



A INFLUÊNCIA DO CLIMATÉRIO NA ATIVIDADE SEXUAL FEMININA

Roneiza Soares Rufino ¹, Francisco Wilson de Lemos Dantas Junior ², Mylena Ramos Gonçalves ³, Nicoly Virgolino Caldeira ⁴, Olimpia Tereza de Souza Chagas ⁵, Cecília Pereira da Silva ⁶, Graziely Furtado de Oliveira ⁷, Leandra Galdino da Silva ⁸, Letícia Gadelha Leite ⁹, Máгна Leite Pereira ¹⁰, Jakeline Pamplona Sarmiento ¹¹, Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa ¹².

ARTIGO DE REVISÃO

RESUMO

OBJETIVO: Demonstrar através desse trabalho como a fase do climatério pode afetar a qualidade de vida da mulher. **MÉTODOS:** Revisão de literatura, realizada no ano de 2021, através das bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library on Line) e PubMed (National Library of Medicine), utilizando o booleano “AND” e os seguintes descritores: “Climatério”, “saúde da mulher”, “qualidade de vida” e “sexualidade”, registrados no Descritores de Ciências da Saúde (DeCS). Treze artigos compuseram a construção desse trabalho. **RESULTADOS:** A partir das bases de dados selecionadas obtiveram-se, inicialmente, 203 artigos. Ao se aplicar os critérios de inclusão e exclusão, bem como a análise dos artigos filtrados, restaram 14 estudos para compor essa revisão. **CONCLUSÃO:** A qualidade de vida das mulheres nessa fase merece atenção especial, sendo imprescindível o acompanhamento da equipe de saúde, na definição de estratégias para determinar um estilo de vida mais saudável.

Palavras-chave: Climatério; qualidade de vida, Saúde da mulher, Sexualidade.

THE INFLUENCE OF THE CLIMACTERIC ON FEMALE SEXUAL ACTIVITY

ABSTRACT

OBJECTIVE: To demonstrate how the climacteric phase can affect the quality of life of women. **METHODS:** Literature review, conducted in the year 2021, through the SciELO (Scientific Electronic Library on Line) and PubMed (National Library of Medicine) databases, using the Boolean "AND" and the following descriptors: "Climacteric", "women's health", "quality of life" and "sexuality", registered in the Health Sciences Descriptors (DeCS). Fourteen articles comprised the construction of this work. **RESULTS:** From the selected databases we initially obtained 203 articles. After applying the inclusion and exclusion criteria, as well as the analysis of the filtered articles, 14 studies remained to compose this review. **CONCLUSION:** The quality of life of women in this phase deserves special attention, and it is essential that the health team monitor and define strategies to determine a healthier lifestyle.

Keywords: Climacteric; quality of life, Women's health, Sexuality.

Instituição afiliada – ¹Enfermeira, Especialista em Docência do Ensino Superior Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM), roneiza.soares30@gmail.com; ²Graduando de Enfermagem, Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM), fwiljunior@gmail.com; ³Graduanda de Enfermagem, Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM), milenarg28@hotmail.com; ⁴Enfermeira, Mestranda em Saúde e Sociedade pela Universidade Estadual do Rio Grande do Norte – UERN, nicolycaldeira15@outlook.com; ⁵Graduanda de Psicologia, Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM), 20212057022@fsmead.com.br; ⁶Graduanda de Enfermagem, Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM), cciliapereira123@gmail.com; ⁷Graduanda de Enfermagem, Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM), graziellyfurtado2003@gmail.com; ⁸Graduanda de Enfermagem, Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM), leandragaldinosilva@gmail.com; ⁹Graduanda de Enfermagem, Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM), gadelhaleiteleticia118@gmail.com; ¹⁰ Enfermeira, magnalsy@hotmail.com; ¹¹Enfermeira, Especialista em em Saúde Coletiva pela FAVENI, Jakelinepam34@gmail.com; ¹²Enfermeira, Pós-doutora pela Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM), ankilmar@hotmail.com.

Dados da publicação: Artigo recebido em 10 de Fevereiro e publicado em 30 de Março de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n3p2787-2796>

Autor correspondente: Francisco Wilson de Lemos Dantas Junior fwiljunior@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

O climatério é uma fase da vida da mulher que acontece alterações hormonais fisiológicas e endócrinas, onde, algumas mulheres passam por essa fase assintomáticas, já outras apresenta vários sintomas como irritabilidade, ansiedade depressão, ondas de calor, indisposição, apresenta alterações no humor, na lubrificação vaginal e outros sintomas são apresentados por mulheres nesse ciclo (Peixoto *et al.*, 2019).

Esse período acontece entre o período de 40 anos e tem uma duração em comum com o período reprodutor, essa fase é a final da vida reprodutiva da mulher onde o organismo apresenta uma falência ovariana. Esse processo de mudanças finaliza aos 65 anos, que é a próxima fase, onde a mulher já não produz, mas os hormônios estrogênio. E nesse estágio a mulher passa por diversas mudanças e sofre bastante na parte da adaptação física e psicológica. Todo esse processo afeta a qualidade de vida da mulher, e, além disso temos também as condições financeiras, o trabalho que as vezes é muito pesado ou acumulativo, causando estresse e muito cansaço (Albuquerque *et al.*, 2019).

Com todo esse processo de mudanças fisiológicas a mulher tem uma alteração na qualidade de vida e isso faz parte do envelhecimento. Além disso o estresse excessivo, a falta de amor próprio, ansiedade descontrolada pode causar depressão e tudo isso está relacionada a falta do desejo sexual, afetando o psicológico, podendo adquirir outros problemas de saúde como distúrbio do sono (Mercado-Lara, Monterrosa-Castro & Duran-Mendez, 2018).

Algo muito comum nesse ciclo da vida das mulheres é a depressão ligada a sintomas de ansiedade, e vale ressaltar que esses sintomas apresentam mais na perimenopausa tardia e na pós-menopausa, na pré-menopausa esses sintomas apresentam-se de forma mais leve. Tudo isso está ligada a história de vida dessas mulheres, mas que uma coisa liga a outra (El Khoudary *et al.*, 2019).

Nessa transição do período reprodutor para o não reprodutor apresenta problemas na função sexual da mulher, sendo que aproximadamente 45% das mulheres pode passar por esses problemas e é algo preocupante pois muitas mulheres desejam seguir com a sua vida sexual normal e não consegue (Nguyen *et al.*, 2020).

As formas de tratamentos utilizadas ultimamente é a terapia hormonal e

medicina complementar e alternativa (CAM). A terapia hormonal funciona super bem, mas como pode trazer outros riscos para a saúde da mulher, muitas delas optam por não fazer o uso. Sobre a CAM é uma pratica mais natural, praticando apenas a mente e o corpo, é um tipo de tratamento mais natural, utilizando por exemplo a aromoterapia, relaxamento, hipnose, ervas, meditação e várias outras formas naturais (Johnson *et al.*, 2019).

O objetivo deste trabalho é demonstrar como a fase do climatério pode afetar a qualidade de vida da mulher e o objetivo específico é transmitir informações sobre esse ciclo enfrentados por todas as mulheres em um momento das suas vidas e explorar algumas ideias para melhorar os sinais e sintomas que se apresentam nessa fase.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada durante o ano de 2021 A 2022, e a busca foi direcionada aos artigos publicados entre 2016 e 2022. Os descritores de assunto do Medical Subject Headings (MeSH) foram utilizados para efetuar a pesquisa nos bancos de dados eletrônicos PubMed e Cochrane Library, foram empregadas associações das palavras-chave do MeSH escritas no idioma inglês: “sarcopenia”, “food supplements”, “protein”, amino acids”, “leucina”, “whey protein”, “vitamin D” e “HMB”. A seleção foi limitada aos artigos que continham as palavras-chave em seu título e/ou resumo. Artigos publicados no idioma inglês foram revisados e lidos detalhadamente na íntegra, para determinar se os ensaios atendiam aos critérios de elegibilidade.

Trata-se de uma revisão de literatura, com abordagem descritiva que compreende a influência do climatério na vida sexual da mulher.

Esse estudo foi construído em seis etapas, descritas a seguir: (01) Escolha do tema; (02) Consulta dos descritores na plataforma de descritores de ciências da saúde (DeCS); (03) Definição dos critérios de inclusão e exclusão; (04) Seleção dos estudos com base na leitura dos títulos e resumos; (05) Análise dos estudos selecionados; (06) interpretação dos resultados; e a apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

A pesquisa foi realizada nos meses de agosto à setembro de 2021, através das bases de dados SCIELO (Scientific Electronic Library on Line) e PUBMED (National Library of Medicine), utilizando o operador booleano “AND” para integrar os seguintes descritores: “Climatério”, “saúde da mulher”, “qualidade de vida” e “sexualidade”,

todos consultados pelo DeCS.

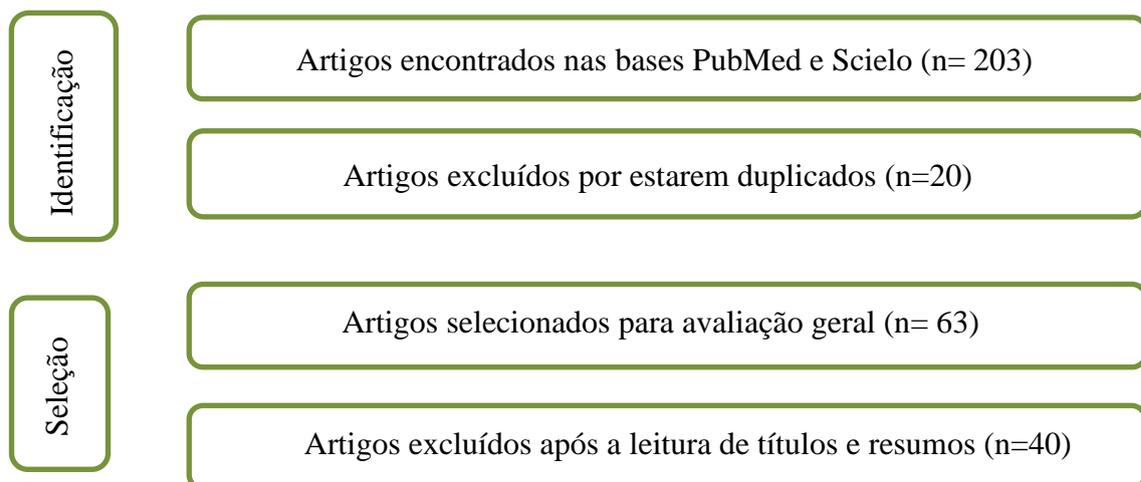
Assim, os critérios de inclusão foram: Ter sido o artigo (original ou de revisão) publicado nos últimos cinco anos, no idioma português, inglês ou espanhol, e estar disponível na íntegra para leitura bem como apresentando relação importante com a temática pesquisada. Os critérios de exclusão foram: Publicação realizada há mais de cinco anos, abordagem de tema distinto que não responde à pergunta norteadora.

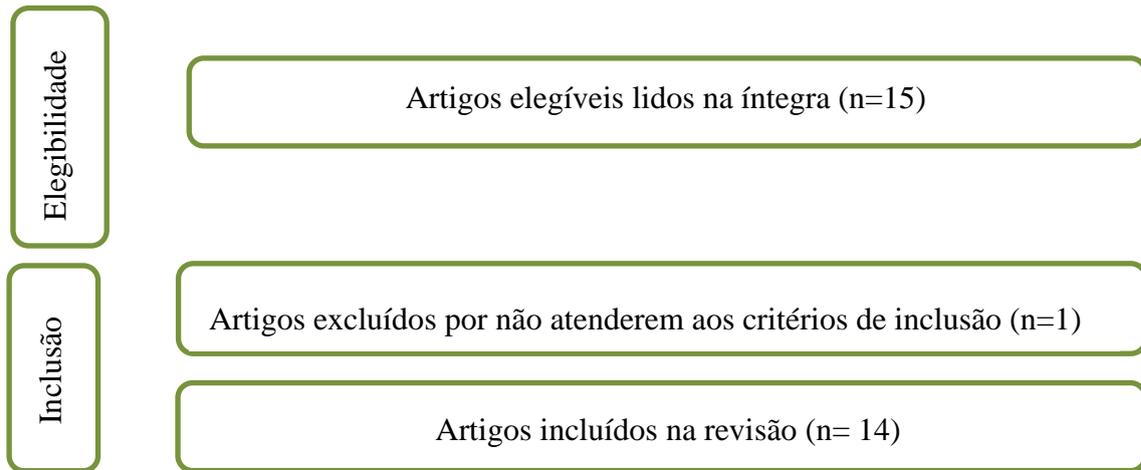
Um total de 203 publicações foram encontradas na busca preliminar. Destes, 120 foram excluídos por estarem fora da linha temporal de inclusão. Vinte artigos foram excluídos por estarem duplicados dos 63 artigos restantes, 31 foram identificados na base de dados SCIELO, e 32 na base de dados PUBMED. Para determinar quais estudos seriam incluídos, inicialmente foi realizada a leitura dos títulos e resumos desses artigos, selecionados com base nos critérios de inclusão e exclusão. Os 63 artigos tiveram seus títulos e resumos lidos, e após a triagem, o texto completo de 14 artigos foi revisado e validado para compor esta revisão integrativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das bases de dados selecionadas obtiveram-se, inicialmente, 203 artigos. Ao se aplicar os critérios de inclusão e exclusão, bem como a análise dos artigos filtrados, restaram 14 estudos para compor essa revisão, as etapas da pesquisa estão descritas no gráfico 1.

Gráfico 1. Descrição dos métodos de busca e análise dos resultados.





PRISMA. Cajazeiras, Paraíba, Brasil, 2021

O climatério é um processo fisiológico que acontece na vida de toda mulher, a partir da diminuição dos folículos ovarianos e a diminuição do estradiol. A sintomatologia apresentada por aproximadamente 80% das mulheres é vertigem, cólica menstrual, irregularidade do ciclo menstrual, palpitações, cansaço, cefaleia, ansiedade, insônia, palpitações, depressão, ondas de calor, secura vaginal, urgência na micção, encurtamento de memória, além de falta de energia, tristeza frequente e diminuição do desejo sexual (Curta & Weissheimer, 2020).

O desejo sexual da mulher pode ser despertado por várias ações como: masturbações, pensamentos eróticos, carinho, fantasias e uso de produtos de sexshop. O corpo feminino responde a essas ações de forma fisiológica, mas na fase do climatério essa resposta pode ser falha como pode apresentar de forma mais lenta. Na pesquisa realizada pelo autor pode-se perceber que aproximadamente 22% das mulheres apresentaram um desempenho sexual regular, 58% apresentam pouca lubrificação fisiológica, isso mulheres de 45 a 65 anos (Fonseca *et al.*, 2021).

As alterações hormonais são grandes aliada dessa mudança, durante o período do climatério a mulher reduz a produção de estrogênio, podendo assim comprometer a região pélvica e a lubrificação vaginal, interferindo assim na vida sexual da mulher, causando uma disfunção sexual (DS) que é considerado um problema de saúde pública. Mulheres com DS geralmente apresenta dores no ato sexual. Nesse momento é muito importante o companheirismo e uma atenção especial do parceiro, para que as mulheres possam evitar a auto cobrança de serem e estarem sempre prontas para dar e ter prazer (Vaz *et al.*, 2020).

A mudança do estilo de vida é fundamental nesse processo, e a adaptação a ele não é fácil, existe vários fatores que podem ser especiais e algo que ajuda muito é o acompanhamento dos sistemas de saúde. Passagem por enfermeiros, médicos, psicólogos, nutricionista e outros profissionais que seja necessário é de extrema importância (Polanco *et al.*, 2019).

De acordo com Nguyen *et al.*, (2020) os exercícios físicos melhora positivamente a saúde e bem estar da mulher nesse período do Peri menopausa, os sintomas mais citados nas pesquisas realizadas são sintomas vasomotores (suores noturnos e ondas de calor), insônia, dispareunia, alteração de humor, secura vaginal e muitas vezes depressão.

Ainda falando do exercício e atividade física, Fraile *et al.*, (2020) diz ser uma intervenção na saúde da mulher não farmacológica, que melhora tanto fisicamente como também pode ajudar nas funções sexuais, sendo combinada com outros tratamentos, podendo assim ter uma evolução positiva. Falando em alteração sexual é também causada por dano hormonal e além disso a função social pode ser afetada por aspectos do relacionamento em si e psicossociais, devido a baixo estima causada por essa fase da vida das mulheres climatéricas (Mercado-Lara; Monterrosa-Castro & Duran-Mendez, 2018).

Curta e Weissheimer (2020) demonstram em sua pesquisa que algumas mulheres dessa fase climatérica tem uma carência em relação a esse assunto, as quais sofrem mais, já outras com mais entendimento tem oportunidade de ter uma vida com mais qualidade, e uma das ações realizadas é a reposição hormonal. Ele apresenta ainda o quanto sentem se felizes com o fim da fase sintomática, trazendo bem estar para o dia a dia.

É notório que a grande parte da sociedade não tem conhecimento adequado em relação ao climatério, com isso é necessário que os profissionais de saúde estejam sempre qualificados para atender esse público. A atenção primária é o setor da saúde pública em que essas mulheres tem o primeiro contato com profissionais de saúde, ou seja, um atendimento humanizado e esclarecedor acaba-se tornando um dos fatores essenciais, ajudando as mulheres a um autoconhecimento sobre as modificações no período do climatério (Pereira, 2019).

Ainda sobre a atenção primaria, o papel do enfermeiro é essencial nessa fase

climatérica, considerando o acolhimento e os primeiros cuidados que é realizado pela equipe de enfermagem, além da forma de lidar com essas pacientes, podendo lhes ouvir e tirar todas as dúvidas relacionadas a essa fase, ofertando assim bem estar em uma fase que é questionada por todas as mulheres (Silva et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que todas as mulheres a partir de 40 anos podem iniciar esse ciclo e que não se tem informações precisas para a população em relação a esse período, é perceptível a necessidade de utilizar meios de divulgações para publicar informativos com vários meios de enfrentar esse momento. Podemos ainda lembrar a necessidade da Atenção Básica focar mais na saúde da mulher nesse período, buscando colocar em pratica as diversas formas de chegar a esse público e proporcionar um melhor estilo de vida.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, G. P. M. DE et al. Quality of life in the climacteric of nurses working in primary care. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 72, n. suppl 3, p. 154–161, 2019.

ALVES, E. R. P. et al. Climacteric: intensity of symptoms and sexual performance. **Texto & contexto enfermagem**, v. 24, n. 1, p. 64–71, 2015.

CARCELÉN-FRAILE, M. DEL C. et al. Effects of physical exercise on sexual function and quality of sexual life related to menopausal symptoms in Peri- and postmenopausal women: A systematic review. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 8, p. 2680, 2020.

CURTA, J. C.; WEISSHEIMER, A. M. Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. **Revista gaucha de enfermagem**, v. 41, 2020.

DA SILVA, G. R. R. et al. ASPECTOS QUE INFLUENCIAM A VIVÊNCIA DA SEXUALIDADE PELA MULHER CLIMATÉRICA. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, v. 15, n. 2, 2021.

EL KHOUDARY, S. R. et al. The menopause transition and women's health at midlife: a progress report from the Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). **Menopause (New York, N.Y.)**, v. 26, n. 10, p. 1213–1227, 2019.

FONSECA, G. M. DA S. et al. Prevalência das disfunções sexuais no período do climatério



em uma clínica especializada na saúde da mulher em Caruaru/PE. **Fisioterapia Brasil**, v. 22, n. 1, p. 72–85, 2021.

JOHNSON, A.; ROBERTS, L.; ELKINS, G. Complementary and alternative medicine for menopause. **Journal of evidence-based integrative medicine**, v. 24, p. 2515690X1982938, 2019.

MERCADO-LARA, M. F.; MONTERROSA-CASTRO, A.; DURAN-MENDEZ, L. C. Avaliação da qualidade de vida em climatério com a Escala de Cervantes: Influência da etnia. **Rev. Peru. ginecol. obstet.** Lima, v. 64, n. 1 p. 13 a 25 de janeiro de 2018.

NGUYEN, T. M. et al. Exercise and quality of life in women with menopausal symptoms: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 19, p. 7049, 2020.

OLIVEIRA, Z. M. et al. Cuidado de enfermagem no climatério: perspectiva desmedicalizadora na atenção primária de saúde. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 11, n. 2, p. 1032-1043, 2017.

POLANCO, E. B. et al. Factores biológicos y sociales que influyen en la salud de la mujer durante el climaterio y la menopausia. **Medisur**, v. 17, n. 5, p. 719–727, 2019.