

CLIMATÉRIO E MENOPAUSA: DESAFIOS EDUCATIVOS, PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E ACESSO A CUIDADOS ESPECIALIZADOS
CLIMACTERIC AND MENOPAUSE: EDUCATIONAL CHALLENGES, PROMOTING QUALITY OF LIFE AND ACCESS TO SPECIALIZED CARE

Kaline Oliveira de Sousa¹ 

Maria Fernanda Bandeira da Silva² 

Marileusa Cecilia Carvalho³ 

Rodrigo Silva Pinto⁴ 

Daniel Laiber Bonadiman⁵ 

RESUMO

O objetivo deste estudo foi analisar este artigo tem como objetivo analisar, através da literatura científica, os desafios educativos relacionados ao climatério e à menopausa, bem como estratégias para a promoção da qualidade de vida e a ampliação do acesso a cuidados especializados. A pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que adotou uma abordagem qualitativa e caráter descritivo. Foram selecionados estudos recentes a partir da busca eletrônica efetuada na *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e nas bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em

Autor corresponde: Kaline Oliveira de Sousa, kaline.academico@gmail.com

1,2 Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Cajazeiras, PB, Brasil.

3 Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), Caçador, SC, Brasil.

4 Universidad Politécnica y Artística del Paraguay (UPAP), Pedro Juan Caballero, Paraguai.

5 Universidade Martin Lutero, Miami, Flórida, EUA.

Ciências da Saúde (LILACS) e Banco de Dados da Enfermagem (BDENF), com foco em artigos publicados nos últimos cinco anos. A pesquisa seguiu as diretrizes do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses* (PRISMA) para garantir rigor metodológico, incluindo artigos relevantes sobre a educação em saúde e estratégias terapêuticas. A maioria dos artigos analisados (60%) foi publicada em 2022, com 40% das publicações em 2024. Os temas abordados incluem os impactos dos sintomas do climatério na qualidade de vida, estratégias terapêuticas e a necessidade de capacitação profissional. A pesquisa revelou que a maior parte dos estudos é de origem brasileira, destacando o interesse crescente sobre o tema no contexto da saúde pública brasileira. Conclui-se que a transição para o climatério e a menopausa exige abordagens educativas e assistenciais que promovam um envelhecimento saudável e com qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Atenção Primária à Saúde. Climatério. Educação em Saúde. Menopausa.

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze, through the scientific literature, the educational challenges related to the climacteric and menopause, as well as strategies for promoting quality of life and expanding access to specialized care. The research is an integrative literature review, which adopted a qualitative and descriptive approach. Recent studies were selected through an electronic search of the Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and the Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS) and Nursing Database (BDENF) databases, focusing on articles published in the last five years. The search followed the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses (PRISMA) guidelines to ensure methodological rigor, including relevant articles on health education and therapeutic strategies. The majority of the articles analyzed (60%) were published in 2022, with 40% of the publications in 2024. The topics covered include the impact of climacteric symptoms on quality of life, therapeutic strategies and the need for professional training. The research revealed that most of the studies are of Brazilian origin, highlighting the growing interest in the subject in the context of Brazilian public health. The conclusion is that the transition to

the climacteric and menopause requires educational and care approaches that promote healthy ageing and quality of life.

KEYWORDS: Evidence-Based Clinical Practice. Women's Health. Cervical Neoplasms. Neoplasms.

INTRODUÇÃO

O climatério e a menopausa representam fases significativas na vida das mulheres, marcando a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. Essas etapas são caracterizadas por mudanças fisiológicas e psicológicas que podem impactar diretamente a qualidade de vida feminina. No entanto, a falta de informação e o desconhecimento sobre esses processos biológicos, muitas vezes, geram inseguranças e dificultam a adoção de estratégias para um envelhecimento saudável (Sabóia *et al.*, 2021).

A promoção da qualidade de vida durante o climatério envolve a adoção de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, prática de atividade física e suporte emocional. Além disso, o acompanhamento médico especializado pode minimizar os impactos negativos dessa fase, como os sintomas vasomotores, alterações do humor e redução da densidade óssea. No entanto, muitas mulheres enfrentam barreiras para acessar informações confiáveis e serviços de saúde adequados, o que reforça a necessidade de ações educativas eficazes e acessíveis (Oliveira *et al.*, 2021).

Sabe-se que a educação em saúde desempenha um papel fundamental na desmistificação do climatério e da menopausa, permitindo que as mulheres compreendam melhor essas transformações e adotem medidas que favoreçam seu bem-estar (Sabóia *et al.*, 2021). Contudo, existem desafios, como a persistência de mitos e estigmas sobre a menopausa, que podem levar ao medo e à rejeição dessa etapa natural da vida (Santos *et al.*, 2021).

Campanhas de conscientização e programas de educação em saúde são essenciais para desmistificar crenças equivocadas e empoderar as mulheres a buscarem cuidados preventivos e terapêuticos, sendo indispensável para garantir que o atendimento prestado seja humanizado, baseado em evidências científicas e direcionado às necessidades individuais de cada mulher (Santos *et al.*, 2021).

O acesso a cuidados especializados é outro fator crucial na abordagem do climatério e da menopausa. Disparidades regionais, dificuldades financeiras e a falta de políticas públicas voltadas à saúde da mulher dificultam a obtenção de um atendimento adequado. Dessa forma, é essencial a implementação de estratégias que facilitem o acesso a consultas ginecológicas, terapias hormonais e tratamentos complementares, promovendo equidade e garantindo que todas as mulheres possam vivenciar essa fase com qualidade de vida (Oliveira; Gonçalves, 2021).

Diante desse cenário, o presente trabalho se justifica pela importância de analisar e discutir o que a literatura aborda sobre políticas públicas e práticas de saúde feminina, buscando contribuir para a construção de um modelo de atenção integral à mulher, assegurando informações precisas, suporte adequado e condições que favoreçam um envelhecimento saudável e ativo.

Assim, este estudo tem como objetivo analisar, através da literatura científica, os desafios educativos relacionados ao climatério e à menopausa, bem como estratégias para a promoção da qualidade de vida e a ampliação do acesso a cuidados especializados.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e cunho descritivo. Esse tipo de pesquisa favorece que sejam reunidos dados de estudos já existentes, para propiciar uma visão ampla a respeito da temática (Botelho; Cunha; Macedo, 2011).

Para garantir o rigor metodológico, a pesquisa seguiu as diretrizes do método PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), que orienta a seleção e análise dos estudos de maneira estruturada e transparente (Moher *et al.*, 2007). O levantamento bibliográfico foi realizado na Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) via pubmed, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Banco de Dados da Enfermagem (BDENF), escolhidas por sua relevância para a área da saúde.

A estratégia de busca envolveu a utilização de descritores controlados selecionados a partir do vocabulário estruturado dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e do *Medical Subject Headings* (MeSH), garantindo maior precisão na recuperação dos estudos. Os principais descritores utilizados foram: “Atenção Primária à Saúde”, “Climatério”, “Educação em Saúde” e “Menopausa”. Para otimizar os resultados, esses termos foram combinados por meio dos operadores booleanos *AND*, possibilitando uma busca mais ampla e ao mesmo tempo específica. Foram considerados artigos publicados nos últimos cinco anos, disponíveis na íntegra e redigidos em português, inglês ou espanhol.

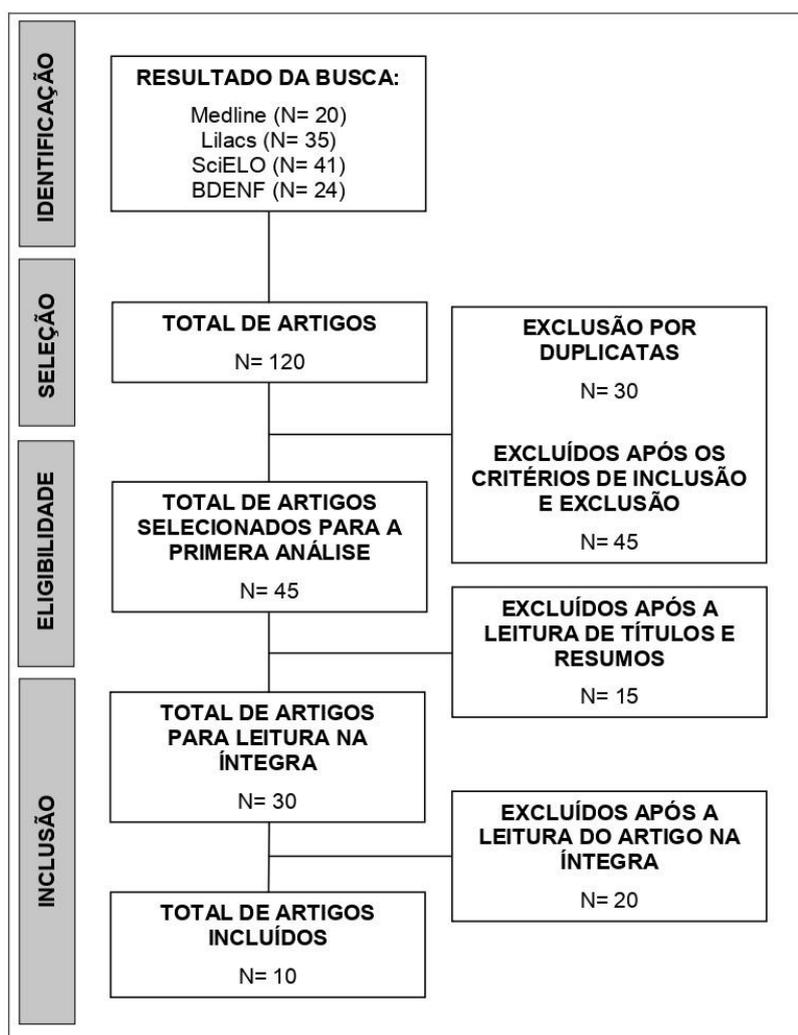
Os critérios de inclusão envolveram estudos que abordassem o climatério e a menopausa sob a perspectiva da educação em saúde, estratégias para a promoção da qualidade de vida e o acesso aos serviços especializados. Excluíram-se estudos duplicados, revisões de literatura, relatos de caso, dissertações, teses e artigos que não apresentavam dados relevantes para a temática proposta. O processo de seleção seguiu as etapas de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão, conforme os princípios do PRISMA.

Na fase de identificação, foram encontrados 120 artigos nas bases de dados selecionadas. Os artigos foram enviados para o *software Rayyan* e após a remoção de 30 estudos duplicados e 45 artigos que não atendiam aos critérios de inclusão e exclusão, restaram 45 trabalhos. Em seguida, com a leitura dos títulos e resumos, 15 artigos foram excluídos, totalizando 30 para a análise na íntegra. Na etapa de inclusão, 20 artigos foram descartados após a leitura completa. Ao final do processo, 10 estudos foram selecionados para compor a revisão, sendo submetidos à análise e discussão.

A extração dos dados foi realizada por meio de um protocolo estruturado, contemplando informações como autoria, ano de publicação, país de origem, objetivos do estudo, metodologia utilizada, principais resultados e conclusões.

A figura 1 apresenta o fluxograma referente ao processo de busca e seleção dos artigos, de acordo com as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses* (PRISMA) (Moher *et al.*, 2007).

Figura 1 - Fluxograma do processo de busca e seleção dos artigos que compuseram a amostra elaborada a partir da recomendação PRISMA



Fonte: Elaborada pelos Autores (2025)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mediante as análises realizadas, verificou-se que a maioria dos estudos analisados (60%) foram publicados em 2022, demonstrando um aumento no interesse acadêmico sobre climatério e menopausa nesse período. Além disso, 40% dos artigos são mais recentes, publicados em 2024, o que indica uma continuidade nas pesquisas sobre esse tema nos últimos anos. Apenas um estudo (10%) é de 2021, sugerindo, em relação ao tema, uma menor produção acadêmica anterior a 2022.

Quanto ao foco temático, 30% dos estudos abordam diretamente os sintomas e impactos do climatério na qualidade de vida das mulheres, com ênfase em aspectos físicos, emocionais e psicológicos. Outros 30% exploram estratégias terapêuticas, incluindo terapia hormonal (10%), fitoterápicos (10%) e intervenções de enfermagem para controle dos sintomas (10%). Já 20% das pesquisas discutem conhecimento e práticas profissionais, evidenciando a necessidade de capacitação de enfermeiros e outros profissionais da saúde para um melhor manejo da menopausa. Além disso, 20% dos artigos analisam o impacto do climatério em populações específicas, como mulheres ribeirinhas da Amazônia e participantes de programas de educação popular em saúde.

Em relação ao enfoque metodológico, 50% dos estudos são revisões de literatura, o que aponta uma forte tendência para a sistematização do conhecimento existente sobre o climatério. Outros 30% apresentam relatos de experiência ou avaliações da prática profissional, indicando uma preocupação com a aplicação do conhecimento teórico na assistência à saúde. Apenas 20% dos artigos trazem dados empíricos sobre populações específicas, sugerindo a necessidade de mais investigações com base em estudos de campo.

Por fim, 100% dos estudos analisados são de origem brasileira, demonstrando um interesse crescente da comunidade científica nacional em aprofundar a compreensão do climatério e da menopausa no contexto do sistema de saúde do país. Esses dados reforçam a importância da pesquisa local para a formulação de políticas públicas e estratégias de cuidado que atendam às necessidades da população feminina brasileira.

O quadro 1 apresenta as características de cada estudo selecionado na etapa qualitativa final, contendo as seguintes informações: título, autor(es), ano/país e principais desfechos.

Quadro 1: Caracterização geral dos artigos selecionados para compor os resultados

Título	Autor (es)	Ano/ País	Principais desfechos
Propedêutica mínima no climatério.	BACCARO, L. F. <i>C. et al.</i>	2022, Brasil	O estudo apresenta a propedêutica essencial para o climatério, ressaltando a importância da avaliação clínica, exames laboratoriais e imagem. Destaca a necessidade de diagnóstico precoce e condutas adequadas para minimizar sintomas e melhorar a qualidade de vida.
Terapia hormonal durante a menopausa: benefícios e indicações.	BATISTA, N. R. <i>et al.</i>	2024, Brasil	O artigo discute os benefícios da terapia hormonal na menopausa, incluindo o alívio dos sintomas vasomotores e a melhora da saúde óssea e cardiovascular. Apresenta indicações e contraindicações, destacando a importância do acompanhamento individualizado.
Síndrome metabólica e menopausa: uma revisão de literatura	BORGES, G. M. <i>C. et al.</i>	2024, Brasil	O estudo explora a relação entre menopausa e síndrome metabólica, considerando fatores como alterações hormonais, ganho de peso e

			resistência à insulina. Aponta estratégias preventivas e de controle, incluindo dieta e exercícios físicos.
Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa.	BOTELHO, T. A. <i>et al.</i>	2022, Brasil	A pesquisa analisa mudanças biológicas e psicológicas no climatério, abordando os impactos na saúde mental e física. Ressalta a importância de uma abordagem multidisciplinar para minimizar efeitos negativos e promover o bem-estar.
Sintomas do climatério/menopausa em mulheres ribeirinhas na Amazônia.	CAMPOS, C. S.; SANTOS, A. M. P. V.; MARTINS, M. I. M.	2021, Brasil	O estudo investiga a experiência de mulheres ribeirinhas da Amazônia durante o climatério. Identifica dificuldades no acesso à saúde e sugere políticas públicas para aprimorar a assistência nessa população.
Climatério e menopausa: conhecimento e condutas de enfermeiras que atuam na Atenção Primária à Saúde.	CAMPOS, P. F. <i>et al.</i>	2022, Brasil	A pesquisa avalia o conhecimento das enfermeiras sobre climatério e menopausa. Destaca a necessidade de capacitação profissional para qualificar a assistência e otimizar o manejo dos sintomas.
Educação popular em saúde sobre climatério e menopausa: um relato de experiência.	CARVALHO, M. F. <i>et al.</i>	2022, Brasil	O artigo apresenta um relato de experiência sobre educação popular em saúde no climatério. Enfatiza a importância do empoderamento feminino e da disseminação de informações acessíveis para melhorar a qualidade de vida.

Fitoterápicos mais utilizados no Brasil para o alívio dos sintomas do climatério e menopausa: uma revisão científica.	HOSNI, V. F.	2024, Brasil	O estudo analisa os principais fitoterápicos utilizados no Brasil para o alívio dos sintomas do climatério, destacando eficácia, segurança e recomendações clínicas para seu uso.
Intervenções de enfermagem no manejo dos sintomas vasomotores da menopausa: avaliação, aconselhamento e suporte.	JESUS, A. B. S. <i>et al.</i>	2024, Brasil	A pesquisa discute estratégias de enfermagem para o manejo dos sintomas vasomotores da menopausa, abordando avaliação clínica, aconselhamento e suporte emocional para melhorar a adaptação das pacientes.
Qualidade de vida das mulheres no climatério e na pós-menopausa.	LEMOS, B. A. R.; GUIMARÃES, L. C. R.; SENNE, T. H.	2022, Brasil	O estudo analisa os impactos do climatério na qualidade de vida das mulheres, considerando aspectos físicos, emocionais e sociais. Sugere intervenções para minimizar sintomas adversos e melhorar o bem-estar.

Fonte: Elaborado pelos Autores (2025).

Ademais, a Figura 2 apresenta um infográfico que sintetiza, de maneira clara e objetiva, as principais características clínicas, educacionais e de colaboração profissional associadas ao climatério e à menopausa.

Figura 2 - Infográfico sobre desafios educativos, promoção da qualidade de vida e a acesso a cuidados especializados no climatério e na menopausa



Fonte: Elaborada pelos Autores (2025)

Esse recurso visual é fundamental para facilitar a compreensão das transformações fisiológicas que ocorrem nesse período da vida da mulher, que envolve a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. O infográfico, ao reunir informações relevantes em um formato acessível, permite que as mulheres compreendam melhor os sintomas e os desafios dessa fase, como as ondas de calor, suores noturnos, alterações no humor, insônia, ressecamento vaginal e diminuição da libido, entre outros.

Sua importância vai além da mera apresentação de dados; o infográfico atua como uma ferramenta educacional vital, especialmente no contexto de saúde pública

e da promoção da saúde. Ele contribui para a quebra de tabus e o aumento da conscientização, oferecendo um ponto de partida para conversas abertas sobre o climatério e a menopausa, que muitas vezes são estigmatizados e negligenciados.

Ao destacar informações sobre os cuidados necessários, como hábitos alimentares saudáveis, práticas de exercícios físicos e estratégias para manejo do estresse, o infográfico também incentiva as mulheres a adotarem práticas de autocuidado que promovam o bem-estar físico e emocional.

Além disso, a parte educacional do infográfico inclui dicas sobre a importância da consulta regular com profissionais de saúde, especialmente médicos ginecologistas e endocrinologistas para monitorar os sintomas e buscar intervenções adequadas, quando necessário. A inclusão do aspecto de colaboração profissional reforça a importância de um cuidado integral, que envolve a atuação de uma equipe multidisciplinar, composta não apenas por médicos, mas também por enfermeiros, nutricionistas, psicólogos e fisioterapeutas, que são essenciais para tratar não só os sintomas físicos, mas também as questões emocionais e psicológicas que podem surgir durante esse período de transição.

O infográfico apresentado, portanto, vai além de um simples gráfico informativo; ele se apresenta como uma ferramenta estratégica para capacitar as mulheres com o conhecimento necessário para lidar com as mudanças que a menopausa traz, ao mesmo tempo em que reforça a importância do suporte profissional contínuo e integrado, promovendo a educação sobre o climatério e a menopausa, como também contribuindo para o fortalecimento da saúde mental, emocional e física das mulheres ao longo dessa fase da vida. Outrossim, pode ser utilizado como ferramenta didática.

Ainda em relação aos resultados apresentados, percebe-se que a transição pelo climatério e a menopausa representam um período de intensas transformações fisiológicas, emocionais e sociais para as mulheres, exigindo abordagens educativas e assistenciais que garantam um envelhecimento saudável e com qualidade de vida. No entanto, a análise das estratégias educacionais voltadas para essa fase revela desafios significativos, especialmente no que diz respeito à disseminação de informações acessíveis e baseadas em evidências científicas. Muitas mulheres chegam à menopausa sem conhecimento adequado sobre os sintomas, as opções

terapêuticas e as mudanças que podem ocorrer em seu corpo, o que frequentemente gera medo, insegurança e dificuldades na adaptação a essa nova fase (Mota; Matos; Amorim, 2021).

Essa lacuna informacional reforça a importância da educação em saúde como ferramenta para desmistificar crenças errôneas e capacitar as mulheres a tomarem decisões informadas sobre seu próprio bem-estar. A promoção da qualidade de vida durante o climatério deve ser abordada de maneira abrangente, contemplando não apenas a redução dos sintomas físicos, mas também os impactos psicológicos e sociais dessa fase. Mudanças hormonais podem desencadear sintomas como fogachos, suores noturnos, insônia, alterações de humor, secura vaginal e redução da densidade óssea, afetando diretamente a autoestima e a saúde mental da mulher (Vasconcelos; Passos, 2024).

Estudos indicam que práticas como alimentação balanceada, exercícios físicos regulares, técnicas de relaxamento e suporte emocional são eficazes na mitigação desses sintomas, contribuindo para um envelhecimento mais ativo e saudável. No entanto, a falta de orientação por parte dos serviços de saúde faz com que muitas mulheres não adotem essas estratégias preventivas, o que pode agravar os impactos negativos da menopausa. Dessa forma, investir em ações educativas e preventivas nos serviços de atenção primária pode representar um avanço significativo na promoção da saúde feminina (Souza *et al.*, 2022).

Outro fator crucial abordado neste estudo é a desigualdade no acesso aos cuidados especializados para mulheres que estão no climatério e na menopausa. Enquanto algumas contam com acompanhamento ginecológico regular, exames preventivos, terapias hormonais e tratamentos complementares, outras enfrentam barreiras que dificultam ou impedem esse suporte. As dificuldades financeiras, a falta de unidades de atendimento próximas e a escassez de profissionais capacitados são algumas das principais barreiras encontradas, especialmente entre mulheres de baixa renda e residentes em áreas mais afastadas dos grandes centros urbanos (Silva *et al.*, 2024).

Essas desigualdades reforçam a necessidade de políticas públicas que garantam o acesso equitativo aos serviços de saúde, com a ampliação da oferta de atendimento especializado no Sistema Único de Saúde (SUS), além da inclusão de

protocolos específicos para o cuidado com a mulher climatérica e menopáusicas na rede pública de atenção primária. Além das limitações de acesso, a carência de profissionais de saúde devidamente capacitados para lidar com o climatério e a menopausa de maneira humanizada e baseada em evidências científicas ainda representa um grande obstáculo para o cuidado adequado (Maciel *et al.*, 2021).

Nesse contexto, torna-se essencial adotar estratégias que integrem educação em saúde, promoção da qualidade de vida e acesso a cuidados especializados para mulheres no climatério e na menopausa. O fortalecimento de políticas públicas, a capacitação de profissionais e a disseminação de informações acessíveis são fundamentais para garantir dignidade e bem-estar nessa fase.

Superar esses desafios exige a colaboração entre profissionais de saúde, gestores públicos, instituições de ensino e sociedade, visando um modelo de atenção integral à mulher. Essas ações contribuirão para um envelhecimento mais saudável e ativo, assegurando que as necessidades dessa etapa sejam reconhecidas e atendidas de forma adequada, promovendo autonomia e qualidade de vida para todas as mulheres (Silva *et al.*, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O climatério e a menopausa representam um período de intensas transformações na vida das mulheres, exigindo atenção especial tanto no âmbito da educação em saúde quanto na promoção da qualidade de vida e no acesso a cuidados especializados. A análise dos desafios enfrentados evidencia a necessidade de ações que desmistifiquem essa fase, promovam hábitos saudáveis e garantam suporte adequado para minimizar os impactos físicos e emocionais. A falta de informação e as barreiras no acesso aos serviços de saúde ainda são entraves significativos, reforçando a importância de políticas públicas eficazes e da capacitação contínua dos profissionais para um atendimento humanizado e baseado em evidências científicas.

A promoção da qualidade de vida durante o climatério deve ser abordada de forma holística, considerando não apenas os aspectos biológicos, mas também os fatores psicológicos e sociais que influenciam o bem-estar feminino. Medidas como

incentivo à prática de atividades físicas, alimentação equilibrada, suporte emocional e terapias adequadas podem melhorar significativamente a experiência da menopausa, reduzindo sintomas e prevenindo complicações a longo prazo. No entanto, para que essas estratégias sejam eficazes, é essencial que as mulheres tenham acesso a informações claras e precisas, permitindo escolhas informadas sobre seu próprio cuidado.

O acesso a cuidados especializados continua sendo um desafio, principalmente para mulheres em situação de vulnerabilidade social, que encontram dificuldades para obter atendimento ginecológico e terapias adequadas. A ampliação da assistência na atenção primária, a descentralização dos serviços de saúde e a implementação de diretrizes específicas para essa fase são medidas indispensáveis para garantir que todas as mulheres recebam suporte adequado, independentemente de sua condição socioeconômica.

Diante desse contexto, fica evidente a necessidade de uma abordagem integrada que envolva o setor de saúde, os gestores públicos, as instituições de ensino e a sociedade. A criação de programas educativos, campanhas de conscientização e políticas que assegurem o acesso equitativo aos serviços especializados são passos fundamentais para transformar o cuidado com a mulher climatérica e menopáusica.

REFERÊNCIAS

BACCARO, L. F. C. *et al.* Propedêutica mínima no climatério. **Femina**, p. 236-271, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1380706>. Acesso em: 23 jan. 2025.

BATISTA, N. R. *et al.* Terapia hormonal durante a menopausa: benefícios e indicações. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica**, v. 3, n. 2, p. 264-280, 2024. Disponível em: <https://periodicosbrasil.emnuvens.com.br/revista/article/view/76>. Acesso em: 18 jan. 2025.

BORGES, G. M. C. *et al.* Síndrome metabólica e menopausa: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 10, p.

3637-3653, 2024. Disponível em:
<https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih.s/article/view/4104>. Acesso em: 14 fev. 2025.

BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. A.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011. Disponível em:
<https://ges.face.ufmg.br/index.php/gestaoesociedade/article/view/1220/906>. Acesso em: 14 fev. 2025.

BOTELHO, T. A. *et al.* Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 4, p. e10088-e10088, 2022. Disponível em:
<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/10088>. Acesso em: 17 fev. 2025.

CAMPOS, C. S.; SANTOS, A. M. P. V.; MARTINS, M. I. M. Sintomas do climatério/menopausa em mulheres ribeirinhas na Amazônia. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 24, n. 1, p. 531-546, 2021. Disponível em:
<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/51558>. Acesso em: 26 jan. 2025.

CAMPOS, P. F. *et al.* Climatério e menopausa: conhecimento e condutas de enfermeiras que atuam na Atenção Primária à Saúde. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 12, p. e41-e41, 2022. Disponível em:
<https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/68637>. Acesso em: 23 jan. 2025.

CARVALHO, M. F. *et al.* Educação popular em saúde sobre climatério e menopausa: um relato de experiência. **Revista Ibero-americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 4, p. 1358-1368, 2022. Disponível em:
<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5137>. Acesso em: 14 fev. 2025.

HOSNI, V. F. Fitoterápicos mais utilizados no Brasil para o alívio dos sintomas do climatério e menopausa: uma revisão científica. **Brazilian Journal of Health Review**,

v. 7, n. 5, p. e74119-e74119, 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/74119>. Acesso em: 17 fev. 2025.

JESUS, A. B. S. *et al.* Intervenções de enfermagem no manejo dos sintomas vasomotores da menopausa: avaliação, aconselhamento e suporte. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 7, n. 14, p. e141259-e141259, 2024. Disponível em: <http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1259>. Acesso em: 23 jan. 2025.

LEMOS, B. A. R.; GUIMARÃES, L. C. R.; SENNE, T. H. Qualidade de vida das mulheres no climatério e na pós-menopausa. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 12, p. e10503-e10503, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/medico/article/view/10503>. Acesso em: 12 fev. 2025.

MACIEL, J. B. L. *et al.* Vivência e concepção da mulher acerca do climatério: uma revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, p. e9710615557-e9710615557, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15557>. Acesso em: 12 fev. 2025.

MOHER, D. *et al.* Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. **PLoS Med.**, v. 6, n. 6: e1000097, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19621072/>. Acesso em: 23 jan. 2025.

MOTA, L. J.; MATOS, G. V.; AMORIM, A. T. Impactos do climatério em mulheres do sudoeste baiano. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, p. e22710716563-e22710716563, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16563>. Acesso em: 14 fev. 2025.

OLIVEIRA, A. K. D. *et al.* Uso de plantas medicinais e fitoterápicos no climatério e menopausa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e206101018752-

e206101018752, 2021. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18752>. Acesso em: 12 fev. 2025.

OLIVEIRA, J. G.; GONÇALVES, K. A. M. Climatério e menopausa: orientações do farmacêutico e o impacto na saúde da mulher. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e509101422327-e509101422327, 2021. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22327>. Acesso em: 15 fev. 2025.

SABÓIA, B. A. *et al.* Assistência de enfermagem à mulher no climatério e menopausa: estratégia de inclusão na rotina das unidades básicas de saúde. **Scire Salutis**, v. 11, n. 3, p. 80-89, 2021. Disponível em:
<http://www.sustenere.inf.br/index.php/sciresalutis/article/view/5648>. Acesso em: 26 jan. 2025.

SANTOS, M. A. *et al.* Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, p. e20201150, 2021. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/reben/a/xyzpVC5jKNZc4nXxN6TxDgG/?lang=pt>. Acesso em: 03 fev. 2025.

SILVA, A. A. F. *et al.* **Prevalência e severidade de sintomas em mulheres no climatério/menopausa**: uma revisão. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Farmácia) - Universidade Federal de Campina Grande, p. 51, 2024. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/handle/riufcg/35789>. Acesso em: 03 fev. 2025.

SILVA, I. M. *et al.* A percepção de mulheres a respeito dos sinais e sintomas do climatério/menopausa e a sua relação com a qualidade de vida. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e38811427374-e38811427374, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27374>. Acesso em: 12 fev. 2025.

SILVA, J. N. *et al.* Aplicativos móveis para orientação de mulheres no período do climatério e menopausa. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 10, p. e10002-e10002, 2024. Disponível em:

<https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/10002>.

Acesso em: 23 jan. 2025.

SOUZA, J. P. *et al.* A percepção da mulher sobre o período do climatério e menopausa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 17, p. e222111739225-e222111739225, 2022. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39225>. Acesso em: 12 fev. 2025.

VASCONCELOS, M. F. S.; PASSOS, S. G. Estudo sobre os efeitos da menopausa na saúde da mulher e intervenções terapêuticas. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 7, n. 14, p. e141282-e141282, 2024. Disponível em: <https://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1282>. Acesso em: 18 jan. 2025.