

ATUAÇÃO DA ENFERMAGEM FRENTE AO PROCESSO DO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Samara Melissa Vidal Maul¹
Morhana Camapum dos Santos²
Lorrane de Souza Agra³
Flávia Nunes Ferreira de Araújo⁴

RESUMO

Desde a menarca, a mulher está apta a se reproduzir até o climatério, que ocorre entre os 40 e 65 anos, caracterizado pela redução gradual do estrógeno e o esgotamento folicular na menopausa, entre 48 e 50 anos. Nesse período, ocorrem alterações transitórias e não transitórias, como irregularidade menstrual, ondas de calor, irritabilidade e dificuldades sexuais, além do risco de surgimento de patologias como doenças cardiovasculares e osteoporose. Considerando esse contexto, o objetivo desse trabalho foi ressaltar a atuação da enfermagem frente ao processo do climatério e menopausa. Foi realizada uma revisão integrativa dos artigos científicos publicados no período de 2016-2022, nos idiomas português e inglês, nas bases de dados PubMed e Scielo, realizando o cruzamento dos descritores: Menopausa, Climatério, Enfermagem, Assistência de Enfermagem, resultando em um total de 250 artigos, e após utilizados os critérios de inclusão e exclusão, restaram 21 artigos. Foi visto que a atuação do enfermeiro inicia desde a fase reprodutiva, para prevenção da menopausa precoce. Chegado ao climatério, o enfermeiro tem competência e autonomia para realizar a consulta de enfermagem holística, educando sobre estilo de vida adequado, solucionando as queixas, avaliando a qualidade do sono, orientando sobre o uso de métodos contraceptivos e sexualidade e desenvolvendo plano de cuidados individualizado. A enfermagem também intervém com a fitoterapia, caracterizada pela utilização de extratos de plantas medicinais, como a *Melissa officinalis*, trevo vermelho e a *cimicífuga racemosa*, que deve ser a primeira escolha para controlar os sintomas leves, além de outras práticas integrativas, como acupuntura e musicoterapia. Ademais, o enfermeiro é responsável por realizar ações educativas individuais ou coletivas na atenção primária, utilizando-se de metodologias ativas para fortalecer o aprendizado. Para tanto, é necessário que os enfermeiros se qualifiquem mais sobre essa temática, visando fornecer uma assistência mais completa às mulheres na meia-idade.

Palavras-chave: Menopausa, Climatério, Enfermagem, Assistência de Enfermagem.

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, samaramelissavm@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, mfmcamapum1@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, lorranayagra7@gmail.com;

⁴ Doutora em Recursos Naturais (UFCG), Mestre em Saúde Pública (UEPB), Especialista em Saúde da Família (MS), Enfermeira (UEPB), Professora da Universidade Estadual da Paraíba, Curso de Enfermagem, flaviapsfcg@hotmail.com.



INTRODUÇÃO

Desde a menarca, ou seja, a primeira menstruação caracterizada pelo início da ovulação, a mulher está apta a se reproduzir até que chegue no climatério, entre os 40 e 65 anos de idade, e na menopausa, por volta dos 48 e 50 anos, em que ocorrerá a falência ovariana que marca o período não reprodutivo da mulher (BRASIL, 2016).

Além das alterações transitórias e não transitórias mais referenciadas como irregularidade menstrual, ondas de calor, sudorese excessiva, irritabilidade, labilidade emocional, dificuldades sexuais, ressecamento vaginal e acúmulo de gordura abdominal, há maior risco de surgimento de outras patologias como doenças cardiovasculares, diabetes, hipotireoidismo, hipertensão, obesidade e osteoporose, por consequência da redução do estrogênio que predispõe a alterações circulatórias. Sendo assim, é necessária a atuação da enfermagem na prevenção dessas patologias a partir da orientação e educação durante a consulta de enfermagem, por exemplo, a respeito de hábitos de vida saudáveis (SABÓIA et al., 2021).

Algumas mulheres vivenciam o climatério de forma natural e fácil, geralmente influenciada por fatores como ocupação profissional, renda e apoio familiar, mas outras manifestaram respostas e experiências negativas frente aos sintomas apresentados, repercutindo negativamente no seu desempenho social, profissional e na qualidade de vida de forma geral, podendo levar a alterações de humor ou até a depressão (SANTOS et al., 2021a).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida das mulheres em 2018 chegou a 79,8 anos, e estima-se que existirão por volta de 2 milhões e meio de mulheres no climatério e na menopausa até 2030, apresentando consequências cada vez mais complexas pela falta de intervenções eficazes. Nesse cenário de redução progressiva da mortalidade, a estratégia mais utilizada pelas mulheres é procurar ajuda profissional, aumentando a demanda para a saúde, por isso necessitamos de profissionais capacitados e com olhar holístico que transcenda a fisiologia para solucionar as queixas e melhorar a qualidade de vida delas de forma singular (SANTOS et al., 2021a; STUTE et al., 2016).

Além de reforçar condutas populares que reduzem os sintomas, como permanecer em ambientes ventilados, utilizar vestes de malha fria e molhar os pés, o enfermeiro fornece inúmeras orientações durante a consulta de enfermagem, empoderando as mulheres para adotar um estilo de vida saudável, reduzindo o desconforto gerado pelos sintomas, podendo utilizar de Práticas Integrativas e Complementares (PICS), como a fitoterapia e acupuntura (SABÓIA et al., 2021).



Considerando esse contexto, o objetivo principal desse estudo foi ressaltar a atuação da enfermagem frente ao processo do climatério e menopausa. Além disso, objetivou-se caracterizar o climatério e a menopausa, compreender as dificuldades enfrentadas nesse período, buscar na literatura intervenções da enfermagem para essa fase de transição, incentivar os enfermeiros a buscarem mais conhecimento sobre essa temática e divulgar os benefícios da atuação da enfermagem para as mulheres que vivenciam esse período. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura no período de 2016 a 2022.

Foi visto que a atuação do enfermeiro inicia desde a fase reprodutiva, visando oferecer orientações para prevenção de sintomas severos e da menopausa precoce. Após chegado ao climatério, o enfermeiro realiza a consulta de enfermagem, geralmente na atenção primária, para educar sobre o estilo de vida adequado, capacitando a mulher para fazer boas escolhas, avaliando e intervindo na qualidade do sono, orientando sobre o uso de métodos contraceptivos e sexualidade, utilizando a fitoterapia e outras práticas integrativas e encaminhando para outro profissional, quando necessário. Dessa forma, os enfermeiros devem possuir conhecimentos científicos sobre essa temática para fornecer uma assistência de qualidade às mulheres na meia-idade (SABÓIA et al., 2021; SANTOS et al., 2021a).

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura pois proporciona sintetizar os conhecimentos e os resultados encontrados de forma que gere uma compreensão completa da temática, sendo incluídos todos os tipos de metodologias. Utilizaram-se os artigos científicos publicados no período de 2016-2022, nos idiomas português e inglês, utilizando os seguintes descritores do DECS: climatério, menopausa e enfermagem, utilizando-se do booleano AND para articulação deles. Nas bases de dados PubMed e Scielo, foram realizados os cruzamentos dos descritores, resultando num total de 250 artigos.

Com a finalidade de limitar as evidências científicas dessa temática foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: data de publicação, texto íntegro, população-alvo e idioma. Após a leitura do título e resumo desses artigos, foram excluídos 229 artigos que não abordavam a especificidade da temática pois não citavam a atuação da enfermagem.

Posteriormente, foi realizada a leitura integral dos 21 artigos finais para elaboração desta revisão. Além disso, foi utilizado o livro Protocolos da Atenção Básica (BRASIL, 2016), visto que aborda a sintomatologia completa e intervenções da enfermagem na atenção primária.



REFERENCIAL TEÓRICO

O climatério compreende a transição natural entre o período reprodutivo e o não reprodutivo em virtude do declínio da função ovariana. Ele é caracterizado pelas irregularidades menstruais, geralmente entre os 40 e 65 anos, devido à redução gradual do estrógeno e aumento do LH e do FSH. Já a menopausa é diagnosticada após amenorreia por 12 meses consecutivos, resultante do esgotamento folicular completo sem outra causa atribuída, habitualmente entre os 48 e 50 anos de idade. Entretanto, ocorrem casos de falência ovariana precoce, ou seja, antes dos 40 anos, em virtude de maus hábitos alimentares, sedentarismo, cirurgias ginecológicas anteriores, entre outras causas (BRASIL, 2016).

Nesse contexto, a mulher sofre inúmeras alterações nos seus aspectos biopsicossociais, sejam elas transitórias ou não transitórias, de diversidade e intensidade variável por causa de fatores que interferem no cotidiano, por exemplo, o nível socioeconômico, antecedentes médicos pessoais e familiares, estresse e estado civil (DE JESUS et al., 2020).

Sendo assim, são alterações transitórias relacionadas à menstruação: ciclo irregular com menor intervalo entre eles e fluxo abundante; relacionadas ao sistema neurológico: ondas de calor/fogachos, sudorese excessiva, calafrios, palpitações, cefaleia, tonturas, parestesias, insônia, fadiga e perda de memória; e relacionadas ao psicológico: irritabilidade, labilidade afetiva, sintomas depressivos, redução da autoestima, dificuldades sexuais, além de dificuldade de memorização e de concentração. Já as manifestações não transitórias relacionadas ao trato urogenital são: ressecamento vaginal, prolapso genitais, dispareunia, disúria, aumento da frequência e urgência miccional; e por fim, as não transitórias relacionadas ao metabolismo que são: redução do HDL, aumento do LDL, aumento dos triglicerídeos, mudanças ósseas e acúmulo de gordura no abdômen (BRASIL, 2016).

Embora a sociedade vivencie cotidianamente mulheres no climatério e na menopausa, essa temática ainda é um tabu na sociedade, resultando em falta de acolhimento e conhecimento das mulheres a respeito dos sintomas, possíveis agravos e das formas de tratamento, gerando abalo emocional, dúvidas e vergonha, afetando principalmente sua vida social (CURTA e WEISSHEIMER, 2020).

Dessa forma, a enfermagem tem um papel de suma importância, sobretudo na atenção primária, lugar onde os profissionais ficam de prontidão para oferecer as primeiras orientações sobre a sintomatologia, tratamento e intervenções para melhorar a qualidade de vida dessas mulheres. Pois, o enfermeiro tem competência e autonomia para realizar a consulta de enfermagem focada em explorar e solucionar as queixas de cada paciente, seja essas



provenientes de alterações transitórias ou permanentes, desmistificar mitos sociais, realizar o exame físico e a anamnese completa, proporcionar uma abordagem holística, preparar a mulher para essa fase de transição, solicitar exames apenas quando necessário, verificar predisposição a agravos, desenvolver um plano de cuidados individualizado utilizando a Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) para avaliar a resposta da paciente diante de suas dificuldades, utilizando os diagnósticos, intervenções e resultados esperados (SABÓIA et al., 2021; SOMARIVA e SANTOS, 2017).

Idealmente, os enfermeiros especialistas em Saúde Materna, Obstetrícia e Ginecologia são os mais habilitados para orientar as mulheres no climatério e na menopausa, pois contém conhecimentos técnico-científicos específicos que permitem uma transição positiva de acordo com as necessidades individuais de cada paciente, tendo maior sensibilidade aos fatores de risco relacionados aos hábitos de vida. No entanto, não impede que os demais enfermeiros, de forma geral, realizem essas orientações tão necessárias, visto que alguns estudos mostraram a ausência de orientações efetivas pelos enfermeiros e a repercussão negativa dessa negligência (SANTOS et al., 2021b).

Ademais, o climatério e a menopausa geralmente repercutem negativamente na rotina da mulher com seu parceiro, como se o envelhecimento levasse à perda da sexualidade. Por isso, é recomendado que o enfermeiro oriente o casal sobre essas alterações e incentive a prática de atividades sexuais seguras nesse período, apresentando formas de mantê-las prazerosas visando melhorar o vínculo afetivo, aumentar a libido e oferecer conforto psicológico para ambos, visto que incluir o cônjuge nos cuidados auxilia na vivência de ambos com as alterações, reduzindo conflitos (DE JESUS et al., 2020; TREMAYNE et al., 2017).

Outra problemática negligenciada é a qualidade do sono que piora em cerca de 39-47% das mulheres na meia-idade, gerando dificuldade para dormir e despertares noturnos. O sono pode sofrer interferência pelos altos níveis de cortisol em situações de estresse, pela desregulação hormonal, pelos fatores ambientais, sociais e outras causas, sendo considerado multifatorial. Dessa forma, a má qualidade do sono pode levar ao sedentarismo, piora significativa da qualidade de vida, maior risco de desenvolver ansiedade e depressão e deixa os sintomas ainda mais severos (SANTOS, 2021b).

Outrossim, é válido ressaltar que as enfermeiras também irão passar por essa fase, mas a sobrecarga do trabalho e a associação de outros problemas, como o Burnout, pode mascarar os sintomas do climatério e, conseqüentemente, intensificar a piora da qualidade de vida, sobretudo em profissionais com filhos, divorciadas ou viúvas, menor renda, sedentárias, com mais de um emprego e com carga horária acima de 40 horas semanais.



Vários estudiosos (BELÉM, 2021; ALBUQUERQUE, 2019; BOURGAULT, 2021; KUPCEWICZ, 2021) sugerem, portanto, que essas mulheres enfermeiras cuidem da própria saúde para, assim, ter condições de prestar uma melhor assistência aos pacientes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Uma das principais atuações do enfermeiro se dá durante a consulta de enfermagem, na qual se deve abordar sobre a prevenção de doenças e suas complicações, esclarecer dúvidas com uma comunicação apropriada de acordo com seu nível de escolaridade, orientar a mulher para fazer boas escolhas em relação ao seu cuidado com a saúde, realizar escuta ativa e compreendê-la de forma empática, ressaltando a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis, como alimentação adequada, boa ingestão hídrica, prática regular de exercícios físicos, incentivo a atividades sexuais, buscar apoio social, promovendo o bem estar físico, psicológico e social, estímulo do autocuidado, evitar o tabagismo e etilismo para prevenir a perda óssea, além de orientar sobre a prevenção de quedas e suplementação de cálcio, se necessário. É fundamental que esses dados fiquem no sistema confidencial utilizado nas unidades para consulta posterior e por outros profissionais (SABÓIA et al., 2021; BACKONJA, 2021; POLAT, 2021).

É válido ressaltar que a atuação da enfermagem inicia desde a fase reprodutiva, com instruções para prevenir a menopausa precoce, como aumentar a ingestão de alimentos lácteos e ricos em vitamina D, além de incentivar a prática regular de exercícios físicos. Dessa forma, a mulher chega ao climatério com conhecimentos prévios, realizando a prevenção para evitar sintomas severos nessa fase da vida (MACDONALD e YANG, 2018).

Outrossim, após avaliar problemas relacionados ao sono na fase do climatério, severidade dos sintomas, questões ambientais e a produtividade, são necessárias algumas intervenções de enfermagem, tais como musicoterapia e terapia de relaxamento. Nesse contexto, também é necessário identificar fatores que estimulam a ideação suicida, como o estresse, depressão, crenças religiosas, etilismo e doenças crônicas. Assim, o enfermeiro estará apto a promover intervenções considerando os determinantes sociais, realizando aconselhamento individual para autogestão dos sintomas e encaminhar para um profissional psicólogo (SANTOS et al., 2021a; KIM et al., 2021).

Dentre as intervenções para essa fase, a enfermagem, se capacitada, tem autonomia para prescrever a fitoterapia, caracterizada pela utilização de extratos de plantas medicinais em forma de cápsulas ou comprimidos, que deve ser a primeira escolha para controlar os sintomas

leves, aliviando a dor e o desconforto, ou para mulheres com contraindicação ou que não desejam fazer o uso de intervenções hormonais. Ela está presente na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do SUS para ser utilizada pelos enfermeiros, sobretudo na atenção primária. Alguns exemplos de fitoterápicos, sua dosagem, efeitos colaterais e contra indicações estão descritos a seguir na Tabela 1 (SABÓIA et al., 2021).

Tabela 1 – Fitoterápicos utilizados no climatério e menopausa

Fitoterápico	Dosagem	Indicação	Efeitos colaterais	Contra indicações
Trifolium pratense/Trevo vermelho	Extrato de 8% de isoflavonas, 40-60 mg por dia	Indicado para alívio dos fogachos	Alterações gastrointestinais, náuseas e diarreia	Contraindicado na presença de coagulopatias, lactação, gravidez, cirurgias de médio e grande porte e em casos de hipersensibilidade aos componentes da fórmula
Cimicifuga racemosa	Extrato entre 2,5-8% de 27-deoxiacteína, 40-80 mg/dia	Indicado para alívio dos fogachos e atrofia vaginal	Raramente causa efeitos colaterais	Contraindicado em casos de hipersensibilidade aos componentes da fórmula
Hypericum perforatum	Extrato de 0,3% de hipericinas, 300-900 mg por dia, dividindo em 3 doses quando utilizar a dosagem máxima	Indicado para depressão	Irritação gástrica, sensibilização cutânea e ansiedade	Contraindicado na gravidez, lactação e em casos de hipersensibilidade aos componentes da fórmula
Melissa officinalis	Extrato seco >0,5% de óleo volátil contendo citral e >6% de derivados hidroxicinâmicos totais, 80-240 mg por dia em 3 doses	Indicada para ansiedade, insônia e desordens digestivas	Raramente ocorrem efeitos colaterais. Quando presentes causam náuseas, tonturas e sonolência	Contraindicada para gestantes, portadoras de glaucoma, de hipertireoidismo e em casos de hipersensibilidade aos componentes da fórmula

Fonte: BRASIL, 2016.

Ademais, temos a acupuntura, baseada na teoria do Yin-Yang com a estimulação em locais anatômicos com agulhas metálicas que, se feita por profissionais capacitados, é capaz de auxiliar no controle dos sintomas como cefaleia, estresse e insônia (SABÓIA et al., 2021).

Existem outras intervenções hormonais, como a Terapia de Reposição Hormonal (TRH), utilizada para controlar os sintomas moderados e severos através da reposição de

estrógeno e progesterona por via oral, injetável, transdérmico e percutâneo. Contudo, deve ser a última escolha e só pode ser prescrita pelo médico de forma individualizada, analisando as contraindicações, como antecedentes pessoais de tromboembolia, câncer de mama e de endométrio, doença hepática grave e sangramento genital sem causa identificada. Mas, a enfermagem deve conhecer a TRH para encaminhar para o médico somente os casos com indicação real, contribuindo com um trabalho em equipe efetivo (SABÓIA et al., 2021; NOBLE, 2018).

Além disso, os medicamentos mais comuns utilizados durante o climatério e menopausa são os anti-hipertensivos, antilipídêmicos, antidiabéticos, antidepressivos e ansiolíticos, sendo prescrito apenas mediante as consequências dessa fase, como a diabetes, obesidade, dislipidemia e doenças coronarianas. Portanto, o enfermeiro deve sempre verificar se o uso desses medicamentos está correto (BENEVENTI e LIMA, 2021).

Nesse contexto, visto que o contato inicial é na atenção básica, uma das atuações da enfermagem é a realização de ações educativas individuais ou coletivas, através de rodas de conversa e dinâmicas em grupo, utilizando-se de metodologias ativas para fortalecer o aprendizado e educar principalmente sobre a sintomatologia, falsas crenças sociais, tratamento e agravos, tais como trombozes, arteriosclerose, infarto, osteoporose e obesidade. Mesmo que os profissionais de saúde promovam apoio e orientações adequadas, conversar com outras mulheres que estão vivenciando a mesma situação gera maior conforto (DE JESUS et al., 2020; ELLINGTON et al., 2022).

Outra problemática a ser abordada pela enfermagem é o uso de métodos contraceptivos nessa fase. Quando inicia o climatério, muitas mulheres acreditam que se tornam inférteis, porém até que a menopausa seja diagnosticada, há a possibilidade de ovulação e, conseqüentemente, gravidez. Porém, a gravidez nessa faixa etária é de alto risco, podendo trazer consigo inúmeras consequências para a saúde da mulher e do feto. Por isso, é necessário que o enfermeiro oriente e aconselhe a mulher a escolher o método contraceptivo mais indicado para ela, visando evitar uma gravidez indesejada e prevenir as infecções sexualmente transmissíveis (SABÓIA et al., 2021).

Além disso, Norton (2020) alerta que é necessário que os líderes da equipe de enfermagem tenham um olhar holístico para sua equipe, fornecendo meios de melhorar a qualidade de vida das enfermeiras que estão passando por essa fase, seja reduzindo os fatores estressantes no trabalho ou fornecendo meios para alívio dos sintomas, aumentando assim, a produtividade dessas profissionais.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante ao exposto, é notório que os profissionais da saúde, sobretudo os enfermeiros, por serem os profissionais com maior contato com o paciente, precisam se capacitar e buscar mais conhecimentos científicos sobre o climatério e a menopausa, visando fornecer uma assistência qualificada às mulheres que estão nessa fase, tornando esse processo mais natural e confortável, visto que a maioria das mulheres inicialmente procuram ajuda profissional. Por isso, essa temática deve ser mais discutida durante a formação acadêmica dos profissionais de enfermagem, incentivando-os a participar e elaborar ações educativas efetivas para esse público, dando a oportunidade dos graduandos se qualificarem ainda mais e intervir nessa realidade de milhões de mulheres.

De modo geral, vê-se que essa temática é de grande valia para a sociedade, necessitando de novas pesquisas científicas nessa área, para contribuir ainda mais com a comunidade científica. Também se sugere o diálogo na sociedade, por exemplo, através de eventos nas comunidades e por meio da mídia, visando disseminar conhecimento a respeito dos desafios enfrentados pelas mulheres nessa fase, além de fortalecer a importância da assistência com o enfermeiro nesse período da vida feminina.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, G. P. M. *et al.* Qualidade de vida no climatério de enfermeiras atuantes na atenção primária. **Revista Brasileira de Enfermagem [online]**, v.72, n.3, p.154-161, 2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/338048197> Quality of life in the climacteric of nurses working in primary care. Acesso em: 15 de maio de 2022.

BACKONJA, U. *et al.* ‘Há um problema, agora qual é a solução?’: sugestões de tecnologias para apoiar a transição da menopausa de indivíduos em menopausa e profissionais de saúde. **J Am Med Inform Assoc.**, v. 28, n. 2, p. 209-221, 2021. Disponível em: <https://academic.oup.com/jamia/article/28/2/209/6134803?login=false>. Acesso em: 15 de maio de 2022.

BELÉM, D. *et al.* Influência do comprometimento excessivo na qualidade de vida e nos sintomas do climatério de profissionais da enfermagem. **Revista Gaúcha de Enfermagem [online]**, v. 42, 2021. Disponível em: http://old.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-14472021000100410&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 15 de maio de 2022.

BENEVENTI, M. C. T.; LIMA, S. M. R. R. Morbidades e medicamentos utilizados por enfermeiros atuantes no climatério. **Rev. Associação Med. Brasil**, v. 67, n. 11, p. 1706-1711, 2021. Disponível em:



<https://www.scielo.br/j/ramb/a/kdkLSJ3kVCSS6FrgsPhhfdH/?format=html&lang=en>. Acesso em: 15 de maio de 2022.

BOURGAULT, A. M. Pode ser menopausa? **Crit Care Nurse**, v. 41, n. 6, p. 7-10, 2021. Disponível em: <https://aacnjournals.org/ccnonline/article/41/6/7/31613/Could-It-Be-Menopause>. Acesso em: 15 de maio de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres**. Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa. Brasília, 2016, p. 197-212. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf. Acesso em: 14 de maio de 2022.

CONVERSO, D. *et al.* A relação entre os sintomas da menopausa e o burnout: Um estudo transversal entre enfermeiros. **BMC Womens Health**, v. 19, n. 1, p. 148, 2019. Disponível em: <https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-019-0847-6>. Acesso em: 14 de maio de 2022.

CURTA, J. C.; WEISSHEIMER, A. M. Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. **Revista Gaúcha de Enfermagem [online]**, v. 41, n. SPE, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/PNXLw4JH78y8T64t6fRQ6NB/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 14 de maio de 2022.

DE JESUS, A. M. D. *et al.* Estratégias promotoras de uma saúde sexual à mulher/casal na menopausa/climatério: Uma scoping review. **Revista da UIIPS**, v. 8, n. 1, p. 321-332, 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/19903>. Acesso em: 16 de maio de 2022.

ELLINGTON, K.; LINK, T.; SACCOMANO, S. J. Menopausa: Uma perspectiva de atenção primária. **Nurse Pract**, v. 47, n. 2, p. 16-23, 2022. Disponível em: https://journals.lww.com/tnpj/Fulltext/2022/02000/Menopause_A_primary_care_perspective_4.aspx. Acesso em: 16 de maio de 2022.

KIM, G. U.; SON, H. K.; KIM, M. Y. Fatores que afetam a ideação suicida em mulheres na pré-menopausa e pós-menopausa. **J Psychiatr Ment Health Nurs**, v. 28, n. 3, p. 356-369, 2021. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jpm.12679>. Acesso em: 14 de maio de 2022.

KUPCEWICZ, E. *et al.* Relação entre frequência e intensidade dos sintomas da menopausa e qualidade de vida entre enfermeiras polonesas. **Risk Manag Healthc Policy**, v. 14, p. 97-107, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7810674/>. Acesso em: 16 de maio de 2022.

MACDONALD, H. M.; YANG, T. R. E. Consumo de proteínas alimentares e menopausa precoce no estudo da saúde do enfermeiro II. **American Journal of Epidemiology**, v. 187, n. 6, p. 1341-1342, 2018. Disponível em: <https://academic.oup.com/aje/article/187/6/1341/4952161?login=false>. Acesso em: 14 de maio de 2022.



NOBLE, N. Manejo de sintomas em mulheres na menopausa. **Nurs Stand**, v. 32, n. 22, p. 53-63, 2018. Disponível em: <http://www.revistanursing.com.br/category/www-revistanursing-com-br-congresso/>. Acesso em: 16 de maio de 2022.

NORTON, W.; TREMAYNE, P. Como os líderes de enfermagem podem apoiar a equipe na menopausa. **Nurse Manag (Harrow)**, v. 27, n. 1, p. 21-26, 2020. Disponível em: <https://journals.rcni.com/nursing-management/evidence-and-practice/how-nurse-leaders-can-support-staff-going-through-the-menopause-nm.2019.e1893/print/abs>. Acesso em: 14 de maio de 2022.

POLAT, F.; ORHAN, I.; KUÇUKKELEPÇE, D. S. O apoio social afeta os sintomas da menopausa em mulheres na menopausa? **Perspect Psychiatr Care**, PPC. 12899, 2021. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ppc.12899>. Acesso em: 15 de maio de 2022.

SABÓIA, B. A. *et al.* Assistência de enfermagem à mulher no climatério e menopausa: estratégia de inclusão na rotina das unidades básicas de saúde. **Scire Salutis**, v. 11, n. 3, p. 80-89, 2021. Disponível em: <http://sustenere.co/index.php/sciresalutis/article/view/5648>. Acesso em: 14 de maio de 2022.

SANTOS, E. *et al.* Vivências de mulheres na menopausa: contributos à compreensão do cuidar em enfermagem. **Revista INFAD de Psicologia**, v. 1, n. 1, p. 503-514, 2021a. Disponível em: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2131>. Acesso em: 14 de maio de 2022.

SANTOS, M. A. *et al.* Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério. **Revista Brasileira de Enfermagem [online]**, v. 74, n. 2, 2021b. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/xyzpVC5jKNZc4nXxN6TxDgG/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 de maio de 2022.

SOMARIVA, V. C. A.; SANTOS, C. M. S. Relato de vivência da prática assistencial de enfermagem voltada ao climatério e menopausa. **Revista Inova Saúde**, v. 6, n. 2, p. 76-84, 2017. Disponível em: <http://54.237.218.25/Inovasaude/article/view/4224>. Acesso em: 16 de maio de 2022.

STUTE, P. *et al.* Um modelo de cuidados para a menopausa e o envelhecimento saudável: declaração de posição do EMAS. **Maturitas**, v. 92, p. 1-6, 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378512216301505>. Acesso em: 15 de maio de 2022.

TREMAYNE, P.; NORTON, W. Sexualidade e a mulher mais velha. **Br J Nurs**, v. 26, n. 14, p. 819-824, 2017. Disponível em: <https://www.magonlineibrary.com/doi/abs/10.12968/bjon.2017.26.14.819>. Acesso em: 16 de maio de 2022.