

SAÚDE DA MULHER

Edição XXVIII

Capítulo 17

SAÚDE SEXUAL E SEXUALIDADE DE MULHERES NO CLIMATÉRIO

LARISSA DE TOLEDO STAATS¹
PIETRA SORHAYA GENCISK²
GUILHERME AMARANTE²
SILVIA JAQUELINE PEREIRA DE SOUZA³
GISELI CAMPOS GAIOSKI LEAL⁴
MARLISE LIMA BRANDÃO⁴

¹Enfermeira – Egressa da Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Autônomo do Brasil, Curitiba/PR.

²Discente – Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Autônomo do Brasil, Curitiba/PR.

³Docente – Graduação em Enfermagem da Faculdade Herrero, Curitiba/PR.

⁴Docente – Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Autônomo do Brasil, Curitiba/PR.

Palavras-Chave: Saúde Sexual; Sexualidade; Climatério; Menopausa; Pós-Menopausa.

DOI

10.59290/1956009226

EDITORIA
P PASTEUR

INTRODUÇÃO

O climatério é definido como a fase de transição da evolução biológica da mulher, em que ocorrem o esgotamento folicular e a perda da capacidade reprodutiva (SILVA *et al.*, 2018). O declínio funcional dos ovários se estende dos 35 aos 65 anos, sem qualquer intervenção profissional (FREITAS *et al.*, 2022). O marco principal do climatério é a menopausa, que caracteriza a última menstruação sob controle ovárico (SILVA *et al.*, 2018).

A menopausa corresponde à data da última menstruação, em decorrência de falência ovariana definitiva, e representa um marco importante na vida da mulher (CAVADAS *et al.*, 2010; FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA, 2019). O diagnóstico clínico é realizado após 12 meses consecutivos de amenorreia, desde que não seja explicada por outra causa patológica ou fisiológica (SILVA *et al.*, 2018; CAVADAS *et al.*, 2010). A faixa etária média varia entre as populações, mas costuma situar-se entre 45 e 55 anos (CAVADAS *et al.*, 2010; FREITAS *et al.*, 2022).

Esse período é caracterizado por sintomas desagradáveis que afetam de forma complexa as mulheres, como ondas de calor, oscilações de humor e de memória, mudanças urogenitais e alterações do sono. Para muito além disso, cada vez mais se descobre sobre a complexidade desse fenômeno e sobre a necessidade de compreender seus impactos a médio e a longo prazo (MARQUES *et al.*, 2022). Entre as mulheres que entram na menopausa, cerca de 20% apresentam-se assintomáticas; as demais experimentam sintomas desagradáveis, consequência das alterações fisiológicas decorrentes do declínio da produção de estrogênio, o que leva a alterações comportamentais (ARAÚJO *et al.*, 2024).

Entre os problemas de saúde, destacam-se a osteoporose e as doenças cardíacas, que comprometem a qualidade de vida da mulher. Já as mudanças de comportamento incluem alterações do humor, depressão, irritabilidade e dificuldade para dormir (ARAÚJO *et al.*, 2024).

Esses sintomas acometem entre 60% e 80% das mulheres e normalmente começam por volta dos 50 anos, entre 43 e 57 anos. Entre os sintomas fisiológicos relatados estão ondas de calor e fogachos, caracterizados por rubor súbito da face, do pescoço e do tórax, acompanhados de sensação de calor intenso e sudorese profusa. Os sintomas da atrofia vaginal incluem prurido vulvar, ressecamento vaginal e dispareunia, pois a mucosa se torna mais fina e seca. O epitélio vaginal pode se inflamar, o que pode contribuir para problemas urinários, como disúria, polaciúria, infecção do trato urinário e incontinência (ARAÚJO *et al.*, 2024).

Alterações histológicas e fisiológicas do trato genital, como o ressecamento vaginal e a redução da elasticidade, afetam a sexualidade e a libido. O hipoestrogenismo causa aumento de peso, cabelos ressecados e brancos, pele seca e rugas, impactando a autoimagem, o status social e o desejo sexual (SELBAC *et al.*, 2018).

As alterações da menopausa e da pós-menopausa afetam o desempenho e o desejo sexual das mulheres, causando mudanças físicas, hormonais, emocionais e psicológicas. Essas transformações exigem uma abordagem integrada, considerando aspectos biológicos, psicológicos e sociais, para oferecer suporte a uma experiência sexual saudável durante e após a menopausa (BELTRAMINI *et al.*, 2010).

O enfermeiro tem contato frequente com mulheres ao longo da vida e, por isso, é importante que busque informações sobre como cuidar do climatério. Um atendimento de enfermagem adequado pode reduzir os impactos decorrentes das mudanças físicas e emocionais desse

período. Assim, o enfermeiro deve buscar conhecimento para oferecer cuidado de qualidade, ajudando as mulheres a entender esse momento como uma fase natural (BELTRAMINI *et al.*, 2010) e colaborando para acabar com tabus e preconceitos relacionados à sexualidade feminina (NEVES, 2019).

Sendo assim, essa pesquisa tem como questão norteadora: Como é a saúde sexual e a sexualidade das mulheres no climatério? Para tanto, estabeleceu-se o seguinte objetivo: discutir a saúde sexual e a sexualidade das mulheres no climatério.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão narrativa que descreve, de forma rápida e não sistemática, o desenvolvimento de um assunto, proporcionando uma atualização ágil sobre a temática (CAVALCANTE & OLIVEIRA, 2020).

A realização desta pesquisa seguiu as seguintes etapas: 1) definir o tema do estudo e a questão de pesquisa; 2) realizar o levantamento de artigos científicos; 3) organizar os dados coletados; 4) interpretar e avaliar os artigos incluídos no estudo; 5) apresentar e divulgar a revisão.

A busca foi realizada, no mês de novembro de 2024, na Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e no *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MedLINE), fazendo-se valer da busca avançada na Base de Dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCs): (menopausa OR pós-menopausa OR climatério) AND ("saúde sexual" OR sexualidade) AND (mulheres OR feminino).

Os critérios de inclusão foram: artigos, textos completos disponíveis gratuitamente, publicados entre 2019 e 2024, em português. Como critérios de exclusão: duplicidades; artigos que

não apresentaram ao menos dois descritores "Saúde sexual" e/ou "Sexualidade" e/ou "Menopausa" e/ou "Pós-Menopausa" e/ou "Climatério Feminino" no título, resumo e/ou palavras-chave, assim como editoriais, ensaios, reflexões, livros, teses e dissertações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão analisou dez artigos, todos realizados no Brasil, três (30,0%) publicados em 2021; dois (20,0%) em 2020 e 2022; e um (10,0%) em 2019, 2023 e 2024. Destaca-se que cinco (50,0%) artigos foram publicados em revistas da área de fisioterapia, conforme apresentado na **Tabela 17.1**.

Para discussão, os dados foram divididos em dois subitens: saúde sexual e sexualidade.

Saúde Sexual

Segundo um ensaio clínico randomizado e controlado simples-cego, realizado no Ambulatório de Climatério do Hospital Universitário Maria Aparecida Pedrossian da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS), algumas mulheres experimentam sintomas desconfortáveis durante a menopausa que podem afetar negativamente sua qualidade de vida e levá-las a procurar tratamento, esses sintomas estão relacionados as mudanças anatômicas e funcionais na uretra e na vagina, enfraquecimento do epitélio e da musculatura do assoalho pélvico (BOTTINI *et al.*, 2024).

Um estudo populacional realizado em Unidades de Referência em Saúde da Mulher, utilizando o *Female Sexual Function Index* (FSFI), mostra aumento de distúrbios sexuais associados à diminuição do nível de estrogênio, resultando em secura vaginal, dispareunia e redução do desejo e da libido (SILVA *et al.*, 2022).

Tabela 17.1 Caracterização dos artigos incluídos na revisão

(continua)

TÍTULO (AUTORES, ANO) PERIÓDICO	OBJETIVO TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Eficácia dos cones vaginais no fortalecimento do assoalho pélvico na incontinência urinária feminina pós-menopausa: estudo de casos (HOLZSCHUH & SUDBRACK, 2019) Revista Pesquisa em Fisioterapia	Avaliar o uso de cones vaginais no fortalecimento do assoalho pélvico (AP) em mulheres com incontinência urinária pós-menopausa. Estudo quantitativo	Quanto ao ICIQ-SF, a paciente 1, na avaliação, pontou escore de 10 pontos (muito grave) e, na reavaliação 2, pontou escore de 10 pontos (leve impacto). A paciente 2 inicialmente pontuou 9 (grave impacto) e, após o tratamento, 1 (leve impacto). Na avaliação da contração muscular, a paciente 1 obteve 40 <i>sauers</i> (normal) e passou para 44 <i>sauers</i> (bom). A paciente 2 passou de 16 <i>sauers</i> (regular) para 28 (normal).
Função sexual em mulheres no climatério: estudo transversal (BARREIROS <i>et al.</i> , 2020) Revista Pesquisa em Fisioterapia	Avaliar a função sexual em mulheres climatéricas por meio do Questionário Quociente Sexual-Versão Feminina (QS-F). Estudo transversal.	O padrão de desempenho/satisfação sexual mais predominante foi o de regular a bom (37,9%) e 52,9% das mulheres participantes afirmaram que costumam pensar em sexo "às vezes" a "nunca".
Função sexual e qualidade de vida em mulheres climatéricas (MEIRA <i>et al.</i> , 2020) Fisioterapia Brasil	Analisar a relação da função sexual e da qualidade de vida em mulheres climatéricas. Estudo observacional	Foi observado que, nas mulheres que possuem disfunção sexual no domínio de excitação, a média está abaixo do ponto de corte, o que não ocorre com mulheres que não possuem disfunção ($p = 0,03$); o mesmo ocorre com os domínios de orgasmo e satisfação. Na correlação entre a função sexual e a qualidade de vida, há significância estatística nos domínios físico ($p = 0,023$) e meio ambiente ($p = 0,049$). Conclusão: Constatou-se que, entre mulheres com qualidade de vida reduzida, os impactos da disfunção sexual são maiores.
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) Fisioterapia Brasil	Verificar a prevalência das disfunções sexuais em mulheres climatéricas, contribuindo com evidências para profissionais que lidam com a saúde da mulher. Estudo transversal	44,44% têm indicativo de disfunção sexual, 52,52% apresentam bom desempenho sexual, cerca de 58,58% apresentam alteração na lubrificação e 51,51% apresentam dor no ato sexual. 63,63% têm alterações na satisfação e no orgasmo; 69,69% têm alterações no desejo; e a falta de excitação foi o maior índice amostral, representado por 74,74%. Conclusão: A maioria apresenta bom desempenho sexual; entretanto, apresenta baixa qualidade de vida e alto risco para disfunções sexuais. Sendo assim, propõe-se o desenvolvimento de pesquisas que gerem conhecimento para profissionais que lidam com essa temática, visando à saúde e à qualidade de vida. Palavras-chave: climatério; sexualidade; disfunções; qualidade de vida.
Aspectos que influenciam na vivência da sexualidade pela mulher climatérica (SILVA <i>et al.</i> , 2021) Revista Rede de Cuidados em Saúde	Descrever evidências científicas que abordem os aspectos que influenciam a vivência da sexualidade pela mulher climatérica e discutir as principais intervenções que o enfermeiro pode realizar na tentativa de promover a qualidade da vida sexual destas. Revisão integrativa.	A amostra foi composta por 19 artigos, 18 em português e 1 em espanhol, publicados entre 2006 e 2016.

TÍTULO (AUTORES, ANO) PERIÓDICO	OBJETIVO TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Sexualidade no envelhecimento: relatos de idosos (CREMA & DE TILIO, 2021) Revista de Psicologia	Investigar relatos de idosos sobre sexualidade no envelhecimento. Estudo qualitativo, com análise de conteúdo temática	As duas categorias ressaltam concepções tradicionais de gênero e sexualidade: em geral, homens idosos autodeclarados viris, sexualmente potentes e com elevada frequência de relações sexuais, e mulheres idosas autodeclaradas sexualmente desinteressadas (após a menopausa) que se submetem aos desejos e às satisfações masculinas. Em comum, ambos destacam a importância da convivência e do diálogo para a manutenção de seus relacionamentos afetivo-sexuais de longa duração. Em suma, a interseção entre gênero e geração (envelhecimento) reproduz a lógica heteronormativa e a desigualdade entre homens e mulheres idosos.
Sintomas e compreensões de mulheres na menopausa em área metropolitana do Nordeste brasileiro: estudo quantiquantitativo (SILVA <i>et al.</i> , 2022) Saúde e Pesquisa	Avaliar, de forma quantiquantitativa, o que as mulheres sentem e como compreendem a menopausa em área metropolitana do Nordeste brasileiro. Estudo misto	A menopausa, constatada em 56,6% das mulheres, com média de idade de 50,4 ± 5,7 anos, apresentou sintomatologia associada severa (falta de ar, suor, calor e ansiedade); 52,5% apresentaram dúvidas ou falta de conhecimento sobre a menopausa, e 44,6% redução na função sexual, correlacionada negativamente com a idade ($r = -0,208$; $p < 0,001$). A disfunção sexual é quase duas vezes maior entre mulheres em menopausa do que entre as em pré-menopausa ($OR=1,81$; $p=0,036$).
Sentimentos vivenciados pela mulher acerca da sexualidade no período do climatério (SILVEIRA <i>et al.</i> , 2022) REVISA	Descrever os sentimentos vivenciados pela mulher em relação à sexualidade no período do climatério. Abordagem qualitativa e método de história oral.	Os relatos deram origem a 3 categorias e 4 subcategorias conforme a seguir: Mudanças fisiológicas, Mudanças na sexualidade, Desejo sexual, Desempenho sexual, Prazer sexual, Vivência da sexualidade e Necessidade da sexualidade.
Disfunção sexual no climatério e fatores associados (GONÇALVES <i>et al.</i> , 2023) Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil	Avaliar os fatores associados à disfunção sexual entre mulheres de meia-idade. Estudo transversal	Dentre 195 mulheres, 29,6% apresentaram disfunção sexual. A prevalência de desempenho sexual insatisfatório foi maior entre as mulheres que declararam sintomas climatéricos moderados a graves ($OR = 2,47$) e entre as que apresentaram menor grau de escolaridade ($OR = 1,95$). No entanto, a menarca antes dos 12 anos ($OR = 0,43$) e a cor de pele não branca ($OR = 0,36$) parecem ter efeito protetor para o bom desempenho sexual.
Efeitos do treinamento muscular do assoalho pélvico versus Ginástica Abdominal Hipopressiva (GAH) na incontinência urinária de esforço de mulheres climatéricas: ensaio clínico randomizado (BOTTINI <i>et al.</i> , 2024) Revista Pesquisa em Fisioterapia	Verificar a superioridade de um tratamento experimental em relação ao tratamento padrão-ouro para IUE e função do assoalho pélvico em mulheres na menopausa. Ensaio clínico randomizado	O Treinamento dos Músculos do Assoalho Pélvico (TMAP) foi superior na melhora da IUE ($p=0.01$). Não houve diferença entre os grupos quanto à força de contração, tempo de sustentação e repetições rápidas e lentas.

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Legenda: AP – Assoalho pélvico; ICIQ-SF - *International Consultation on Incontinence Questionnaire*; GAH – Ginástica Abdominal Hipopressiva; TMAP - Treinamento dos Músculos do Assoalho Pélvico.

Estudo transversal, realizado em uma clínica em Pernambuco, apontou os seguintes resultados: 58,6% das voluntárias apresentam dificuldade na lubrificação e 51,5% relatam dor no ato sexual; ou seja, as relações sexuais se tornaram desconfortáveis em razão da secura vaginal, que pode levar à dispareunia (FONSECA *et al.*, 2021). Entre os sintomas climatéricos, verificou-se alta severidade relacionada à falta de ar, suores e calores (somatovegetativos) e ansiedade (psicológicos), outro ponto observado foi o desconhecimento, dúvidas sobre “estar” ou “não estar” na menopausa, ou uma aparente dificuldade de enfrentamento dos sinais/sintomas perturbadores e incompreendidos da transição para a menopausa, a falta de informação pode estar relacionada a baixa renda e baixo nível de escolaridade, frequência irregular nas consultas ginecológicas e idade (SILVA *et al.*, 2022).

Com a redução dos níveis de estrogênio, diminuem o trofismo e a vascularização dos músculos do assoalho pélvico. Essa condição afeta a qualidade de vida das mulheres, pois acarreta uma série de consequências, como desconforto, redução da autoconfiança, alteração do comportamento, interferência na sexualidade e no convívio social, bem como na saúde física e emocional (HOLZSCH-UH & SUDBRACK, 2019).

Pesquisa observacional transversal realizada em uma policlínica do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP), pontuou que a vida sexual na fase do climatério assim como, em todas as outras, precisa ser compreendida num contexto mais amplo, devendo levar em consideração experiências sexuais anteriores, o contexto histórico, social, econômico, cultural e religioso, em que a mulher está inserida, sendo que muitas vezes, essa mulher ficou restrita à satisfação do seu companheiro e a reprodução, suprimindo o desejo e interferindo na

resposta sexual no envelhecimento (BARREIROS *et al.*, 2020).

Em um estudo realizado em Montes Claros-MG, Brasil, verificou-se que as mulheres com baixo nível de escolaridade (ensino fundamental/sem instrução) apresentaram maior prevalência de insatisfação sexual quando comparadas às que relataram ensino médio e superior (GONÇALVES *et al.*, 2023). No estudo realizado em Aracaju-SE, foi relatada a “falta de orientação médica” em um espaço de cuidado que é referência em saúde da mulher. Sobre isso, 15 (3,6%) participantes relataram que os médicos não perguntam, nem explicam, nem orientam sobre a menopausa. Em contrapartida, duas mulheres receberam orientações sobre o uso de medicamentos naturais, como o chá de amora, para reduzir os sintomas da menopausa (SILVA *et al.*, 2022).

Revisão integrativa publicada em 2021 apontou que as mulheres sentem insegurança e falta de coragem para fazer perguntas aos profissionais de saúde, no que diz respeito ao tratamento, o que pode sugerir que esses profissionais não dispõem de tempo ou disposição suficientes para esclarecer e discutir dúvidas durante as consultas. Observou-se que algumas relataram dúvidas quanto à presença ou à ausência no período climatérico (SILVA *et al.*, 2021).

Em estudo transversal, constituído por 99 mulheres atendidas na clínica especializada em mulheres no município de Caruaru/PE, identificou-se que 75,7% das mulheres não conheciam o termo climatério e 85,8% dos seus sintomas. A incompreensão gera dúvidas sobre o climatério, tornando esse período mais conturbado, o que pode acarretar maior comprometimento da qualidade de vida (FONSECA *et al.*, 2021).

Complementarmente, a revisão narrativa identificou que as mulheres que relataram ter vivenciado a primeira relação sexual entre 26 e 38 anos apresentaram sintomas de grau leve,

enquanto as entrevistadas com idades entre 13 e 15 anos apresentaram sintomas moderados. Também foi verificado quanto à paridade, visto que mulheres nulíparas apresentaram maior porcentagem de sintomatologia de grau leve, seguidas pelas múltiparas de três ou mais partos (SILVA *et al.*, 2021).

Pesquisa realizada em 2013, na cidade de Recife/PB, utilizou o Índice Menopausal de Blatt & Kupperman (IMBK) para classificar a intensidade dos sintomas de mulheres no climatério, com scores variando de leve (≤ 19), moderado (entre 20 e 25) e intenso (> 35) (ALVES *et al.*, 2013). Acredita-se que a avaliação adequada das mulheres pode contribuir para melhor condução dos sintomas relatados.

Estudo conduzido com mulheres no climatério, da Unidade de Estratégia de Saúde da Família (ESF) no município de Montes Claros-MG, Brasil, apontou que a variável “sintomas do climatério” foi associada ao “desempenho sexual”. A prevalência de desempenho sexual insatisfatório foi maior entre as mulheres que declararam sintomas moderados a graves, em comparação com as que apresentaram sintomas leves ou não apresentaram sintomas (GONÇALVES *et al.*, 2023). A relação entre a atividade física e o desempenho sexual é descrita em estudo realizado em Anápolis (GO). Os resultados apresentados permitem levantar a hipótese de que a prática de atividade física pode estar associada a menor intensidade dos sintomas do climatério e a padrões de desempenho sexuais mais elevados, que podem variar de regular a bom/excelente (SILVEIRA *et al.*, 2022).

Estudo realizado com mulheres iranianas na pós-menopausa evidenciou que a idade, associada à ansiedade, interferiu na função sexual. Nessa fase da vida, as alterações hormonais e fisiológicas características interferem na função sexual e na sexualidade (GONÇALVES *et al.*, 2023).

Pesquisa realizada em Caruaru – PE, verificou que 83,8% das mulheres sofrem de dores constantes nas costas ou membros superiores e inferiores de acordo com o domínio de sintomas somáticos descritos no Questionário da Saúde da Mulher (QSM), e que 52,5% apresentam um alto escore de depressão apontando para questões que incluem sentimento de tristeza e infelicidade que afetam a qualidade de vida, onde 61,6% delas possuem baixa qualidade de vida segundo a classificação do QSM (FONSECA *et al.*, 2021).

Sexualidade

Segundo estudo observacional, as mulheres no climatério buscam conhecimentos sobre sexualidade e padrões corporais, com a finalidade de melhorar a qualidade de vida, considerada fator primordial para a saúde e a satisfação (MEIRA *et al.*, 2020). Entretanto, a mulher climatérica é martirizada diante de um forte mito: o da perda indubitável de seu desejo sexual, secundária ao seu processo de envelhecimento e da resignificação de sua sexualidade num período pós-reprodutivo, fragilidades relacionadas à falta de desejo e do prazer que consequentemente diminuem a qualidade da relação sexual e aumentam a distância para uma vivência plena da sexualidade (SILVEIRA *et al.*, 2022).

Segundo estudo exploratório realizado em uma Universidade Aberta à Terceira Idade, entre as mulheres idosas participantes da pesquisa, a menopausa associou-se à diminuição do desejo sexual, mas não das vivências prazerosas. Nesse mesmo material, os dados indicam que as pessoas idosas do sexo feminino não limitaram a satisfação às relações sexuais, mas reduziram a importância destas em comparação com outras atividades (atuação religiosa, trabalhos voluntários, atividades físicas, recreações, relacionamentos afetivos e tarefas domésticas) (CREMA & DE TILIO, 2021).

O delineamento de uma cultura ocidental que exalta a juventude repercute na percepção corporal da mulher climatérica e na vivência da sua sexualidade. Ela se vê, muitas vezes, à margem do padrão de beleza bem aceito pela sociedade, que gera baixa autoestima e, desta forma, não se percebe enquanto objeto de desejo, capaz de despertar o interesse do outro (SILVEIRA *et al.*, 2022).

Autores consideram que a educação (formal e não formal) de caráter tradicional e a moral sexual diminuem a importância da sexualidade feminina e levam as idosas a buscar satisfações em outras atividades, além das relações sexuais. A relevância da maternidade na socialização das mulheres leva a considerar que, concluída essa função (reprodução biológica), a vida sexual e as relações sexuais deixam de ser necessárias, o que impulsiona as mulheres a descobrir novos valores e vivências prazerosas (CREMA & DE TILIO, 2021).

A despeito das diferenças entre os gêneros, participantes do estudo sobre sexualidade no envelhecimento destacaram a importância do diálogo, do amor, do afeto, da compreensão e do respeito mútuo em suas relações afetivo-sexuais na velhice. O estudo aponta que, no envelhecimento, a sexualidade feminina, devido à menopausa, é influenciada pelo desinteresse pelo ato sexual, pela obrigatoriedade social de satisfazer seus companheiros e pela busca por satisfações em outras vivências, não apenas as sexuais (CREMA & DE TILIO, 2021).

Adicionalmente, destaca-se que a sexualidade não é apenas um processo fisiológico, causado por estímulos genitais, mas envolve fatores emocionais, afetivos, fantasias, boa comunicação com o parceiro sexual, formando um conjunto que leva à satisfação e ao prazer sexual, e um bom desempenho sexual pode estar associado a sintomas climatéricos menos intensos, ao passo que a alteração na vida sexual está asso-

ciada a sintomas de maior intensidade. Exercitar a sexualidade não é simplesmente ter relações sexuais, mas sim sentir-se acompanhado, viver bem com o outro e saber que a vivência sexual pode ser impactada, ou não, pelos sintomas do climatério, dependendo diretamente de como o casal vive, de haver carinho mútuo e de desejo de estar próximo (SILVA *et al.*, 2021).

No climatério, o que altera é a resposta sexual, que se torna mais lenta devido à diminuição do nível de estrogênio, e isso não está relacionado à diminuição do prazer e da satisfação sexual; porém, algumas mulheres podem utilizar as modificações corporais nesse período para evitar relações que não oferecem prazer. Aspectos subjetivos, como, por exemplo, a disponibilidade do parceiro para lidar com essas alterações e a aceitação do estímulo sexual pela mulher, podem influenciar positivamente, favorecendo uma melhor vivência da sexualidade (SILVA *et al.*, 2021).

No estudo realizado em Anápolis – GO, foi dito que o exercício do prazer se vincula à relação que se tem com o próprio corpo, com o outro e com o mundo. Assim, exercitar a sexualidade não é ter vida sexual ativa somente; é se encontrar consigo mesmo; é se sentir acompanhado; é ter o outro como presença viva, atuante; ser-com-o-outro em um ambiente afetivo. Se assim for, as limitações físicas não serão entraves para o prazer de estar junto com o outro; a vida sexual não pode ser circunscrita ao aparelho orgânico e não é pela vida sexual que se compreende a existência (SILVEIRA *et al.*, 2022).

Compreende-se que o sentido da vida reside na possibilidade de compartilhar vivências, emoções, prazeres, alegrias e tristezas; ou seja, a mulher climatérica continua a sentir prazer; seu corpo permanece erótico e erotizável, não devendo deixar de manifestar seu amor e sua sexualidade (SILVEIRA *et al.*, 2022).

CONCLUSÃO

Os artigos revisados abordam de forma clara as dificuldades enfrentadas pelas mulheres durante o climatério e a menopausa, destacando os sintomas desagradáveis decorrentes da diminuição do nível de estrogênio, que impactam diretamente o desempenho, o interesse e a satisfação sexual.

Ressalta-se a importância de discutir saúde sexual e sexualidade com mulheres no climatério, uma vez que muitas demonstram falta de conhecimento sobre o próprio corpo e sobre alternativas para o prazer sexual. Muitas delas não sabem que o sexo e o prazer não se resumem apenas ao ato sexual, mas podem ser desfrutados de outras formas, como carícias, conversas e beijos.

É evidente a escassez de diálogo sobre saúde sexual e sexualidade entre os profissionais de saúde e as mulheres que vivenciam o climatério. Diversos materiais revelam que muitas dessas mulheres não têm acesso às informações

necessárias e não recebem a orientação adequada sobre como lidar com as mudanças que a menopausa impõe. Sendo assim, acredita-se que essa revisão possa incentivar profissionais de saúde e enfermeiros a aprofundarem o conhecimento sobre a temática, proporcionando atendimento adequado às mulheres que buscam orientação nessa fase de vida.

Sugere-se que a discussão sobre o tema seja aprofundada por profissionais de saúde, especialmente por enfermeiros, que são os primeiros profissionais a estabelecer contato com esse público na atenção primária, de maneira que é crucial criar ambientes acolhedores e confortáveis, onde as mulheres se sintam escutadas e apoiadas, prevenindo que enfrentem esse período sozinhas ou sem o suporte necessário e adequado.

Este estudo apresenta como limitações o baixo rigor metodológico e, consequentemente, a dificuldade de generalizar os achados, haja vista que incluiu apenas estudos em português, majoritariamente realizados no Brasil.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, E. R. P. *et al.* Associação entre antecedentes ginecológico-obstétricos e sintomas do climatério. *Revista de Enfermagem da UFSM* [online], v. 3, n. 3, p. 490–499, 2013. DOI: 10.5902/2179769210567.
- ARAÚJO, J. P. *et al.* Riscos e benefícios da terapia hormonal na menopausa: uma revisão narrativa da literatura. *International Scientific Journal of Medicine*, v. 3, n. 5, p. 1440–1444, 2024. DOI: 10.56238/isevmjv3n5-011.
- BARREIROS, B. R. *et al.* Função sexual em mulheres no climatério: estudo transversal. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 10, n. 1, p. 50–57, 2020. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v10i1.2641.
- BELTRAMINI, A. C. S. *et al.* Atuação do enfermeiro diante da importância da assistência à saúde da mulher no climatério. *REME – Revista Mineira de Enfermagem*, v. 14, n. 2, p. 166–174, 2010. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v10i1.2641.
- BOTTINI, D. A. M. C. *et al.* Efeitos do treinamento muscular do assoalho pélvico versus Ginástica Abdominal Hipopressiva (GAH) na incontinência urinária de esforço em mulheres climatéricas: ensaio clínico randomizado. *Fisioterapia em Pesquisa* [online], v. 31, 2024. DOI: 10.1590/1809-2950/e23000824pt.
- CAVADAS, L. F. *et al.* Abordagem da menopausa nos cuidados de saúde primários. *Acta Médica Portuguesa*, v. 23, p. 227–236, 2010. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v10i1.2641.
- CAVALCANTE, L. T. C. & OLIVEIRA, A. A. S. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. *Psicologia em Revista*, v. 26, n. 1, p. 83–102, 2020. DOI: 10.5752/P.1678-9563.2020v26n1p82-100.
- CREMA, I. L. & DE TILIO, R. Sexualidade no envelhecimento: relatos de idosos. *Fractal: Revista de Psicologia*, v. 33, n. 3, p. 182–191, 2021. DOI: 10.22409/1984-0292/v33i3/5811.
- FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA. *Coleção Febrasgo – Climatério e Menopausa*. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2019. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v10i1.2641.
- FONSECA, G. M. S. *et al.* Prevalência das disfunções sexuais no período do climatério em uma clínica especializada na saúde da mulher em Caruaru/PE. *Fisioterapia Brasil*, v. 22, n. 1, p. 72–85, 2021.
- FREITAS, E. V. *et al.* In: FREITAS, E. V.; PY, L. (Ed.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, Cap. 69, p. 2167–2194, 2022. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v10i1.2641.
- GONÇALVES, J. T. T. *et al.* Disfunção sexual no climatério e fatores associados. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil* [online], v. 23, 2023. DOI: 10.1590/1806-9304202300000079.
- HOLZSCHUH, J. T. & SUDBRACK, A. C. Eficácia dos cones vaginais no fortalecimento do assoalho pélvico na incontinência urinária feminina pós-menopausa: estudo de casos. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 9, n. 4, p. 498–504, 2019. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v9i4.2542.
- MARQUES, K. F. *et al.* Alterações fisiológicas da menopausa e o aumento da predisposição ao desenvolvimento de Alzheimer em mulheres: revisão sistemática. *Anais do XXXI Congresso de Iniciação Científica da UFPel*, 17–21 out. 2022, Pelotas: UFPel, 2022.
- MEIRA, L. F. *et al.* Função sexual e qualidade de vida em mulheres climatéricas. *Fisioterapia Brasil*, v. 21, n. 2, p. 189–196, 2020. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v10i1.2641.
- NEVES, D. M. Sexualidade: saber e individualidade. *Revista Estudos Feministas* [online], v. 27, n. 2, 2019. DOI: 10.1590/1806-9584-2019v27n254146.
- SELBAC, M. T. *et al.* Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino – climatério à menopausa. *Aletheia*, v. 51, n. 1–2, p. 177–190, 2018. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v10i1.2641.
- SILVA, C. H. M. *et al.* *Manual SOGIMIG – Climatério*. Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2018.

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, p. 118–125, 2021. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v10i1.2641.

SILVA, M. H. S. *et al.* Sintomas e compreensões de mulheres na menopausa em área metropolitana do Nordeste brasileiro: estudo quantiquantitativo. *Saúde e Pesquisa [online]*, v. 15, n. 2, 2022. DOI: 10.17765/2176-9206.2022v15n2.e10364.

SILVEIRA, Y. G. B. *et al.* Sentimentos vivenciados pela mulher acerca da sexualidade no período do climatério. *REVISIA*, v. 12, n. 1, p. 158–172, 2022. DOI: 10.36239/revisa.v12.n1.p158a172.