



# A QUALIDADE DO SONO E SINTOMAS DO CLIMATÉRIO EM MULHERES DE MEIA IDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

*Gabriela Luchetti dos Santos<sup>1</sup>, Endriw Domingues Noronha<sup>2</sup>, Stefane Hongaro<sup>3</sup>, Braúlio Henrique Magnani Branco<sup>4</sup>, Luciana Lozza de Moraes Marchiori<sup>5</sup>*

<sup>1</sup>Mestranda em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. psi.gabrielaluchetti@gmail.com

<sup>2</sup>Mestrando em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde – PPGPS – UniCesumar, endriwdominguesnoronha@gmail.com

<sup>3</sup>Acadêmica do Curso de Fonoaudiologia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. stefanehongaro@gmail.com

<sup>4</sup>Co-orientador, Doutor, Docente no Programa de Pós graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisador do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. braulio.branco@unicesumar.edu.br

<sup>5</sup>Orientadora, Doutora, Docente no Programa de Pós graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. Luciana.marchiori@unicesumar.edu.br

## RESUMO

Evidencia-se que a restrição do sono tem potencial para exacerbar sintomas como a fome, o apetite e a ingestão de alimentos, com o aumento da ingestão calórica em excesso das necessidades energéticas da vigília prolongada e contribuir para o aparecimento de comorbidades como hipertensão arterial, obesidade e diabetes mellitus. A partir desses pressupostos, nos quais os distúrbios do sono relacionados ao climatério podem afetar padrões de comportamento alimentar, imunometabolismo, disfunção imunometabólica e associações entre sono e resultados metabólicos e circulatórios, pretende-se nesta revisão sistemática de literatura, analisar os sintomas do climatério relacionados a qualidade do sono de mulheres de meia idade. Foi realizada uma revisão sistemática da literatura com o objetivo de investigar sintomas do climatério relacionados à qualidade do sono de mulheres de meia idade. As estratégias de busca foram baseadas em diretrizes nacionais e internacionais para a sistematização de dados. Como resultados, a presente revisão de literatura demonstra que há escassez de estudos a respeito do tema proposto sobre a existência de trabalhos que estudem o tema proposto. Apenas uma publicação da PubMed foi considerada elegível para leitura completa. O artigo selecionado conclui que o aumento da qualidade negativa do sono e a intensificação dos sintomas da menopausa ao longo do tempo contribuem para o impacto na saúde de mulheres climatéricas, conclui também que os sintomas da menopausa podem ser aliviados pela melhora da qualidade do sono, que é influenciada pelo nível de escolaridade, estado civil, doenças crônicas, eventos de vida, idade e fatores econômicos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Climatério; Envelhecimento; Mulher; Promoção da saúde; Sono.

## 1 INTRODUÇÃO

A restrição do sono tem demonstrado consistentemente aumentar a fome, o apetite e a ingestão de alimentos, com o aumento da ingestão calórica em excesso das necessidades energéticas da vigília prolongada além disso, tem demonstrado consistentemente aumentar a fome, o apetite e a ingestão de alimentos, com o aumento da ingestão calórica em excesso das necessidades energéticas da vigília prolongada ou aumentos nos hormônios que promovem a fome têm sido menos consistentes, possivelmente devido aos efeitos de confusão das mudanças na adiposidade quando a ingestão de energia não foi controlada e protocolos de amostragem que não cobriram todo o ciclo de 24 horas, com imagem revelando alterações na atividade neuronal de regiões cerebrais envolvidas na recompensa alimentar (REUTRAKUL et al., 2016).

Durante a transição da menopausa, que começa de quatro a seis anos antes da cessação da menstruação, mulheres de meia-idade experimentam uma mudança progressiva na atividade ovariana e uma deterioração fisiológica da função do eixo hipotálamo-hipófise-ovariano associada a níveis hormonais alterações desendo que durante essa transição, as mulheres podem sofrer sintomas relacionados à menopausa, como



ondas de calor, distúrbios do sono, alterações de humor, queixas de memória e secura vaginal (GAVA et al., 2019). Restrição de sono e mudanças relacionadas à idade no sono e ritmos circadianos podem influenciar mudanças no apetite e hormônios reprodutivos, gasto de energia e adiposidade corporal (KRAVITZ et al., 2018). Sintomas neurológicos como distúrbios do sono, "névoa cerebral" e alterações de humor são uma queixa importante de mulheres em transição para a menopausa, com um impacto significativo em sua qualidade de vida, produtividade e saúde física (GAVA et al., 2019).

Uma vez que o sono e o metabolismo são componentes essenciais da saúde, a saúde metabólica depende em grande parte do estilo de vida do indivíduo e distúrbios na saúde do sono, como mudanças nos padrões de sono que estão associados à menopausa/envelhecimento reprodutivo e envelhecimento cronológico, podem ter consequências para a saúde metabólica (KRAVITZ et al., 2018).

A partir desses pressupostos, nos quais os distúrbios do sono relacionados à menopausa podem afetar padrões de comportamento alimentar, imunometabolismo, disfunção imunometabólica e associações entre sono e resultados metabólicos e circulatórios, pretende-se nesta revisão sistemática de literatura, analisar os sintomas do climatério relacionados a qualidade do sono de mulheres de meia idade.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão sistemática da literatura com o objetivo de investigar sintomas do climatério relacionados à qualidade do sono de mulheres de meia idade. As estratégias de busca foram baseadas em diretrizes nacionais e internacionais para a sistematização de dados (BERWANGER et al., 2007; BRAGA; MELO, 2009).

Os passos seguidos incluíram: formulação da pergunta de pesquisa; busca na literatura; seleção dos artigos; extração e avaliação da qualidade metodológica dos dados; e, por fim, síntese dos achados (GALVÃO; PEREIRA, 2014). Para a formulação da pergunta norteadora, foi utilizada a estratégia População, Intervenção, Comparação e Outcome/Desfecho (PICO); na delimitação da população, foram considerados mulheres no climatério; quanto à associação; os estudos incluídos analisaram possível associação da má qualidade do sono em sintomas do climatério. A seguinte questão norteadora foi definida: "Qual a associação entre má qualidade do sono em mulheres e climatério?" A definição dessa questão foi essencial para guiar todas as etapas subsequentes da revisão.

O processo de revisão foi organizado em etapas adaptadas que envolveram a definição do problema a ser pesquisado, critérios de inclusão e exclusão, categorização e síntese dos resultados, e interpretação das conclusões com base na literatura encontrada. Foram utilizadas as bases de dados PubMed, SciELO e LILACS, utilizando a estratégia de busca: "Climacteric woman" OR "Climacteric women" AND "sleep quality" OR "NCDs" AND "Menopausal symptoms". Para a inclusão dos artigos, os critérios estabelecidos foram: estudos originais, completos e disponíveis na íntegra; publicados entre 2020 e 2025 em português e inglês; acesso gratuito; e que incluíssem mulheres ( $\geq 45$  anos) ou idosos ( $\geq 64$  anos) submetidos a protocolos de exercícios físicos com resultados na qualidade do sono.

Foram excluídos artigos não relacionados ao tema, duplicados, que não abordassem a população-alvo, relatos de opinião, ensaios teóricos, revisões, teses, capítulos de livros, monografias e estudos que, após leitura preliminar, não contemplassem a pergunta da pesquisa.

A análise dos artigos seguiu três etapas: (1) leitura e análise dos títulos e resumos, aplicando os critérios de inclusão; (2) leitura integral dos artigos selecionados para verificar a relevância com a questão de pesquisa; e (3) compilação de informações relevantes em tabelas, contendo dados como ano, país, delineamento, amostra, objetivo, período, faixa



etária, descrição do programa de exercícios e principais resultados. Dois pesquisadores realizaram a seleção de forma independente e, em caso de divergências, um terceiro revisor foi consultado para resolver as questões e alcançar um consenso. A ferramenta PRISMA foi utilizada para garantir transparência na descrição dos métodos e resultados (PAGE, 2022).

A busca foi realizada entre junho e julho de 2025, identificando apenas 3 estudos na PubMed. Posteriormente, procedeu-se com a seleção, considerando-se como potencialmente elegíveis, os estudos cujos títulos e resumos tinham afinidade com o tema. Foram excluídos estudos que não se enquadram nos critérios de inclusão e exclusão mencionados acima e duplicados.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente revisão de literatura demonstra a escassez de estudos a respeito do tema proposto sobre a existência de trabalhos que estudem o tema proposto. Apenas uma (01) publicação da PubMed foi considerada elegível para leitura completa, enquanto as encontradas na LILACS não atenderam aos critérios estabelecidos, por se constituírem em revisões de literatura. A qualidade metodológica foi analisada por dois avaliadores, sendo qualquer divergência resolvida por consenso.

O artigo eleito para a presente revisão contextualiza que se os sintomas da menopausa estão presentes na maioria das mulheres climatéricas, o que pode prejudicar sua qualidade e satisfação de vida, uma série de mudanças negativas inevitáveis na vida, vivenciadas na meia-idade, geralmente tornam a situação mais complicada e estressante. A partir desse pressuposto visou determinar as trajetórias e os fatores de influência da qualidade do sono e dos sintomas da menopausa, bem como suas inter-relações longitudinais entre mulheres climatéricas com um total de 1.875 mulheres climatéricas residentes na comunidade foram incluídas neste estudo. O Índice de Qualidade do Sono de *Pittsburgh* (PSQI) e a Escala de Avaliação da Menopausa (MRS) foram utilizados para avaliar a qualidade do sono e os sintomas da menopausa, respectivamente. A partir dessa análise cross-lagged, com um intervalo de três meses, verificou-se que pior qualidade do sono e sintomas menopausais mais graves ao longo do tempo, após o controle de covariáveis específicas, e sintomas menopausais mais graves foram previstos pela pior qualidade do sono. O modelo de equações de estimação generalizadas mostrou também que nível de escolaridade, estado civil, doenças crônicas, eventos de vida, renda e idade foram os fatores influentes na qualidade do sono, enquanto os sintomas da menopausa foram impactados pelo estado civil e pela renda. Concluindo que o aumento da qualidade negativa do sono e a intensificação dos sintomas da menopausa ao longo do tempo contribuem para o impacto na saúde de mulheres climatéricas (XIONG et al.; 2022).

O artigo selecionado conclui também que os sintomas da menopausa podem ser aliviados pela melhora da qualidade do sono, que é influenciada pelo nível de escolaridade, estado civil, doenças crônicas, eventos de vida, idade e fatores econômicos. (XIONG et al.; 2022).

Por fim, esta revisão de literatura mostra que até o presente momento apenas um estudo que visou analisar os sintomas do climatério relacionados a qualidade do sono de mulheres de meia idade.



## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A busca realizada nas bases de dados identificou 3 estudos na PubMed e nenhum estudo elegível nas bases LILACS e SciELO. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, apenas 1 estudo foi considerado adequado para leitura completa e síntese dos resultados nesta revisão sistemática. O estudo foi conduzido com 1.875 mulheres climatéricas, residentes na comunidade. Nele, foram avaliadas longitudinalmente as associações entre qualidade do sono e sintomas da menopausa, utilizando o Índice de Qualidade do Sono de *Pittsburgh* (PSQI) e a Escala de Avaliação da Menopausa (MRS). Os achados indicaram que a piora da qualidade do sono está associada ao agravamento dos sintomas da menopausa ao longo do tempo, mesmo após controle de covariáveis como escolaridade, estado civil, presença de doenças crônicas, eventos de vida, idade e renda. Desta forma concluiu-se que diante da escassez de estudos identificados nesta revisão sistemática, recomenda-se o desenvolvimento de novas investigações que explorem a influência da qualidade do sono sobre os sintomas do climatério. Além disso, destaca-se a necessidade de avaliações e intervenções específicas que visem minimizar os impactos da má qualidade do sono na manutenção da homeostase durante esse período, contribuindo assim para a redução de comorbidades associadas à privação do sono em mulheres climatéricas.

## REFERÊNCIAS

- BRAGA, R; MELO, M. Como fazer uma revisão baseada na evidência. **Rev. Port. Clin. Geral**; v.25,n.6, p.660-6, 2009. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/242708677\\_Como\\_fazer\\_uma\\_Revisao\\_Baseada\\_na\\_Evidencia](https://www.researchgate.net/publication/242708677_Como_fazer_uma_Revisao_Baseada_na_Evidencia). Acesso em: 14 jul. 2025.
- BERWANGER, O. *et al.* Como avaliar criticamente revisões sistemáticas e metanálises. **Rev. Bras. Ter. Intensiva**. v.19, n.4, p. 475-80, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbti/a/Fvg5xB98NtDGdxRmCWxmzcr/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 jul. 2025.
- GAVA, G. *et al.* Cognition, Mood and Sleep in Menopausal Transition: The Role of Menopause Hormone Therapy. **Medicina (Kaunas)**. Oct 1;v.55, n.10, p.668, 2019. DOI: 10.3390/medicina55100668. PMID: 31581598; PMCID: PMC6843314. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31581598/>. Acesso em: 14 jul. 2025.
- KRAVITZ, H.M. *et al.* Sleep Trajectories Before and After the Final Menstrual Period in The Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). **Curr. Sleep Med. Rep.** Sep;v.3, n.3, p. 235-250, 2017. DOI: 10.1007/s40675-017-0084-1. Epub 2017 Aug 5. PMID: 28944165; PMCID: PMC5604858. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28944165/>. Acesso em: 14 jul. 2025.
- REUTRAKUL, S. *et al.* Sleep characteristics in type 1 diabetes and associations with glycemic control: systematic review and meta-analysis. **Sleep Med.** Jul;v.23, p. 26-45, 2016 doi: 10.1016/j.sleep.2016.03.019. Epub 2016 Jun 8. PMID: 27692274; PMCID: PMC9554893. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27692274/>. Acesso em: 14 jul. 2025.



XIONG, A. *et al.* Longitudinal associations between sleep quality and menopausal symptoms among community-dwelling climacteric women: A multi-centered study. **Sleep Med.** Dec;v.100, p.198-205, 2022 doi: 10.1016/j.sleep.2022.08.025. Epub 2022 Sep 6. PMID: 36113232. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945716300351?via%3Dihub> . Acesso em: 14 jul. 2025.