CLIMATÉRIO EM FOCO: DESAFIOS, CUIDADO INTEGRAL E QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE DA MULHER

Renata Braz Corinto[1], Vinícius Alves Assunção[2], Renatha Daiane Lopes Assunção[3]

[1,2,3]Centro Universitário IMEPAC – Araguari (MG)

(renataenf1@hotmail.com)

Introdução: O climatério é uma fase natural da vida da mulher, caracterizada pela transição do período reprodutivo para o não reprodutivo, geralmente associada à redução progressiva da função ovariana. Esse período pode ser acompanhado por alterações hormonais que provocam sintomas físicos, psíquicos e sociais, como fogachos, alterações do sono, ansiedade, depressão e mudanças na qualidade de vida. A falta de informação e o acesso limitado aos serviços de saúde contribuem para o subdiagnóstico e manejo inadequado dessa condição. **Objetivo:** Analisar os principais aspectos relacionados ao climatério, destacando seus impactos na saúde da mulher e a importância do acompanhamento integral para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, realizada nas bases de dados SciELO e LILACS, utilizando os descritores "climatério", "menopausa", "saúde da mulher" e "atenção integral". Foram incluídos estudos publicados entre 2015 e 2024 nos idiomas português e inglês. **Resultados:** Os estudos analisados evidenciaram que o climatério está associado a diversos sintomas vasomotores, psicológicos e metabólicos, que podem impactar negativamente a qualidade de vida da mulher. Observou-se que a abordagem precoce, com escuta qualificada, orientação adequada e tratamento individualizado, contribui para o alívio dos sintomas e prevenção de agravos, como osteoporose e doenças cardiovasculares. Estratégias educativas e o acompanhamento na atenção primária mostraram-se fundamentais para o cuidado integral da mulher. **Considerações finais:** O climatério deve ser compreendido como uma fase natural do ciclo de vida feminino, que requer atenção especializada e humanizada. A capacitação das equipes de saúde, aliada à educação em saúde e ao fortalecimento da atenção primária, é essencial para garantir assistência qualificada e melhorar a qualidade de vida das mulheres nesse período. Além disso, é fundamental ampliar a compreensão do climatério para além do enfoque exclusivamente biomédico, incorporando abordagens interdisciplinares que considerem os aspectos emocionais, sociais e culturais que permeiam essa fase da vida. O uso de estratégias inovadoras, como grupos educativos, tecnologias digitais em saúde e linhas de cuidado específicas para mulheres no climatério, pode favorecer o autocuidado, fortalecer o vínculo com os serviços de saúde e reduzir estigmas associados ao envelhecimento feminino.

Palavras-chave: Climatério; Menopausa; Saúde da mulher; Atenção integral;

Área temática: Temas livres em saúde