



## FISIOTERAPIA NO CLIMATÉRIO: revisão sistêmica

### *Physiotherapy at the climacteric: revision systemic*

Marcella Rayane Bezerra<sup>1</sup>, Rafaela Moura de Andrade<sup>2</sup>, Pedirá Lima de Albuquerque<sup>3</sup>

#### RESUMO

**Introdução:** o climatério é a fase da vida da mulher em que o ovário passa a ter uma produção estrogênica reduzida e insuficiente, levando a maioria a apresentar sinais e sintomas de longo prazo, podendo desencadear graves consequências à saúde interferindo na qualidade de vida. Geralmente ocorre na faixa etária de 40 a 65 anos. A fisioterapia tem um papel relevante na prevenção e no tratamento dos sintomas provenientes do climatério, através da aplicação de recursos terapêuticos podendo melhorar seu condicionamento físico, prevenir complicações futuras e proporcionar benefícios psicológicos. **Objetivo:** discutir a inclusão do profissional fisioterapeuta nesse período do climatério apresentando benefícios para essas mulheres. **Método:** Trata-se de uma abordagem sistemática através de uma revisão bibliográfica, onde se utilizou para construção artigos de bases de dados, nos sites google acadêmico e Scielo (Biblioteca Eletrônica Científica Online). **Conclusão:** a fisioterapia pode contribuir muito para a melhoria de qualidade de vida nas mulheres neste período da vida, diante disso, há grande necessidade de novos estudos científicos na área, tendo em vista a importância da abordagem de técnicas fisioterapêuticas nestas pacientes.

**Palavras-chave:** Fisioterapia. Climatério. Mulheres

#### ABSTRACT

**Introduction:** the climacteric it's the phase gives life gives woman in what the ovary goes by the to have an production estrogenic reduced and insufficient, leading the majority the to introduce signals and symptoms in long term, being able being able bass consequences the health interfering at quality in life. Generally occurs at range age in 40 the 65 anos. The physiotherapy have one paper relevant at prevention and at the treatment from symptoms from of climacteric, through gives application in resources therapeutic being able improve your conditioning physicist, prevent complications futures and provide benefits psychological. **Goal:** to discuss the inclusion of professional physical therapist in that time course of climacteric presenting benefits for those women. **Method:** it is in an approach systematic through in an revision bibliographic, Where if used for construction articles in basis in dice, us sites google academic and scielo (library electronics scientific online). **Conclusion:** the physiotherapy he can contribute very for the improvement in quality in life in the women in this time course gives life, against of this, there is great necessity in new studies scientific at area, by having in view the importance gives approach in techniques physical therapy in these patients.

**Keywords:** Physiotherapy. Climacteric. Women

## 1 INTRODUÇÃO

O climatério constitui um dos períodos de transição no ciclo vital da mulher, que acontece na meia-idade, sendo caracterizado por variadas alterações metabólicas, psicológicas e sociais. Ele é dividido em três partes: reprodutiva, transição de menopausa e pós menopausa. Ocorre no período de 40 a 65 anos de idade, caracterizado pela irregularidade menstrual até o fim dos ciclos menstruais. Segundo Beltramini, a pré-menopausa, peri-menopausa e pós menopausa formam as divisões do climatério.

Após os 40 anos, a pré-menopausa inicia-se com a diminuição da fertilidade durante a vida reprodutiva, enquanto na peri-menopausa ocorre alterações hormonais caracterizadas por um ano

---

<sup>1</sup>Graduanda de fisioterapia pela Faculdade Cathedral, Boa Vista-RR. Email: Marcellarayane10@gmail.com

<sup>2</sup> Graduada de fisioterapia pela Faculdade Cathedral, Boa Vista-RR. Email:rafaela\_moura11@hotmail.com

<sup>3</sup> Pós-Graduada em Fisioterapia Pélvica pela Faculdade Inspirar e docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade Cathedral, Boa Vista RR. Email:pediralimadealbuquerque@gmail.com.

após a última menstruação e dois anos antes da última, necessitando de mudanças de hábitos com relação ao auto cuidado seguindo informações e educação a mulher, já a pós-menopausa subdivide como precoce ou tardia, inicia-se após o último período menstrual, sendo um ano após esse período.

Na sociedade moderna, a mulher no climatério é apresentada como uma fase em que a juventude, vitalidade, a sexualidade e a atratividade poder ser mantidas mediante condutas de promoção de saúde, como estímulos aos exercícios físicos, alimentação saudável, combate ao tabagismo, entre outras e tais modificações são tão uteis quanto reposição hormonal (PIVETTA, 2017).

A fisioterapia tem um papel relevante na prevenção e no tratamento dos sintomas provenientes do climatério, através da aplicação de recursos terapêuticos podendo melhorar seu condicionamento físico, prevenir complicações futuras e proporcionar benefícios psicológicos (ABREU, 2015).

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Climatério: o que é, sintomas e quanto tempo dura

O climatério é o período de transição em que a mulher passa da fase reprodutiva para a fase não-reprodutiva, sendo marcada por uma diminuição progressiva da quantidade de hormônios produzidos, os sintomas do climatério podem começar a surgir entre os 40 e os 65 anos de idade e podem durar até 3 anos, sendo os mais comuns as ondas de calor, ciclo menstrual irregular, diminuição do desejo sexual, cansaço e alterações bruscas do humor.

As mulheres ao longo da vida passam por algumas manifestações marcantes, entre as quais se destaca a menarca e o climatério, enquanto, a primeira marca o início da fase reprodutiva que costuma acontecer por volta dos 12–13 anos de idade, o climatério assinala uma mudança da vida reprodutiva para a não reprodutiva, aproximadamente dos 45 aos 65anos de idade, em razão do declínio gradual da função ovariana. (VITALLE MSS; 2015).

*O Fisioterapeuta é um profissional que atua em diversas áreas do conhecimento da saúde, dentre as quais está à saúde da mulher. E com isso está inserido nos diversos níveis de atenção à saúde, desde a primária (conhecida também como atenção básica) até os níveis de maior complexidade, nos últimos anos houve um aumento no número de fisioterapeutas inseridos na atenção básica, transformando os paradigmas de saúde individualista de saúde definido nas políticas públicas de saúde (SOUZA MC et al. 2015; Pág. 20).*

Após um ano de amenorreia, é diagnosticada a menopausa, que é precedida por um período de transição definido como pré-menopausa, onde ocorrem várias transformações físicas, emocionais e sexuais. O período que sucede a última menstruação é denominado pós-menopausa, dessa forma, o período entre a pré-menopausa e a pós-menopausa é denominado climatério. (LORENZI DRS; 2017)

Segundo Nakano, os sintomas mais corriqueiros são as ondas de calor, afetando 75% das mulheres nessa fase. Os sintomas vasomotores de calor e suores noturnos são as razões que levam à ausência de sono dessas mulheres. Devido à deficiência de estrógeno, ocorre um aumento de gordura corporal, principalmente abdominal, elevando o risco de doenças cardiovasculares.

A musculatura do períneo é estrógeno dependente, então com o hipoestrogenismo a região se tornará flácida, o que resultará em incontinência urinária, outro fator para a incontinência urinária é o desuso da musculatura, ou seja, a diminuição de atividade física voltada para a região (RAMOS AL, OLIVEIRA AAC; 2017).

*Observou-se que a fisioterapia para mulheres no climatério com incontinência urinária contribui diretamente para melhorias no quadro clínico e controle miccional, sendo a cinesioterapia e o treinamento do assoalho pélvico as técnicas mais mencionadas, não houve grande aprofundamento nas especificidades do climatério, o estudo conclui que a fisioterapia pélvica pode contribuir de modo decisivo no tratamento da incontinência urinária no climatério, sendo necessárias pesquisas de melhor qualidade metodológica para aprofundar os estudos de fisioterapia e direcioná-los às especificidades desse período*

(COSTA BELCHIOR, MONTE CUNHA;2018; Pág. 18).

Como quadro clínico no climatério, tem-se: diminuição do hormônio estrogênio e progesterona; diminuição da elasticidade; escurecimento da pele em algumas mulheres; atrofia das mamas; depressão; ansiedade e tensões; cefaleia; sudorese e oscilações de temperatura; insônia; gordura localizada no quadril e coxa; disfunções sexuais, como diminuição da libido, vaginismo, dispareunia, déficit na lubrificação vaginal (BULCÃO et al., 2015; NERO, 2016).

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), o climatério não deve ser um impedimento psicológico nem sexual na vida das mulheres. Estudando os elementos e sintomas característicos de cada paciente, é possível permitir uma melhor qualidade de vida.

Para Souza e Nogueira (2017) na fase no climatério existem várias formas distintas sentidas pela mulher, onde pode haver variações dos sintomas, de acordo com os aspectos físicos, demográficos, sociais e culturais. Muitos autores apontam características bastante diferentes da percepção e vivência do climatério entre as mulheres de diferentes raças, culturas e nível social, em áreas urbanas ou mesmo em áreas rurais.

Baracho, Almeida e Guimarães (2017) citam que o objetivo da fisioterapia é promover a melhora da qualidade de vida na fase do climatério, atuando na prevenção e tratamento da incontinência urinária, da osteoporose, das doenças cardiovasculares e na atenuação dos sintomas vasomotores e transtornos emocionais. A atividade física produz um considerável consumo de energia que conduz a liberação de endorfinas no sistema nervoso central e periférico, ajudando essas mulheres no controle de seu peso corporal e trazendo maior bem-estar e relaxamento.

A atuação preventiva consiste em orientar e esclarecer frente à mulher no período do climatério sobre as modificações no organismo; promover a promoção da saúde, estimulando bons hábitos alimentares, manutenção do peso ideal, prática de atividade física, e alertar contra hábitos como o consumo excessivo de álcool e fumo; prevenir doenças como osteoporose e cardiopatias e rastrear neoplasias como câncer de mama e câncer de colo uretral. (WENDER, et al., 2016).

Baracho (2015) de uma forma direta refere que a intervenção do fisioterapeuta visa minimizar as alterações climatéricas, abordando em alguns pontos funcionais como: região do assoalho pélvico, disfunções sexuais e perda da massa óssea, sempre com o mesmo objetivo de melhorar a qualidade de vida, aliviando as sintomatologias para que se transcorra esse período de uma maneira menos dolorosa.

Por sermos mulheres, e futuras fisioterapeutas percebemos a necessidade de ampliar nossos conhecimentos sobre o tema e diante disso, surgiu o interesse em desenvolver um estudo que mostrasse a atuação da fisioterapia pélvica na fase do climatério, em buscar de assim aliviar e amenizar os sintomas característicos, pois poucas mulheres estão informadas e preparadas para chegada dessa fase. Imprescindível descrever que a fisioterapia tem uma grande parcela de contribuição com intervenções específicas para a mulher no período do climatério. (GONTIJO; BRITO; SILVA, 2013; FIGUEIREDO; FRIGO, 2014; CRUZ; NINA; FIGUERÊDO, 2017).

Assim, esse estudo tem por objetivo principal realizar um levantamento bibliográfico expansivo, compreensível e didático sobre a importância da intervenção da fisioterapia pélvica nas alterações fisiológicas próprias da fase do climatério, visando incentivar e alcançar o maior número de pessoas em especial mulheres com o objetivo de prevenir, minimizar e solucionar problemas durante o climatério.

*O climatério, do grego Klimater (degrau), é definido por Serrão como um “período crítico” da vida de uma mulher. É a fase da vida da mulher na qual ocorre a redução gradual até a cessação da atividade hormonal dos ovários, há uma transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva (REPRODUÇÃO&CLIMATERIO EDIÇÃO2;2016, Pág.45).*

A fisioterapia tem um papel muito importante para a qualidade de vida das mulheres que estão no climatério, tendo como opção a fisioterapia em grupo (motora e respiratória) chamada

cinesioterapia (SAMPAIO MAGALHAES; 2015) com o objetivo de alcançar os propósitos fundamentais da fisioterapia no climatério passando o ensinamento do auto-tratamento, exercícios específicos e massagens localizadas (rolo hepática), (endo sacro) e também o chamado “banho ascendentes dos joelhos e dos pés”.

A fisioterapia em grupo é consideravelmente relevante e indicada pois pertencer a um grupo pode aumentar as chances de socialização, incentivo positivo das demais participantes, além de ter uma rotina que ajuda a tornar o exercício uma parte importante do seu dia a dia, em contrapartida, no tratamento individual o prospecto se dá de acordo com os aspectos sociais, psicológicos e econômico de cada paciente, as técnicas comuns nesse tipo de tratamento são: cinesioterapias; massoterapia; termo terapia; crioterapia (SAMPAIO MAGALHAES; 2015).

Ademais, o encorajamento e incentivo na realização da atividade física é essencial e benéfica uma vez que produz vários efeitos psicológicos positivos como o bem-estar físico e mental, é valido esclarecer que os exercícios necessitam ser instruídos por profissionais qualificados e especializados (CLINICA SEXUALIDADE FUNCIONAL; 2020).

A fisioterapia pode trabalhar tanto na prevenção quanto no tratamento das manifestações causadas pelo climatério, como a diminuição hormonal e alterações no organismo, é aconselhável também um acompanhamento médico para que tudo fique controlado, por outro lado as manifestações físicas e emocionais do climatério expõe-se de regularidade e intensidades variáveis, as mesmas ocorrências, às vezes se inicia na pré-menopausa, com a irregularidades dos ciclos menstruais e vai até a pós-menopausa sucedem principalmente por alterações na baixa produção hormonal fazendo com que a mulher sinta mudanças em seu corpo e idiossincrasia (CLINICA SEXUALIDADE FUNCIONAL; 2020)

As transformações fisiológicas são capazes de prejudicar a vida bio/psico /social da mulher e atingir de forma direta a sua sexualidade, uma vez que nenhum sistema urogenital intercorre mudanças que podem levar à diminuição da qualidade do sexo, para cada mulher essa etapa tem um sentido diferente, algumas consideram o fim da sexualidade e outras veem como o começo de novas experimentações (REPRODUÇÃO&CLIMATERIO EDIÇÃO2; 2016).

*A função sexual é um fator importante de satisfação e qualidade de vida geral, a disfunção sexual feminina (DSF) é altamente prevalente entre as brasileiras, 30% apresentam disfunção sexual e apenas 5% procuram tratamento, é possível estudar a DSF por meio de questionários, atualmente, o questionário mais usado é o Índice de Função Sexual Feminina (FSFI), capaz de identificar o problema em cada um dos seis domínios do instrumento, a OMS reconhece a disfunção sexual como problema de saúde pública e recomenda sua investigação por causar mudanças na qualidade de vida (REPRODUÇÃO & CLIMATERIO EDIÇÃO 2; 2016; Pág. 52).*

Na atualidade a fisioterapia estabelece um avanço significativo nas (DSF) e proporciona observações, ensinamentos e técnicas de abordagem comportamental, exercícios perineais, uso de cones vaginais, eletroterapia, calor, perineômetro em consequência de, a disfunção sexual gera desconforto e mexe com o psicológico das mulheres, compromete a qualidade de vida, pois entende-se que o climatério é um influenciador na qualidade de vida dessas mulheres e a satisfação sexual, um importante marcador de bem - estar (REPRODUÇÃO&CLIMATERIO EDIÇÃO2; 2016).

*Esta queixa é comum a muitas mulheres com mais de 30 anos e se justifica muitas vezes tão somente pelo excesso de atribuições a que se submetem. O estresse, a má alimentação, a falta de atividades físicas são, muitas vezes, fatores que se relacionam a tal queixa. No entanto, em casos de fadiga crônica, as causas mais comuns são a anemia, hipoglicemia e o hipotireoidismo. Portanto, é importante uma avaliação mais apurada, com análise*

*laboratorial sempre que este dado estiver presente. (MINISTÈRIO DA SAÙDE: 2015; Pág105)*

O fisioterapeuta está capacitado a efetivar atividades de promoção, prevenção, cura e recuperação à saúde, tendo em consideração todos os níveis de precaução, a singularidade do paciente e do meio ao qual ele está inserido (Portes LH et al. (2015) relata que atividades como educação em saúde, atividades grupais e atendimento domiciliar são grandemente realizadas pelo fisioterapeuta na Atenção Básica (PORTES LH, et al . ,2015).

*Os profissionais de saúde que atendem a clientela feminina devem cuidar para que haja a maior efetividade possível. Os serviços de saúde precisam adotar estratégias que evitem a ocorrência de oportunidades perdidas de atenção às mulheres no climatério. Isto é, evitar ocasiões em que as mulheres entram em contato com os serviços e não recebem orientações ou ações de promoção, prevenção e ou recuperação, de acordo com o perfil epidemiológico deste grupo populacional. (MINISTÉRIO DA SAÚDE; 2015; Pág.107)*

Atuando em diversos ciclos da vida o fisioterapeuta tem grande procura e importância para mulheres na menopausa e climatério, estudos relata que a atuação envolve educação em saúde para prevenção de agravos e adoecimento como câncer de mama, colo de útero e síndromes metabólicas, a treinamento específicos para prevenção e tratamento de Incontinência Urinária (IU) e ou fecal , distúrbios sexuais , posturais melhorando a qualidade de vida (OLIVEIRA AHFV et a., 2018; ALENCAR AB et al., 2016).

O estudo de Oliveira et al. (2017), certificou-se de uma série de artigo contrapondo as várias maneiras de tratamentos da Incontinência Urinária (IU) com o objetivo de saber qual se destacava mais, um relato sobre a cinesioterapia, foi observado que 4 autores reportaram melhora em seus trabalhos, onde 3 deles realizaram a cinesioterapia pura e afirmaram o aumento da força e da resistência de AP com as mulheres estudadas e relatou que essas técnicas é a forma mais eficaz de tratamento, pois melhora a força e função da musculatura.

De acordo com (PERSEGUIM, 2017), a maioria ou quase todas as alterações no climatério poderiam ocorrer com menos frequência uma vez que a medicina, com as relocalizações hormonais e a fisioterapia poderiam ser usadas com a finalidade de avaliar esses sintomas e fazer com que a mulher transcorra essa fase de uma maneira menos dolorosa, pois a fisioterapia tem como objetivo aumentar a qualidade de vida, atuando também na prevenção da (IU) e osteoporose, aprimorando a força muscular, equilíbrio e postura.

Sendo o climatério mais uma fase natural da vida, não deve ser tratado como doença, tendo em vista que grande parte das mulheres não tem necessidade de utilização de medicamentos ou reguladores hormonais, por outro lado, algumas mulheres tendem a sentir sintomas que podem variar na sua diversidade e intensidade, toda via, em ambos os casos, é indiscutível que haja, nesse período da vida, um acompanhamento sistemático visando à promoção da saúde, uma determinação precoce e os demais procedimentos e técnicas sem tardar dos agravos e a prevenção de danos.( Oliveira et al.; 2017).

Os profissionais de saúde devem estar aptos a lidar com os problemas dessas mulheres. Os serviços de saúde precisam adotar estratégias que visem a inclusão dessas mulheres em grupos de apoio, onde receberão orientações ou ações de promoção, prevenção e ou recuperação, de acordo com o perfil epidemiológico deste grupo populacional (MINISTÉRIO DA SAÚDE;2015).

Desta forma, a mulher deve reconhecer este fenômeno como uma fase natural de sua vida, conhecendo os cuidados necessários e possíveis tratamentos para uma melhor qualidade de vida, considerando o tratamento na fisioterapia como importante técnica para mitigar os impactos causados pelo climatério neste período, visando uma melhor qualidade de vida. (Oliveira et al.; 2017).



Segundo Viana et al (2015) é preciso que os profissionais sintam-se e estejam preparados para desempenhar uma assistência com resultados proveitosos, pois tais aspectos interferem na realização de uma assistência de qualidade, afirmando que a formação referente ao curso de graduação não é suficiente para proporcionar uma assistência segura as mulheres no âmbito das unidades básicas de saúde, sendo assim necessária uma constante atualização pessoal por parte do profissional de saúde, através de livros e manuais do ministério da saúde.

Cabe aos profissionais de saúde implementarem estratégias inovadoras e eficazes a fim de incentivar as mulheres a participarem de palestras educativas, nas quais são abordadas temáticas sobre o diagnóstico, promoção de saúde, principais fatores de risco, bem como orientações quanto saúde e qualidade de vida. (Oliveira et al.; 2015).

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma abordagem sistêmica através de uma revisão bibliográfica. Segundo Gil AC. esse tipo de pesquisa é desenvolvido mediante material já elaborado, principalmente livros e artigos científicos, tendo como principal vantagem permitir ao investigador a cobertura mais ampla de vários fenômenos que se poderiam pesquisar diretamente.

Esse levantamento de dados foi realizado no período dos meses de abril até outubro de 2021. Utilizando as plataformas digitais como: Google acadêmico e Scielo (Biblioteca Eletrônica Científica Online). Com palavras chaves: fisioterapia e climatério.

O critério de inclusão foi artigos que abordavam sobre o mesmo tema e que tivesse relação da fisioterapia na fase do climatério, que foram publicados nos períodos de 2015 a 2021, disponíveis nas bases de dados selecionadas, os critérios de exclusão foram todos os estudos que tinham o tema diferente ou duvidoso, que fosse em forma de artigo de reflexão ou dissertação. E os que foram publicados anteriormente ao período de 2015.

Após a eliminação dos estudos que não faziam parte da mesma temática, teve início a uma série de etapas elaboração do trabalho, análise e interpretação. Que no decorrer da pesquisa os conteúdos dos artigos selecionados foram analisados minuciosamente para que tivesse um fácil entendimento e uma boa interpretação.

### 4 DISCUSSÃO

Os estudos feitos comprovam a eficácia da fisioterapia pélvica na fase do climatério onde ocorre várias alterações nas mulheres sendo elas fisiológicas e físicas que compromete algumas áreas específicas sendo elas: musculatura do assoalho pélvico (MAP), incontinência urinária e entres outros.

Nos estudos realizados, foi observado a eficácia do fisioterapeuta como o profissional na redução dos efeitos deletérios dessa fase da vida, através de recursos terapêuticos como: cinesioterapia, eletroestimulação e exercícios de Kegel. Desta forma mitigando os sintomas frequentemente sentidos, proporcionando a paciente uma melhor qualidade de vida.

Oliveira et al. (2017) em sua pesquisa analisou uma série de artigos relacionados ao tema, relacionando as opções de tratamento da IU com a variáveis eficácia e eficiência, podendo ser observado na cinesioterapia, que a realização da cinesioterapia pura proporcionou um aumento da força e da resistência de AP com as mulheres estudadas. Sendo os resultados da cinesioterapia em conjunto com os exercícios de Kegel, a forma mais eficaz de tratamento.

Para Oliveira (2017), em um estudo com 55 mulheres com IU, foram submetidas a tratamento fisioterapêutico, que consistia em eletroestimulação por 10 minutos diários em conjunto com treinamento da musculatura do assoalho pélvico. Ao término do tratamento, foi constatado uma melhora considerável no que diz respeito o impacto da IU e nas atividades de vida diárias e físicas das participantes e no aspecto emocional. Elas também passaram a ter mais controle urinário e mais confiança contra eventuais problemas da IU.

Para Correa (2015), o exercício de Kegel é uma técnica terapêutica de baixa eficiência, tendo

em vista que os resultados obtidos por esta modalidade são conflitantes, tendo sendo 1/3 das pacientes submetidas ao exercício incapazes de realizar as contrações musculares sugeridas, realizando uma contração dos músculos retoabdominal ou glúteo máximo ao mesmo tempo.

Outra constatação possível que foi observada neste estudo, com relação às disfunções sexuais, sendo mais frequentes no GC, a ativação da musculatura do assoalho pélvico leva ao aumento da vascularização e do estímulo sensorio-motor, aumento da mobilidade pélvica e à melhora na qualidade da ativação da musculatura do assoalho pélvico. Esses são recursos utilizados pela Fisioterapia valorosos na resolução das disfunções sexuais das mulheres (BATISTA, 2017).

Outros estudos também correlacionaram as alterações do sono e a ansiedade como fatores relacionados a depressão no climatério (ARRUDA et al., 2017; ROCHA, 2017). abordou a predominância de depressão de 20,2%, correlacionando a depressão e as seguintes variáveis: estado civil, IMC, sintomas climatéricos severos, história prévia e história familiar de depressão.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O climatério é uma condição que deve ser tratada com naturalidade e não como uma doença, tendo em vista que os sintomas variam de acordo com cada mulher, tendo casos onde algumas mulheres não necessitam de medicamentos por não sentirem com muita intensidade os sintomas, já em outros casos, algumas mulheres relatam desconfortos e sintomas que variam de intensidade e diversidade.

Em ambos os casos, deve-se ter em mente a importância, neste momento da vida, de um acompanhamento sistemático e periódico, tendo em vista que um diagnóstico precoce pode vir a amenizar e prevenir possíveis danos, promovendo a saúde e uma melhor qualidade de vida, neste contexto, o profissional de saúde é de vital importância, pois o mesmo deve estar apto a desempenhar um papel ativo neste processo.

Os profissionais de saúde devem estar aptos a lidar com os problemas dessas mulheres, os serviços de saúde precisam adotar estratégias que visem a inclusão dessas mulheres em grupos de apoio, onde receberão orientações ou ações de promoção, prevenção e ou recuperação, sendo assim, a fisioterapia pode contribuir muito para a melhoria de qualidade de vida nas mulheres neste período da vida, diante disso, há grande necessidade de novos estudos científicos na área, tendo em vista a importância da abordagem de técnicas fisioterapêuticas nestas pacientes.

## REFERÊNCIAS

ABREU, D.C.C. **Abordagem fisioterapêutica no climatério. Fisioterapia na Saúde da Mulher: Teoria e Prática.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 147-173, 2011. <http://https://efdeportes.com/efd195/abordagem-fisioterapeutica-no-climaterio.htm>. acessado Acesso em: 06/04/2021

BARACHO, E.; ALMEIDA, M. B. A.; GUIMARÃES, T. A. **A importância da Fisioterapia durante o climatério e terceira idade.** In: BARACHO, E. (org.). **Fisioterapia Aplicada à Obstetrícia, Uroginecologia e Aspectos de Mastologia.** 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007. p.465-472. <http://www.unisalesiano.edu.br/simposio2011/publicado/artigo0070.pdf>. Acessado dia 09/05/2021

BERTOLDI JT et al. **A influência do método pilates na musculatura do assoalho pélvico em mulheres no climatério: estudo de caso.** Rev. do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/6577> acessado em:06/04/2021

BEM MICC et al. **Climatério e menopausa.** Rev. Cubana Med Gen Integrado, Havana. 2011. <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/89/12> acessado em:09/05/2021

BULCÃO, C. B. et al. **Aspectos fisiológicos, cognitivos e psicossociais da senescência sexual. Ciências Cognição**, v. 1, n. 1, p. 54-75, 2015)

CORREA, Jéssica Nayara; MOREIRA, Bianca de Paula; GARCEZ, Valéria Ferreria; **ganho de força muscular do diafragma pélvico após utilização dos métodos pilates ou kegel em pacientes com incontinência urinária de esforço**. Revista UNINGÁ Review. Vol.23, n.2,pp.11-17(Jul-Set 2015).ISSN2178-2571.

[https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO\\_EV125\\_MD1\\_SA11\\_ID1514\\_04062019152434.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA11_ID1514_04062019152434.pdf). Acessado em: (07/10/2021 às 14:55)

COSTA BELCHIOR, MONTE CUNHA **Uma abordagem fisioterapêutica para mulheres no climatério através de uma revisão integrativa, 2015**

<https://efdeportes.com/efd195/abordagem-fisioterapeutica-no-climaterio.htm> Acessado em:(12/05/2021)

LAMBIASE M., THURTON R. **Physical activity and sleep among midlife women with vasomotor symptoms**.*Menopause*2013;20(9):946952.<https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/viewFile/3385/2024>Acessado em:09/05/2021

LORENZI DRS, BARACAT EC, SACILOTO B., PADILHA IJ. **Fatores associados à qualidade de vida após menopausa**. Rev Assoc Med Bras 2006; 52(5): 312-7. <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/viewFile/3385/2024> Acessado em:09/05/2021

LORENZI DRS, SACILOTO B., ÁRTICO GR, FONTANA SKR. **Qualidade de vida e fatores associados em mulheres climatéricas residentes na região sul do Brasil**. Acta Med Port 2011;22(1):5158.<https://www.metodista.br/revistas/revistasunimep/index.php/sr/article/viewFile/3385/2024> acessado em:09/05/2021

MEIRELLES RMR. **Menopausa e síndrome metabólica**. Rev Bras Endocrinol Metab 2014;58(2): 91-96. <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/viewFile/3385/2024> acessado em:09/05/2021

MIRANDA, J.S.; FERREIRA, M.L.S.M.; CORRENTE, J.E. **Qualidade de vida em mulheres no climatério atendidas na Atenção Primária**. Rev Bras de Enferm, São Paulo, 67(5): 803-9,set,out.2014.<https://www.scielo.br/j/reben/a/zdhPfKBMNfQmzbBtJyLxyBs/>.acessado em:08/05/2021

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Série A. Normas e Manuais Técnicos. Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos–Caderno,n.9;2015;**

[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_atencao\\_mulher\\_climaterio.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf)  
 Acessado em: (09/05/2021)

NAKANO K., PINNOW E., FLAWS J., SORKIN JD, GALLICCHIO L. **Journal of Women's Health** 2015; 21(4): 433-439. <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/viewFile/3385/2024> acessado em:09/05/2021

NERO, U. **Alterações orgânicas no climatério e menopausa que Repercutem sobre a Sexualidade Feminina**. *Femina*, v. 34, n. 11, p. 749-752, 2016.



OLIVEIRA et al. **Contribuições da Fisioterapia na Incontinência Urinária no Climatério.** Revista de Ciências Médicas, Campinas, 26(3): 127-133, set/dez, 2017. ISSN 1415-5796.  
[https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO\\_EV125\\_MD1\\_SA11\\_ID1514\\_04062019152434.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA11_ID1514_04062019152434.pdf). Acessado em: (07/10/2021 às 10:32)

Oliveira AHFV, Vasconcelos LQP, Nunes EFC, Latorre GFS. **Contribuições da fisioterapia na incontinência urinária no climatério.** Rev Ciênc Méd. Campinas, set/dez ,2017;26(3):127-133.  
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/10/948386/med-4-3842.pdf>, acesso em: (05/10/2021 às 16:20)

PIVETTA, Vanessa Ribeiro. **Atenção primária e promoção à saúde da mulher no climatério.** 2017. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Faculdade de Ciências Humanas, Biológicas e da Saúde de Primavera do Leste, Universidade de Cuiabá - UNIC, Primavera do Leste - MT, 2017.  
[https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO\\_EV125\\_MD1\\_SA11\\_ID1514\\_04062019152434.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA11_ID1514_04062019152434.pdf) . acessado em:(08/10/2021 às 10:15)

PERSEGUIM, Bruna de Moraes; ALENCAR, Fernanda Aline de; COSTA, Ana Cláudia de Souza. **A intervenção da fisioterapia na qualidade de vida de mulheres no climatério.** III Encontro Científico e Simpósio de Educação Unisalesiano, outubro 2011

RAMOS AL, OLIVEIRA AAC. **INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES NOCLIMATÉRIO: EFEITOS DOS EXERCÍCIOS DE KEGEL.** Rev. Hórus. 2010.  
<http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/89/12> acessado em:09/05/2021

SOUSA, I.L. da; NOGUEIRA, T.D. **Prevalência de sintomas do climatério em mulheres dos meios rural e urbano no Rio Grande do Norte, Brasil.** In: Rev. Bras. Ginecol. Obstet, 28(8)420-7, 2007. [https://www.inesul.edu.br/revista\\_saude/arquivos/arq-idvol\\_10\\_1338904422.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista_saude/arquivos/arq-idvol_10_1338904422.pdf).  
 Acessado em:09/05/2021

Viana. **Climatério e transtornos do humor: diagnóstico e conduta.** 2021  
<https://secad.artmed.com.br/blog/todas-as-outras/climaterio-e-transtorno-do-humor-diagnostico-e-conduta/> Acessado em: (22/05/2021)

VITALLE MSS, TOMIOKA CY, JULIANO Y., AMANCIO OMS. **Índice de massa corporal, desenvolvimento puberal e sua relação com a menarca.** Rev assoc med Bras 2003; 49(4): 429-33.  
<https://www.metodista.br/revistas/revistasunimep/index.php/sr/article/viewFile/3385/2024>.  
 Acessado em 08/05/2021

WILLIAMS LT, HOLLIS JL, COLLINS CE, Morgan PJ. **The 40-Something randomized controlled trial to prevent weight gain in mid-age women.** BMC Public Health 2013; 13(1007): 2-12.  
<https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/viewFile/3385/2024>  
 acessado em:09/05/2021

WENDER, M. C. et al. Climatério. In: FREITAS, F. et al. (org.). **Rotinas em Ginecologia.** 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. P.542-560.  
<http://www.unisalesiano.edu.br/simposio2011/publicado/artigo0070.pdf>. Acessado em:09/05/2021

*Recebido em: 10/11/2021 / Aceito em: 20/11/2021*

*Publicado em: 26/12/2021*