CLIMATÉRIO E MENOPAUSA: Impactos fisiológicos e na qualidade de vida da mulher

Poliana Vasconcelos de Amorim [1]

RESUMO

O climatério corresponde a uma fase natural da vida da mulher caracterizada pela transição do período reprodutivo para o não reprodutivo, sendo a menopausa um marco importante desse processo. As alterações hormonais, principalmente a redução dos níveis de estrogênio, podem ocasionar sintomas físicos, emocionais e psicossociais capazes de interferir significativamente na qualidade de vida da mulher. Além dos sintomas mais comuns, essa fase pode estar associada ao aumento de risco de alterações cardiovasculares, redução da densidade óssea e modificações metabólicas que impactam a saúde geral. Esta pesquisa teve como objetivo analisar os principais impactos do climatério e da menopausa na saúde da mulher, apontando alterações fisiológicas e seus efeitos no cotidiano. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura baseada em artigos científicos publicados nas bases de dados PubMed e Scielo, tratando estudos relacionados as manifestações clínicas, alterações comportamentais e estratégias de cuidado durante esse período. Os resultados mostraram que sintomas como ondas de calor, alterações do sono, irritabilidade, ansiedade, diminuição da libido e alterações osteomusculares são frequentemente relatados, podendo afetar o bem-estar físico e emocional. Além disso, observou-se a importância da assistência multiprofissional e das estratégicas de promoção a saúde para minimizar os impactos dessa fase. Conclui-se que o acompanhamento adequado e a educação em saúde possuem papel fundamental na melhoria da qualidade de vida das mulheres durante o climatério e a menopausa.

Palavra-chave: Climatério; Menopausa; Saúde da mulher; Qualidade de vida; Estrogênio.

[1] Discente do curso de Fisioterapia Universo Goiânia Poliana Vasconcelos de Amorim