (BIS - *Body Image Scale*), que compararam diferentes pontuações de disfunção sexual feminina. Quando são analisadas, nota-se uma relação intrínseca entre humor depressivo e má percepção da imagem corporal, com sintomas da menopausa e menor função sexual (LING J e WANG YH, 2023; LIMA MJF, et al., 2021). Estima-se que cerca de 50% das mulheres com mais de 49 anos apresentam depressão e ansiedade (GONZALEZ LS, et al., 2021).

Uma pessoa deprimida experimenta perda de interesse em atividades normalmente desfrutadas e, portanto, é menos provável que se envolva em atividades sexuais e alcançar satisfação sexual. Além disso, estudos demonstram que o declínio da libido é fortemente relacionado à profundidade da depressão na mulher (KHOSHBOOII R, et al., 2021). Logo, destaca-se a importância do tratamento da depressão como forma de melhorar a qualidade do exercício da sexualidade feminina nas suas mais diversas demonstrações.

Problemas no relacionamento

Apesar de o climatério ser um período em que as mulheres passam por transformações pessoais no ciclo menstrual e manifestações sintomáticas diversas, tais alterações podem afetar, de forma indireta, os seus relacionamentos familiar e conjugal. As ondas de calor, afetam significativamente a qualidade de vida das mulheres e de seus parceiros visto que gera despertares noturnos frequentes que desencadeiam uma má qualidade do sono (GONZALEZ LS, et al., 2021).

Sintomas psicológicos, como depressão e ansiedade, também foram observados em mulheres no climatério. Esse descompasso psíquico, nesse período da vida feminina, pode desencadear dificuldades na comunicação com o parceiro, desinteresse e conseqüentemente a diminuição do desejo sexual.

Nota-se que os três principais fatores relatados por (OBALOWU IA, et al., 2022) como causa da inatividade sexual foram a indisponibilidade, os problemas físicos e de saúde e a falta de interesse no parceiro (50,5%). Seu relacionamento conjugal é afetado negativamente devido à baixos níveis de energia, isolamento autoimposto, perda de interesse nas atividades, ficar quieta, retraída, irritável, mal-humorada, áspera e agressiva.

Nesse sentido, conversar confortavelmente com um parceiro romântico sobre as necessidades e desejos sexuais é um componente importante do relacionamento e da satisfação sexual, porém estudos sugerem que 62% dos indivíduos sabem o que os seus parceiros consideram sexualmente agradável e apenas 26% sabem o que os seus parceiros consideram sexualmente desagradável. Embora os casais possam achar estas conversas difíceis, numerosos estudos indicam que quando os casais discutem a sua relação sexual, isso relaciona-se positivamente tanto com a sua satisfação no relacionamento como com a sua satisfação sexual (MALLORY AB, 2022).

Crenças socioculturais e individuais negativas acerca da menopausa

A mulher climatérica vive o mito da perda do desejo sexual, todavia, continua a sentir prazer, não devendo deixar de manifestar amor e sexualidade. A visão social estereotipada sobre o papel da mulher (esposa e mãe) pode interferir negativamente na visão das mulheres sobre si mesmas e no seu relacionamento com as pessoas e o mundo (VALENÇA CN, et al., 2010). Mulheres na pós-menopausa são menos propensas a manterem relações sexuais, estão menos focadas na sexualidade e na vida sexual, e percebem sua vida sexual como terminada, as raízes dos quais podem ser compensadas na família, na cultura e na sociedade (RIAZI H, et al., 2021).

Em algumas sociedades, a menopausa não é considerada um processo natural na vida das mulheres, e essa atitude negativa pode afetar sua qualidade de vida sexual e satisfação. Além disso, muitas culturas ainda reforçam que o valor feminino só existe durante o período reprodutivo, porém essa percepção é errônea, já que, segundo o dicionário Oxford, a sexualidade é descrita como “os sentimentos e atividades conectadas com os desejos sexuais de uma pessoa”. Não é apenas um estímulo físico e abarca o contato humano, a autoestima, o senso de bem-estar e é uma parte natural e saudável da vida, sendo fundamental até mesmo na menopausa (MEETA M, et al., 2021).

Outros efeitos

Ao analisar os sintomas associados ao trato genital, presentes em 98,4% das participantes, os mais frequentes são aqueles decorrentes da atrofia urogenital, como ressecamento vaginal, dispareunia e urgência miccional, com importante influência na qualidade de vida das mulheres (CURTA JC e WEISSEHEIMER AM, 2020). Para minimizar esses achados clínicos, foi observado que a terapia de reposição hormonal (TRH) contribuiu para o alívio dos sintomas vasomotores (como as “ondas de calor”), atrofia gênito-urinária e prevenção da osteoporose (SOBRAC, 2003).

Além dos sintomas genitais, é fundamental observar que existem outras manifestações clínicas como o fogacho, popularmente conhecido como “calorão” ou também “ondas de calor”, que pode ocorrer em qualquer fase do climatério, sendo acompanhado, na maioria das vezes de sudorese.

Além disso, descobriu-se que as mulheres com menor grau de instrução (ensino fundamental ou sem instrução) mostraram índices mais elevados de insatisfação sexual em comparação com aquelas que possuíam formação de ensino médio e superior (GONÇALVES JTT, et al., 2023).

Assim, deve-se ressaltar a importância do tratamento médico da menopausa para mulheres, não só para tratar suas condições físicas, mas também suas necessidades psicológicas. Esse cuidado deve ser multiprofissional e longitudinal, englobando, por exemplo: a educação sobre a menopausa, educação sexual, o encorajamento a uma boa dieta, um boa noite de sono e hidratação, avaliação psicológica do humor e depressão, e o encorajamento da sexualidade segura tanto da mulher quanto de seu parceiro, entre outras (BATUR P, 2023; PEACOCK K, et al., 2024).

Estudos também indicaram o efeito positivo do treinamento de atenção plena (*mindfulness*) sobre a autoeficácia sexual e satisfação sexual em mulheres na pós-menopausa. Embora mais estudos sejam necessários a esse respeito, a atenção plena pode ser associada a vários benefícios individuais, incluindo melhoria da autoestima, reduzindo emoções negativas e melhorando o relacionamento conjugal durante a menopausa (KHAZAEIAN S, et al., 2024).

Outro mecanismo de grande importância são os exercícios físicos, recurso terapêutico importante que merece maior atenção durante os anos do climatério. Mulheres que se mantêm ativas fisicamente tendem a experimentar sintomas menos intensos.

Entretanto, essa busca por tratamento, infelizmente não depende apenas da disposição das mulheres, visto que em muitos países os tratamentos de saúde são muito dispendiosos. Logo, melhores rendas mensais e condições de vida foram associadas a maiores buscas por intervenções. Assim como existem muitos tabus em relação ao papel social feminino em cada população, fato que determina o futuro da mulher na menopausa e dita suas ações (MALAIJERDI R, et al., 2023).

Por fim, deve-se ressaltar que o tratamento deve ser direcionado também aos parceiros sexuais que, quando também apresentam disfunção, impactam negativamente e aumentam os níveis de disfunção em mulheres. Por exemplo, cerca de 91% das mulheres relataram disfunção e 77,2% dos seus parceiros (YILDIRIM F, et al., 2023).

No entanto, há limitações a serem consideradas, como a escassez de evidências em alguns aspectos e a falta de estudos que abordem a relação de causa e efeito, sendo assim, são necessárias mais pesquisas para aprofundar nosso entendimento sobre esse tema crucial.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode se considerar que, a partir desta revisão integrativa, uma visão aprofundada dos efeitos nas mulheres durante esse período inevitável. Os resultados destacam a complexidade das questões enfrentadas, desde sintomas físicos como atrofia urogenital até aspectos psicológicos como a depressão e problemas no relacionamento. Portanto, evidencia-se que o climatério não é apenas uma questão fisiológica, mas sim um conjunto de questões com impactos significativos na saúde mental e qualidade de vida feminina, sendo de extrema importância as intervenções multidisciplinares para abordar esses desafios de forma holística, incluindo terapia hormonal, apoio psicológico, educação sobre saúde sexual e incentivo à atividade física. Em suma, esta revisão destaca a importância de uma abordagem abrangente e sensível ao climatério, reconhecendo seus impactos multifacetados na vida das mulheres e apontando para a necessidade de intervenções personalizadas e baseadas em evidências para promover sua saúde e bem-estar durante essa fase de transição.

REFERÊNCIAS

1. SELBAC MT, et al. Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino – climatério à menopausa. *Aletheia*, 2018; 51(1-2): 177-190.
2. ATAEI-ALMANGHADIM K, et al. The effect of oral capsule of curcumin and vitamin E on the hot flashes and anxiety in postmenopausal women: A triple blind randomised controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 2020; 48: 102267.
3. BATUR P. Paternalism in practice: How we create obstacles for sexual, reproductive, and menopausal healthcare despite our best intentions. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 2023; 90(4): 227-233.
4. CURTA JC, WEISSEHEIMER AM. Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. *Rev Gaúcha Enferm*, 2020; 41(esp).
5. DALL'AGNO ML, et al. Validação do índice de funcionamento sexual feminino em mulheres brasileiras de meia-idade. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 2019; 41: 432-439.
6. GALVÃO TF, PANSANI TSA. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Metaanálises: A recomendação PRISMA. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, 2015; 24(2): abr-jun.
7. GONÇALVES JTT, et al. Disfunção sexual no climatério e fatores associados. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, 2023; 23: e20230079.
8. GONZALEZ LS, et al. Sexualidad y características biológicas, psicoafectivas y sociales en mujeres climatéricas. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 2021; 50(2).
9. GORDON JL, et al. Endocrine and psychosocial moderators of mindfulness-based stress reduction for the prevention of perimenopausal depressive symptoms: A randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*, 2021; 130: 105277.
10. KARIMI L, et al. The effect of self-care education program on the severity of menopause symptoms and marital satisfaction in postmenopausal women: a randomized controlled clinical trial. *BMC Women's Health*, 2022; 22: 77.
11. KHAZAEIAN S, et al. Effect of mindfulness on sexual self-efficacy and sexual satisfaction among Iranian postmenopausal women: a quasi-experimental study. *Journal of Health Research in Nursing and Midwifery*, Zahedan, 2024; 7(3): 123-135.

12. KHOSHBOOII R, et al. Effects of Group and Individual Culturally Adapted Cognitive Behavioral Therapy on Depression and Sexual Satisfaction among Perimenopausal Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021; 18(7711).
13. KUEHNER C. Why is depression more common among women than among men? *Lancet Psychiatry*, 2017; 4: 146-158.
14. LIMA MJ, et al. Construct and Criterion Validity of the Postmenopause Sexuality Questionnaire–PMSQ. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 2021; 43(7): 578.
15. LING J, WANG YH. Association between depressive mood and body image and menopausal symptoms and sexual function in perimenopausal women. *World Journal of Clinical Cases*, 2023; 11(32).
16. MALLORY AB. Dimensions of Couples' Sexual Communication, Relationship Satisfaction, and Sexual Satisfaction: A Meta-Analysis. *Journal of Family Psychology*, 2022; 36(3): 358-371.
17. MALAIJERDI R, et al. Investigating the relationship between menopausal women's health anxiety and sexual performance and attitude towards menopause. *Journal of Education and Health Promotion*, 2023; 12: 1.
18. MAZO GZ. Correlação entre incontinência urinária, disfunção sexual e avaliação subjetiva da contração muscular perineal em idosas fisicamente ativas. *Fisioterapia & Pesquisa*, 2021; 28(1): 1-8.
19. MEETA M, et al. Effects of menopause on sexual function in Indian women: A McCoy's questionnaire-based assessment. *Journal of Mid-life Health*, 2021; 12: 144-154.
20. MERNONE L, et al. Psychobiological Factors of Sexual Functioning in Aging Women – Findings From the Women 40+ Healthy Aging Study. *Frontiers in Psychology*, 2019; 10: 546
21. MUNDHRA R, et al. Female sexuality across the menopausal age group: A cross-sectional study. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*; 2024.
22. OBALOWU IA, et al. Pattern and Predictors of Sexual Activity among Postmenopausal Women Attending a Family Medicine Clinic in Ilorin, North-Central Nigeria. *J Menopausal Med*, 2022; 28: 121-127.
23. OLIVEIRA DM, et al. Climatério e sexualidade: a compreensão dessa interface por mulheres assistidas em grupo. *Texto & Contexto Enfermagem*, 2008; 17(3).
24. PEACOCK K, et al. Menopause (Nursing). In: *StatPearls*, 2024.
25. RIAZI H, et al. Sexual quality of life and sexual self-efficacy among women during reproductive-menopausal transition stages and postmenopause: A comparative study. *Women's Mid Hea*, 2021; 7: 8.
26. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CLIMATÉRIO (BR). *Consenso brasileiro multidisciplinar de assistência à saúde da mulher climatérica*. São Paulo: SOBRAC, 2003.
27. SOUZA MT, et al. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, 2010; 8(1 Pt 1): 102-106.
28. TRENTO SRSS, et al. Função sexual e fatores associados em mulheres na pós-menopausa. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 2021; 43(7): 522-529.
29. VALENÇA CN, et al. Mulher no Climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. *Saúde Soc*. São Paulo, 2010; 19(2): 273-285.
30. VIGETA SMG, BRETAS ACP. A experiência da perimenopausa e pós-menopausa com mulheres que fazem uso ou não da terapia de reposição hormonal. *Cad de Saúde Pública*, 2004; 20(6): 1682-1689.
31. YILDIRIM F, et al. The effect of menopause on the sexual functions and marital adjustment of the spouses. *Journal of Mid-life Health*, 2023; 14: 170-175.