O PAPEL DA FISIOTERAPIA NO CLIMATÉRIO E NA MENOPAUSA: PREVENÇÃO DE DISFUNÇÕES E PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

Rafaela Pires da Silva [1]
João Pedro Almeida Silva[2]
Cristiano Dias de Souza Filho[3]
Yasmim Bastos de Melo[4]
Renata Cristina Leite da Silva[5]

RESUMO

O climatério é uma fase natural da vida da mulher que corresponde à transição do período reprodutivo para o não reprodutivo, sendo a menopausa caracterizada pela ausência da menstruação por 12 meses consecutivos. Esse período é marcado por alterações hormonais significativas, especialmente pela redução dos níveis de estrogênio, que podem desencadear mudanças físicas, emocionais e sociais, impactando diretamente a qualidade de vida. O presente estudo teve como objetivo analisar a atuação da fisioterapia no climatério e na menopausa, destacando sua importância na prevenção de disfunções, na redução dos sintomas e na promoção da qualidade de vida. Trata-se de uma revisão de literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizada entre março e abril de 2026, com base em artigos científicos disponíveis nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico, utilizando descritores relacionados ao tema. Os resultados evidenciam que a fisioterapia desempenha papel essencial por meio de intervenções como exercícios de fortalecimento muscular, treinamento do assoalho pélvico, alongamentos, exercícios de equilíbrio e incentivo à prática de atividade física. Tais intervenções contribuem para a prevenção da incontinência urinária, melhora da funcionalidade, redução de dores, controle do peso corporal e benefícios cardiovasculares, além de promover melhora do sono e do bem-estar emocional. Conclui-se que a fisioterapia atua de forma preventiva e terapêutica, sendo fundamental para promover saúde, autonomia e melhor qualidade de vida durante o climatério e a menopausa.
Palavras-chave: Climatério; Menopausa; Fisioterapia; Qualidade de vida; Saúde da mulher.

[1]. Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Universo Goiânia
[2]. Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Universo Goiânia
[3]. Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Universo Goiânia
[4]. Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Universo Goiânia
[5]. Docente do Curso de Fisioterapia e Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia, Mestre em Atenção à Saúde pela PUC-Goiás