

ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NO CLIMATÉRIO: REVISÃO INTEGRATIVA

Camila Arruda de Queiroz Lombardi¹
Milena Silva Bezerra²
Viviane Rolim de Holanda³

RESUMO

O climatério é um processo natural do envelhecimento que pode ser acompanhado de várias alterações que prejudicam a saúde física, mental e social da mulher. Além disso, sinais e sintomas que podem variar de pessoa para pessoa e por isso, necessita de uma assistência especializada para promoção da saúde da mulher, com estratégias de educação em saúde para orientações do autocuidado, hábitos de vida, nutrição e atividade física. Com base neste contexto, objetivou-se analisar as estratégias de promoção da saúde no climatério. Trata-se de uma revisão integrativa. Para a seleção dos estudos foram utilizadas as bases de dados Cinahl, PubMed, Scopus, Science Direct. A amostra foi composta por 8 artigos. As principais estratégias de promoção a saúde no climatério foram os grupos de convivência, programas de educação e uso de tecnologias. Tais estratégias possibilitaram disseminar as informações sobre o climatério para a compreensão das transformações físicas, emocionais, conjugais e sociais da mulher nesse período de transição.

Palavras-chave: Promoção da saúde, Climatério, Saúde da mulher, Idosa.

INTRODUÇÃO

A fase do climatério é desconhecida para a maioria das pessoas, inclusive para as mulheres, que não percebem as características dessa etapa da vida. Compreende um período de mudanças no corpo e são influenciadas por hábitos de vida, cultura, histórico pessoal e familiar. Dessa forma, as vivências dependem da individualidade de cada mulher, ou seja, como essa enxerga as mudanças desse período, se positivamente ou negativamente. Além disso, algumas mulheres indicam essa fase como o início do envelhecimento (SILVA et al, 2015).

Segundo Valença et al (2010) o envelhecimento é um processo que ocorre de forma individual com representações e valores diversos que não são conhecidos pela população. Por isso, as alterações que ocorre a nível biológico pode se associar aos sinais do climatério e isso exige uma adaptação para entender o funcionamento do corpo nessa fase da vida. Em virtude

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, camila.aqueiroz88@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, milena_silber@hotmail.com;

³ Professora Orientadora: Doutora, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, vivi_rolim@yahoo.com.br

disso, as queixas mais frequentes para busca do serviço de saúde pelas mulheres dividem-se em manifestações transitórias e não transitórias, dentre elas, destacam-se a irregularidade menstrual, fogachos e suores noturnos (BRASIL, 2016).

Em pesquisa realizada em uma unidade básica de Crato, no Ceará, a vivência do climatério fez com que parte das participantes não procurassem assistência profissional, não pela ausência de necessidade ou queixas, mas sim porque não havia atendimento direcionado a essa população, ou seja, falta implementação e implantação de estratégias específicas que garantam a assistência durante esse período cheio de peculiaridades (SOUZA et al, 2017).

Portanto, recomenda-se, nas unidades básicas de saúde, a educação permanente dos profissionais de saúde para que assim, esses estejam capacitados para a realização de ações referente ao climatério (SILVA et al, 2015). É imprescindível que as unidades atuem por meio da educação em saúde utilizando de campanhas educativas e preventivas, contribuindo para minimizar os impactos decorrentes do climatério na vida das mulheres e promovendo a qualidade de vida a essas (ARANHA et al, 2016).

De acordo com Soares et al (2018), é fundamental que os profissionais da saúde, principalmente os enfermeiros, priorizem as medidas de prevenção e promoção à saúde que integram as diversas linhas de cuidado para a saúde das mulheres, a fim de alcançar o objetivo da qualidade e expectativa de vida, visto o envelhecimento populacional feminino.

Corroborando com o exposto, demonstra-se um progressivo aumento da população feminina para os próximos 40 anos. As estimativas de ampliação populacional correspondentes para mulheres com 60 anos ou mais será em 2030 de 2,76%, em 2040 de 3,21%, em 2050 de 3,43% e em 2060 de 3,44% (IBGE, 2020). Vale ressaltar que o processo de envelhecer não tem início apenas aos 60 anos, mas é consequência de uma vida inteira (ROCHA et al, 2019). Logo, nota-se que em decorrência desse aumento tem-se a necessidade de desenvolver e implementar estratégias de promoção à saúde que objetivem a qualidade de vida associada ao processo de envelhecer saudável.

Nessa perspectiva, promover saúde durante esse processo é reconhecer o que geralmente é comum, contemplando as alterações em todas as dimensões. Sendo assim, garantir a possibilidade de um espaço de trocas de informações para melhor compreensão do processo, com a atuação do enfermeiro por meio de diálogos individuais e/ou em grupos (BRASIL, 2008). Além disso, o cuidado em enfermagem deve promover o protagonismo da mulher no processo do climatério. Nas ações de cuidado, a mulher precisa ter informações esclarecedoras a respeito desse período, a fim de vivenciá-lo de forma natural (OLIVEIRA et al, 2017).

Nesse sentido, sabe-se que no climatério, e com o envelhecimento, algumas doenças são comuns e por meio da promoção a saúde tem-se a possibilidade de evitá-las e ou de reduzir o impacto decorrente delas. Dentre as orientações vinculadas a promoção à saúde e que garante benefícios à saúde tem-se as relacionadas aos hábitos de vida, nutrição, prática de exercícios físicos entre outras (BRASIL, 2008). Com base no exposto, objetivou-se analisar as evidências científicas sobre as estratégias de promoção da saúde no climatério.

REFERENCIAL TEÓRICO

O climatério é caracterizado por mudanças físicas, psicológicas e sociais na saúde da mulher e possui sinais pouco conhecido pelas mulheres que iniciam essa etapa (SILVA et al. 2015). Dessa forma, a síndrome climatérica, representa o fim da atividade menstrual para o início da velhice, na qual ocorre a falência ovariana e diminuição de estrógeno e progesterona (ALVES, 2013).

Nesse sentido, o climatério é dividido em fases, inicialmente ocorre a pré-menopausa, após os 40 anos, em seguida tem a perimenopausa, que começa dois anos antes da última menstruação e vai até um ano depois, com manifestação inicial de alteração do ciclo menstrual, e em alguns casos ondas de calor, distúrbio do sono, transtorno de humor e, após a ocorrência da última menstruação espontânea, segue o período da pós-menopausa, e se subdivide em precoce, que ocorre até cinco anos da última menstruação ou tardia que representa mais de cinco anos, com níveis do Hormônio Folículo Estimulante (FSH) elevados e baixos níveis de estrogênios (BRASIL, 2008).

Desse modo, a menopausa faz parte do climatério e compreende-se ao último ciclo menstrual. Porém, só é reconhecida quando a mulher não menstrua nos últimos 12 meses e ocorre em torno dos 48 aos 50 anos de idade. Em face disso, climatério e menopausa são eventos distintos da saúde da mulher e merece o cuidado necessário com ações de promoção da saúde, o diagnóstico precoce, o tratamento imediato dos agravos e a prevenção de danos (BRASIL, 2008).

Destaca-se que a diminuição da função ovariana pode influenciar o contexto social, conjugal, profissional e espiritual da mulher. Com isso, manifestações de sintomas podem surgir caracterizando essa vivência de forma individual (DIAS et al, 2014). Os sintomas do climatério podem se transitórios que inclui alterações do ciclo menstrual e sintomatologia mais

aguda e também, por sinais não transitórios que apresentam características de atrofia geniturinária, problemas no metabolismo e na estrutura óssea (BRASIL, 2008).

Dentre os principais sintomas que causam desconforto no público feminino destacam-se os fogachos, que dependendo da intensidade e frequência, podem prejudicar o sono, atividades do cotidiano, irritabilidade e depressão, além disso pode apresentar alteração do comportamento e transformações corporais com perda do tônus muscular, queda de cabelo, rugas e assim potencializar problemas na saúde mental (SILVA et al, 2015).

Observa-se também alterações na sexualidade com queixas relacionadas a diminuição da lubrificação vaginal e dor nas relações sexuais, devido a adelgaçamento dos tecidos vaginais e assim a mulher desenvolve um sentimento de insatisfação do sexo com penetração. Além disso, ocorre modificações nos órgãos externos, pode-se ilustrar a diminuição dos pelos pubianos, redução do tecido adiposo dos grandes lábios e retração dos pequenos lábios e clitóris (BRASIL, 2008; LUCENA et al. 2014).

Vale ressaltar, ainda que o metabolismo ósseo sofre transformações, pois a queda de estrogênio, diminui a ação dos osteoblastos e aumenta a ação dos osteoclastos, o que gera uma reabsorção e remodelação óssea, caracterizando a osteopenia e a osteoporose. Destaca-se, também, os eventos cardiovasculares, pois algumas mulheres podem apresentar aumento de peso, e isso favorecer problemas circulatórios (MORAES et al, 2015).

Nesse contexto, a fase do climatério pode comprometer a qualidade de vida da mulher. Incluem-se fatores que não se limita a diminuição hormonal, mas também, aos aspectos psicossociais e culturais relacionados ao processo de envelhecimento (MIRANDA et al, 2014). Por isso, é essencial conhecer os pontos que comprometem o bem-estar das mulheres climatéricas e assim formar programas e estratégias de promoção a saúde (SERPA, 2016).

Nessa perspectiva, a integralidade do cuidado é o caminho para compreender a mulher na abordagem clínica e preventiva, com atuação de uma equipe multiprofissional para identificar os cuidados e planejar ações de prevenção, autocuidado e assim promover a saúde para aliviar possíveis desconfortos. De tal modo, a assistência a mulher deve ser voltada para um cuidado em todos os ciclos da vida (SANTOS et al, 2017; SANTANA et al, 2019).

Destaca-se a promoção da saúde para favorecer a qualidade de vida do público feminino. Haja vista que pode promover ações positivas relacionada com a alimentação, combate ao sedentarismo, restrição ao tabagismo, controle de bebidas alcoólicas, a não violência, sono, saúde bucal, pele. Dessa forma, ensinar a população sobre modos de conquistar um estilo de

vida benéfico a saúde pode diminuir a visão negativa acerca do envelhecimento, menopausa e climatério (BRASIL, 2008; BENETTI et al 2019).

Nesse contexto, a principal ferramenta são as orientações sobre os benefícios da alimentação nutritiva e prática de atividade física para combater o estresse, depressão, manter a massa muscular e óssea, função cardiocirculatória e desenvolver o autocuidado com medidas de não fumar, dormir de forma saudável, tomar banho de sol e conseqüentemente melhorar a autoestima e diminuição da sintomatologia do climatério (BRASIL, 2008).

É importante enfatizar que as mulheres climatéricas podem sofrer com o aumento do peso e doenças crônicas não transmissíveis. Por isso, a promoção da alimentação saudável é uma estratégia de cuidado, onde os profissionais de saúde da atenção básica podem usufruir de recursos como o Guia Dez Passos para Alimentação Saudável, para orientações de cuidado na saúde da mulher (BRASIL, 2014).

Em face das dúvidas sobre as modificações corporais e de como lidar com esse momento, percebe-se a necessidade do autoconhecimento para compreender as modificações no decorrer do climatério (ARAUJO et al, 2013). Por isso, informações sobre anatomia e fisiologia sexual, aconselhamento aos casais, exercícios de Kegel são excelentes para disfunções sexuais (AVEIRO et al, 2009).

Diante do exposto, o profissional de enfermagem no contexto de atenção primária tem o papel de educar e construir relações com o seu público alvo para produzir reflexões sobre as transformações corporais oriundas da fase do climatério e encorajar a mulher a mudança de estilo de vida para melhorar a saúde mental e física, de forma singular por meio de estratégias que incorporem a adaptação do novo nos aspectos culturais e sociais (VALENÇA et al, 2010).

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa, que visa reunir os resultados de estudos publicados sobre a temática, ampliando o acesso ao conhecimento científico e tomada de decisões dos profissionais de saúde baseado em evidências científicas. Para atingir o objetivo proposto, procurou-se responder a seguinte questão elaborada com base na estratégia PICO, na qual, representa um acrônimo para Paciente, Intervenção, Comparação e “Outcomes” (desfecho): Quais as evidências disponíveis na literatura sobre as estratégias de promoção da saúde (I) desenvolvidas para mulheres (P) acerca da fase do climatério (O)?

Para seleção dos estudos foram utilizadas as bases de dados Cinahl, PubMed, Scopus, Science Direct durante o mês de Maio de 2020. Para tanto, usou-se os descritores indexados no Mesh Terms e seus cruzamentos “health promotion”, “climacteric”, “womens health”, com o uso do operador booleano AND, além disso foi utilizado o limitador de tempo dos últimos cinco anos, porém não foi utilizado limitador de idiomas e nem de literatura cinzenta. Desse modo, os critérios que foram incluídos ou excluídos foram manejados por meio de duas pesquisadoras independentes, na qual foram incluídos artigos científicos de dados primários publicados nos últimos 6 anos, que abordassem estratégias de promoção da saúde no climatério. E excluídos teses, dissertações, trabalhos científicos apresentados em congressos e artigos duplicados. Em caso de conflitos na seleção dos estudos, um terceiro pesquisador foi consultado.

Inicialmente foram encontrados 112 artigos, 04 na base de dados CINHALL, 48 na PUBMED, 14 na SCOPUS, 46 na SCIENCE DIRECT . A seleção das publicações ocorreu, após a leitura dos títulos e resumos, considerando os critérios de inclusão e exclusão. Observou-se que 106 estudos não responderam à pergunta norteadora, 2 artigos estavam repetidos. Assim, a amostra final analisada foi constituída por 8 estudos. Após a seleção, extraíram-se as variáveis do estudo com tabulação em tabelas com a caracterização do autor, ano, país e jornal ou revista publicada, desenho de estudo, amostra, objetivos e resultados. O relatório de revisão foi escrito de acordo com PRISMA (LIBERATTI, 2009).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observa-se uma maior frequência de artigos internacionais principalmente da Inglaterra, publicados entre os anos de 2015 a 2019, com desenho de estudo controle randomizado (TABELA 1). Observou-se a educação em saúde como principal estratégia, para promover a saúde física, mental e social das mulheres que vivenciam esse período da vida. Os estudos abordam grupos de convivência, programas de educação e o uso de tecnologias como fontes de informações sobre o climatério para a compreensão das transformações físicas, emocionais, conjugais e sociais da mulher nesse período de transição.

Autor/ Ano/ País/Jornal/	Desenho do estudo	Amostra	Objetivo	Resultados\ conclusão
SILVA, G.F et al\ 2015\ Brasil\ Rev. Eletr. Enf.	Pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória.	31 mulheres idosas	Analisar a influência do climatério para o envelhecimento na percepção das mulheres idosas.	As principais estratégias para promoção da saúde é a participação em grupo de convivência; e a terapia de reposição hormonal.
FREITAS, E.R. et al\ 2016\ Brasil\ Revista SBRH	Pesquisa experimental	14 mulheres	Avaliar os efeitos de um processo multidisciplinar de educação em saúde (ES) na qualidade de vida (QV) de mulheres climatéricas.	A educação em saúde com uso de grupos de mulheres.
YOSHAN, N. et al\2016\ Iran\ Jornal medicina da menopausa	Estudo controle randomizado	100 participantes	Determinar o efeito da educação dos maridos em relação a menopausa na satisfação conjugal de suas esposas	A estratégia utilizada foi a educação em saúde para maridos, com isso aumentou o índice de satisfação conjugal das mulheres.
THU, W.P.P. et al\ Estados Unidos da América \ 2017\ Jornal internacional de epidemiologia	Estudo de coorte prospectivo	1201 participantes	Descrever as necessidades holísticas das mulheres da meia idade.	O programa de saúde desenvolvido que inclui as questões relacionadas a mulher de 45 -69 anos para um atendimento integral.
RINDNER, L. et al\ 2017\ Suíça\ Jornal Elsevier	Estudo controle randomizado	131 mulheres	Investigar se a educação em grupo para mulheres sobre climatério pode melhorar a saúde física e mental.	Uma das principais estratégias é a educação em grupo para mulheres entre 45-55 anos.
HARDY, C. et al.\ 2018\ Inglaterra \ Jornal Elsevier	Estudo Prospectivo	98 gerentes	Desenvolver e avaliar um treinamento on-line de 30 minutos para gerentes a fim de obter conhecimento sobre esse período e apoiar as mulheres nesse período.	A principal estratégia de uma empresa para compreender o período da menopausa foi um treinamento on -line.
MOROWATISHARIFABAD, M.A. et al\ 2019\ Iran\ Revista Menopausa	Estudo controle randomizado	20 mulheres	Projetar um programa educacional no modelo multi-teórico para lidar com as complicações do período da menopausa e melhorar a qualidade de vida das mulheres.	Fornecer estratégias e informações para melhorar a qualidade de vida de mulheres por meio de um programa educacional.
CHEE, W. et al\ 2019\ Inglaterra\ Jornal The North American Menopause Society	Estudo piloto randomizado	26 mulheres	Testar a eficácia de um programa de atividade física baseada na web em mulheres asiáticas de meia idade.	A estratégia de promoção da saúde com o uso do programa promoveu a atividade física e melhora do sono em mulheres asiáticas de meia idade.

A fase do climatério associa-se com o envelhecimento, por isso pode produzir sentimentos de medo, desânimo, insegurança, pois a sociedade entende que o climatério é uma fase que antecede o envelhecimento, com isso a mulher pensa que vai se tornar improdutiva, que está próxima do fim da vida e isso gera insatisfação com esse ciclo. Dessa forma, é

essencial a visão ampla do processo de envelhecimento, pois envelhecer representa a transição biológica sob a influência das experiências de vida (SILVA et al, 2015).

Em face disso, a vivência negativa do climatério produz consequências para a saúde mental de idosas. Justificando, a ocorrência da depressão em mulheres climatéricas. Em virtude disso, a promoção da saúde é um caminho para mudança de estilo de vida das idosas. Desse modo, uma estratégia é a educação em saúde, com o uso de diversas formas de propagar o conhecimento acerca do climatério, pode-se ilustrar grupos de convivência, que estimula a socialização e melhora a qualidade de vida (SILVA et al, 2015).

Nesse contexto, a importância das relações humanas em grupos de convivência beneficia a terceira idade. Fato disso, é o estímulo a interação social, que é uma construção de relacionamentos com outras pessoas em determinado ambiente, a fim de praticar a educação em saúde e compreender o autocuidado e as mudanças decorrentes do envelhecimento feminino e orientar sobre o climatério e menopausa, para assim diminuir a angústia da mulher nessa fase de dúvidas (DIAS e TAVARES, 2013; GARCIA et al, 2010).

Nesse sentido, a abordagem multiprofissional no processo de educação em saúde para mulheres climatéricas promove a aplicação de vários temas que contribuem para a compreensão dessa fase e melhora da qualidade de vida. Indica-se a estratégia de formar encontros com temas específicos sobre nutrição, atividade física, vida sexual, envelhecimento, lazer, direitos, humor, vitalidade, conceitos, e assim dinamizar esses assuntos com discussões, em que ocorre a troca de informações entre os participantes e profissionais, além de fazer algo lúdico por meio do teatro para representar a fase do climatério aos participantes (FREITAS et al, 2016).

Por outro lado, unidades de saúde podem ter dificuldades na formação de um grupo específico para saúde da mulher. Isso se deve, sobretudo a falta de informação de alguns profissionais sobre a política do climatério e a propagação da informação sobre a saúde da mulher de forma específica, ou seja, durante as consultas. Desse modo, não é utilizado uma estratégia de grupo específico para a mulher climatérica nas unidades de saúde. A ocorrência de atividades sobre o tema, as vezes, é associada a parceira externa e a formação de grupos de hipertensão e diabetes, com isso as questões relacionadas a menopausa são inseridas dentro desses grupos e assim as mulheres buscam a terapia de reposição hormonal como alternativa de promoção da saúde, sob orientação médica e da enfermagem (SILVA et al, 2015).

É fundamental citar que muitas mulheres sentem uma sensação de bem-estar ao utilizar a terapia de reposição hormonal, pois relatam um sentimento de coragem e vitalidade, e assim deixam de presenciar a perda de lubrificação, a pele seca, problemas sexuais com o parceiro.

Essa estratégia demonstra que o climatério é visto como uma doença do envelhecimento, por isso é necessário refletir sobre a segurança desse método por parte dos profissionais e também da sociedade, uma vez que existem restrições para uso de hormônios para mulheres acima de 60 anos, além de indicações para cada caso. Percebe-se que a sociedade valoriza a medicalização e a orientação de práticas de alimentação saudável e atividades físicas são pouco incentivadas como forma de tratamento para melhorar a qualidade de vida das mulheres (BRASIL, 2008; VALENÇA et al, 2010; SILVA et al, 2015).

Nesse sentido, as atividades em grupos podem ser organizadas em sessões como possibilidade de intervenção de educação em saúde. Segundo Rindner et al (2017), é possível organizar discussões sobre a menopausa para grupos de mulheres, sob a supervisão da enfermagem e assim criar uma roda de conversa sobre as experiências das mulheres, com direcionamento por meio de tópicos que se relacionam com a definição da menopausa, hormônios, osteoporose, riscos cardiovasculares, sintomas depressivos, relacionamento, alteração do sono, estresse. A informação torna-se, portanto, relevante na vida do público feminino.

Nota-se que as práticas educativas são essenciais para que a mulher conheça seu corpo. Com isso, cria-se uma consciência, autonomia e uma percepção do limite entre doença e saúde. O cuidado social, evidencia a relação do diálogo, o que possibilita o sujeito a uma discussão da problemática e sua inserção no mundo, ou seja, uma educação a partir do cotidiano do sujeito, em que o educador e o educando aprendem juntos e forma uma articulação do saber popular e crítico baseada nas experiências do mundo (CAVALCANTE, 2014; VIDAL et al, 2012).

Nesse cenário, o profissional de enfermagem é detentor do título de educador e pode utilizar de estratégias de educação em saúde para o cuidado da saúde da mulher. Desse modo, orientar sobre opções de autocuidado e estimular a participação ativa para a promoção da autonomia é um percurso essencial para o desenvolvimento da consciência crítica e reflexiva do contexto de saúde individual (VIEIRA et al, 2015).

A promoção da saúde da mulher pode ser baseada em tecnologias como uma opção de disseminação da informação em relação a atividade física. Segundo Chee et al (2018), o uso de um programa de promoção da atividade física baseada na web sobre mulheres que vivenciam o climatério e que apresentam alteração do sono, pode ser benéfica para estimular a prática de atividade física e assim promover o bem-estar e mudanças de comportamento. Uma vez que, essa mulher vai ser acompanhada e orientada por meio de recursos online que inclui fóruns de

discussão e módulos educacionais que promovam a troca de informações sobre os efeitos das atividades físicas no sono de cada pessoa e contexto cultural.

Vale ressaltar que, a tecnologia pode ser utilizada como recurso na promoção da saúde do trabalhador. Haja vista, que a sociedade pode ter mulheres acima dos 50 anos no mercado de trabalho, e apresentar as características da menopausa (ALTMAN, 2015). Por isso, um estudo realizado na Inglaterra com gerentes, que receberam treinamento por meio do recurso online para entender o período do climatério e assim gerar uma conscientização sobre os possíveis problemas que o climatério pode gerar na vida da mulher em relação ao trabalho, pode proporcionar apoio da empresa a mulher (HARDY et al, 2019).

Sabe-se que o período do climatério pode ser marcado por dificuldades na prática sexual, devido a ocorrência de alterações urogenitais, presença de dor, diminuição da lubrificação, da libido, e tudo isso pode gerar um desconforto na relação conjugal. Desse modo, estratégias para aumentar a satisfação do casal pode trazer consequências positivas com sentimento de felicidade e bem-estar na saúde da mulher (KARAMI et al 2012; BRASIL, 2008).

Em virtude disso, surge a importância do conhecimento do parceiro sobre a fase do climatério. Segundo Yoshany et al (2017) a implementação de programas de treinamento e conscientização dos homens sobre a menopausa pode aumentar o grau de satisfação das suas esposas e assim favorecer a saúde da mulher. Fato que é confirmado por outro estudo que mostra que ensinar aos casais sobre essa temática pode prepará-los a enfrentar os desafios de maneira eficiente e assim garantir o grau de satisfação (HAHLWEG et al, 2010).

Nesse contexto, a integralidade do cuidado é uma forma de assistência que visa atender a todas as necessidades da mulher. Essa abordagem pode potencializar a promoção da saúde, o autocuidado e melhorar a qualidade de vida, e assim evitar a ineficiência e custos desnecessário. Por isso, ter acesso a atenção primária, a promoção da saúde, prevenção de doenças e influências culturais são fatores essenciais para a qualidade de vida das mulheres (DOUBOVA et al, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sociedade contemporânea vivencia o processo de envelhecimento, e cada vez mais aumenta o número de mulheres que inicia o ciclo do climatério entendido como natural, mas que pode afetar a saúde da mulher. Os resultados dos estudos analisados revelaram como principais estratégias de promoção a saúde no climatério os grupos de convivência, programas de educação e uso de tecnologias. Tais estratégias possibilitaram disseminar as informações

sobre o climatério para a compreensão das transformações físicas, emocionais, conjugais e sociais da mulher nesse período de transição. Destaca-se, por fim, que são poucos os estudos que se refere a temática, necessitando de mais literatura para ampliar as ações de promoção à saúde no climatério na atenção primária de saúde.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Estela Rodrigues Paiva et al. Associação entre antecedentes ginecológicos-obstétricos e sintomas do climatério. **Rev. Enferm. UFSM**. V.3, n.3, p. 490-499, set-dez 2013.
- ALTMANN, Ros. A new vision for older workers: retain, retrain, recruit, Lond.: Dep. For. Work. Pensions. 2015.
- ARAÚJO, Ivonete Alves et al. Representações sociais da vida sexual de mulheres no climatério atendidas em serviços públicos de saúde. **Texto & Contexto Enferm**. V. 22, n.1, p. 114-122, Jan-Mar, 2013
- AVEIRO, Mariana Chaves; GARCIA, Ana Paula Urdiales; DRIUSSO, Patrícia. Efetividade de intervenções fisioterapêuticas para o vaginismo: uma revisão da literatura. **Fisioter. Pesqui.** vol.16, n.3, p.279-283, 2009.
- BENETTI, Idonézia Collodel et al. Climatério, enfrentamento e repercussões no contexto de trabalho: vozes do Extremo Norte do Brasil. **Revista Kairós-Gerontologia**. V.22, n. 1, p. 123-146, 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa**. Brasília, 2008
- _____. Ministério da Saúde. **Protocolos de Atenção básica: Saúde das Mulheres Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa**. Brasília, 2016
- _____. Ministério da saúde. **Guia alimentar para a população brasileira – 2. ed. – Brasília: ministério da saúde, 2014.**
- CAVALCANTE, Arilu da Silva. Lições de coisas e a aprendizagem em Paulo Freire: primeiras aproximações. **Revista Brasileira de Educação de Jovens e Adultos**. V. 2, n. 3, 2014.
- CHEE, Wonshik. Decreasing sleep-related symptoms through increasing physical activity among Asian American midlife women Menopause. **The Journal of The North American Menopause Society**. V. 26, n. 2, 2019.
- DIAS, Flavia Aparecida; TAVARES, Darlene Mara dos Santos . Fatores associados à participação de idosos em atividades educativas grupais. **Rev. Gaúcha Enferm**. V.34, n.2, p. 70-77, jun, 2013.
- DOUBOVA, Svetlana et al. Integrative health care model for climacteric stage women: design of the intervention. **BMC Women's Health**. V.11, n.6, Fev, 2011.
- FREITAS, Eduarda Rezende, et al. Educação em saúde para mulheres no climatério: impactos na qualidade de vida. **Reproduclim**.V.1, n.1, p. 37-43, 2016.
- GARCIA, Francisco et al. Progress and priorities in the health of women and girls: a decade of advances and challenges. **J Womens Health**.V. 19, n. 4, p. 671-680, Abri, 2010.
- HAHLWEG, Kurt; RICHTER, Diana. Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. **Behav Res The**. V. 48. n.5, p. 83-377, Jan, 2010.
- HARDY, Claire; GRIFFITHSB, Amanda; HUNTERA, Myra. Development and evaluation of online menopause awareness training for line managers in UK organizations. **Maturitas**. V.120, p. 83-89, 2019.
- IBGE. **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html>. Acesso em: 11/05/2020.

- KARAMI, A. et al. Exploring the effectiveness of group training based on Lazarus multifaceted approach on women's marital satisfaction. **J Woman Soc.** V.3, n. 1, p. 21-37, 2012.
- LIBERATI A, Moher D, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. **PLoS Med.**2009.
- LUCENA TIMÓTEO, Cecília et al. Percepção de mulheres no climatério sobre a sua sexualidade. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde.** V. 12, n. 1, p. 28-37, 2014.
- MIRANDA, Jessica Steffany et al. Quality of life of postmenopausal women attended at Primary Health Care. **Rev Bras Enferm.** V. 67, n. 5, p. 803-809, set-out, 2014.
- MORAES, Tayla Oliveira Souza; SCHNEID, Juliana Lemos. Qualidade de vida no climatério: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Amazônia Science & Health.** V.3,n.3,p. 34-40, Jul-Set, 2015
- OLIVEIRA, Zumerinda Meira de et al. Cuidado de enfermagem no climatério: Perspectiva de enfermagem no climatério: perspectiva desmedicalizadora na atenção primária de saúde. **Rev enferm UFPE on line.** V.11, Supl.2, p. 1032-43, Fev, 2017.
- RIDNER, Lena. Reducing menopausal symptoms for women during the menopausetransition using group education in a primary health care setting—arandomized controlled trial. **Maturitas.** V.98, p. 14-19, 2017.
- ROCHA, Marceli Diana Helfenstein Alberice da et al. Saúde da mulher e do homem idoso na contemporaneidade: abordagens fisiológicas e sociais. **J Business Techn,** v.11, n. 3, p.72-80, 2019.
- SANTANA, Tamiles Daiane Borges et al. Avanços e desafios da concretização da política nacional da saúde da mulher: uma revisão de literatura. **Rev. Aten. Saúde.** V. 17, n. 61, p. 135-141 jul – set, 2019.
- SANTOS, Rita de Cássia Ferreira dos et al. Saúde de mulheres no climatério em sistema prisional. **Cogitare Enfermagem,** v. 22, n. 1, jan. 2017.
- SERPA, Miguel Arcangelo *et al.* Fatores Associados À qualidade de vida em mulheres no climatério. **Reprod Clim.** V. 31, n. 2, p. 76-81, mai-ago, 2016.
- SILVA, Giuliana Fernandes, et al. Influências do climatério para o envelhecimento na percepção de mulheres idosas: subsídios para a enfermagem. **Rev. Eletr. Enf.** V.17, n.3, Jul-set, 2015.
- SOARES, Glaucimara Riguate de Souza et al. O conhecimento produzido acerca de climatério, família e envelhecimento. **Rev enferm UERJ.** V.26, p. 1-6, set, 2018.
- SOUZA, Socorro Sylvania de. et al. Mulher e climatério: concepções de usuárias de uma unidade básica de saúde. **Reprod Clim,** v. 32, n. 2 p.85–89, Mai-Ago, 2017.
- VALENÇA, Cecília Nogueira et al. Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. **Rev. Saúde soc.** V.19, n.2, p.273-285, 2010.
- VIEIRA, Elisabeth Meloni. **A medicalização do corpo feminino.** Rio de Janeiro: FIOCRUZ; 2015.
- VIDAL, Cláudia Rejane Pinheiro Maciel et al. Mulher climatérica: uma proposta de cuidado clínico de enfermagem baseada em ideias freireanas. **Rev Bras Enferm.** Brasília, V.65. n.4, jul-ago, 2012.
- YOSHANY, Nooshin et al. The Effect of Husbands' Education Regarding Menopausal Health on Marital Satisfaction of Their Wives. **Journal of Menopausal Medicine.**V.23, p.15-24, 2017.