



O CLIMATÉRIO E SUAS IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS NA SAÚDE DA MULHER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

THE CLIMACTERIC PERIOD AND ITS PSYCHOLOGICAL IMPLICATIONS ON WOMEN'S HEALTH: A LITERATURE REVIEW

Kamila Marinho de Sousa Martins¹, Luana Lócio Nunes², Maressa Maali Machado Mota³, Marina Geórgia Gomes Lima⁴, Matheus Parente Silva Duarte⁵, Ademar Dantas de Lira Neto⁶, Ana Emilia Formiga Marques⁷, Camila Bezerra Nobre⁸

e211927

<https://doi.org/10.47820/recima21.v2i11.927>

RESUMO

O climatério apresenta um conjunto de sinais e sintomas resultantes da falência gradual da atividade ovariana, que demarca a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. Além de trazer transformações físicas e hormonais, este período torna as mulheres mais predispostas a irritabilidade e nervosismo. Neste contexto, este artigo teve como objetivo discutir as implicações psicológicas durante o climatério e sua repercussão na saúde da mulher. Para isso, realizou-se uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados Lilacs e Scielo. A literatura aponta que diversas alterações psicológicas são encontradas durante o climatério, sendo elas: alterações comportamentais, alterações do humor, depressão, ansiedade, crises de choro, tristeza, desânimo, irritabilidade, labilidade emocional, insônia e alterações da memória, além da maior vulnerabilidade de transtornos psíquicos. É imprescindível voltar-se a atenção para a saúde mental e as alterações psicológicas ocasionada pelas mudanças advindas no climatério e proporcionar qualidade de vida para essas mulheres.

PALAVRAS CHAVES: Saúde da mulher. Climatério. Alterações psicológicas.

ABSTRACT

Climacteric presents a set of signs and symptoms resulting from the gradual failure of ovarian activity, which marks the transition from the reproductive to the non-reproductive period. In addition to bringing physical and hormonal changes, this period makes women more prone to irritability and nervousness. In this context, this article aimed to discuss the psychological implications during menopause and its impact on women's health. For this, a bibliographic search was carried out in the Google Academic and Scielo databases. The literature indicates that several psychological changes are found during menopause, namely: behavioral changes, mood changes, depression, anxiety, crying spells, sadness, discouragement, irritability, emotional lability, insomnia and memory changes, in addition to greater vulnerability of psychic disorders. It is essential to pay attention to mental health and psychological changes caused by changes resulting from menopause and provide quality of life for these women.

KEYWORDS: Women's health. Climacteric. Psychological changes.

INTRODUÇÃO

Desde a fecundação todo ser humano passa por inúmeras e incontáveis transformações de ordem física, cognitiva, psicológica e social que são responsáveis pelo desenvolvimento humano. O ápice dessas mudanças ocorre na fase adulta, onde é possível visualizar a maturação física,

¹ Discente do curso de Medicina da Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte - FMJ

² Discente do curso de Medicina da Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte - FMJ

³ Discente do curso de Medicina da Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte - FMJ

⁴ Discente do curso de Medicina da Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte - FMJ

⁵ Discente do curso de Medicina da Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte - FMJ

⁶ Discente do curso de Medicina da Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte - FMJ

⁷ Docente do curso de Medicina da Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte - FMJ

⁸ Docente do curso de Medicina da Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte - FMJ



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O CLIMATÉRIO E SUAS IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS NA SAÚDE DA MULHER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Kamila Marinho de Sousa Martins, Luana Lócio Nunes, Maressa Maali Machado Mota, Marina Geórgia Gomes Lima,
Matheus Parente Silva Duarte, Ademair Dantas de Lira Neto, Ana Emilia Formiga Marques, Camila Bezerra Nobre

psicológica, social e cognitiva dos seres humanos. Com a chegada da meia idade, período que compreende dos 40 aos 55 anos, a maioria dessas áreas do organismo humano passam pelo processo de declínio. Com isso, diversas funções do organismo tornam-se reduzidas como por exemplo: há redução da audição, visão, massa óssea, habilidades motoras, entre outras. Nessa fase, a mulher também vivencia a passagem da fase reprodutiva para a não reprodutiva, também denominada climatério (BERGER, 2016).

O climatério apresenta um conjunto de sinais e sintomas resultantes da falência gradual da atividade ovariana, que demarca a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. O fenômeno mais marcante desta fase coincide com a menopausa, que compreende o período de término da menstruação. Na maior parte das mulheres, o hipoestrogenismo secundário – condição em que os níveis do estrogênio estão abaixo do esperado para o organismo – ocasiona neste momento uma série de sintomas psicológicos, urogenitais, vasomotores, sexuais e distúrbios do sono. Outros sintomas também se fazem presentes durante a menopausa e o climatério, são eles: pele seca, irregularidade menstrual e cefaleia. Outras intercorrências patológicas também podem surgir mais tardiamente, como as doenças cardiovasculares e a osteoporose (BRITO, 2016; MALHEIROS et al., 2014).

Alguns fatores têm contribuído para que as mulheres adentrem no período do climatério e o vivenciem por mais tempo. Dentre estes fatores, destaca-se o aumento da expectativa de vida proporcionada pelos avanços no campo da saúde, que permitem aos sujeitos acesso a serviços de saúde que potencializam ao aumento da qualidade de vida. Sendo assim, justifica-se o crescimento significativo das mulheres vivenciando o período do climatério, tornando-se uma temática cada vez mais importante e significativa em termos de saúde pública, pelo fato de abranger um grande grupo de mulheres (GALVÃO et al., 2007).

Brito et al., (2016) destacam ainda que a redução dos níveis de estrogênio no corpo da mulher não é o único fator que pode influenciar na intensidade e no surgimento dos sintomas do climatério. Os autores elencam uma série de outras variáveis que podem estar relacionadas com o surgimento deste período na vida da mulher, dentre elas estão características demográficas, sociais, psicológicas, culturais que estão de alguma forma envoltas no curso dos sintomas do climatério. Apesar dos sinais e sintomas dessa síndrome está diretamente relacionada ao ciclo fisiológico da mulher, a sua intensidade e expressão pode apresentar uma extensa variedade entre países e até mesmo entre as regiões. Assim, cada mulher vivencia esta fase da vida de uma forma diferente (SERPA et al., 2016).

Além das questões fisiológicas, é importante considerar outros aspectos que estão intimamente ligados e relacionados com o surgimento dos sinais e sintomas durante o climatério. Santos et al. (2017) pontuam que além dos fatores fisiológicos, é necessário observar as condições de vida e baixa hormonal, assim como, aspectos culturais e sociais dessas mulheres. Desse modo, é



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O CLIMATÉRIO E SUAS IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS NA SAÚDE DA MULHER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Kamila Marinho de Sousa Martins, Luana Lócio Nunes, Maressa Maali Machado Mota, Marina Geórgia Gomes Lima,
Matheus Parente Silva Duarte, Ademair Dantas de Lira Neto, Ana Emilia Formiga Marques, Camila Bezerra Nobre

relevante atentar-se para condições como lazer, renda, atividade física, atividade física, postura diante da vida, sexualidade, inserção religiosa e profissional, entre outros.

No que se refere os aspectos psicológicos da mulher que acompanham o período do climatério, diversos estudos têm revelado uma variedade de queixas psicológicas que repercutem na saúde mental e na qualidade de vida dessas mulheres. Galvão et al. (2007) ao realizarem um estudo que buscou de avaliar a prevalência de transtornos mentais comuns em mulheres no climatério e analisar sua relação com a qualidade de vida relacionada à saúde e influência de fatores sócio demográficos, constatou que 38,9% da população estudada apresentavam queixas associadas aos transtornos mentais, sinalizando que a taxa de prevalência dos transtornos mentais para a amostra populacional estudada foi alta. Dentre os principais sintomas estão a predominância de transtornos depressivos e ansiosos, nervosismo, preocupação, tensão, labilidade emocional, irritabilidade.

O período do climatério apresenta para a vida da mulher uma série de mudanças fisiológicas que impactam na saúde mental e conseqüentemente na qualidade da sua vida. A prevalência de transtornos de ordem psicológica nessa fase é elevada, e este aspecto se associa a repercussões negativas para a qualidade de vida dessa parcela da população. Além disso, a ocorrência de dos transtornos mentais e a qualidade de vidas das mulheres sofrem considerável influência de fatores biopsicossociais (GALVÃO et al., 2007).

Levando em consideração os impactos psicológicos e também fisiológicos vivenciado pelas mulheres durante o climatério, o aumento da expectativa de vida da população brasileira e a repercussão dessa fase da vida na saúde da mulher, torna-se imprescindível o planejamento e execução de pesquisas que abordem esta temática, uma vez que, através dos resultados de estudos é possível ampliar as discussões em torno do tema e também permite expandir as estratégias de cuidado, bem como, o avanço das políticas públicas de saúde no cuidado e na prestação dos serviços de saúde para as mulheres que tenham passando ou irão experienciar essa fase da vida. Neste sentido, o presente artigo teve o objetivo de discutir as implicações psicológicas durante o climatério e sua repercussão na saúde da mulher.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica realizada em torno do tema abordado, utilizando-se como ponto de partida o objetivo de tal estudo. Desse modo, compreende-se a pesquisa bibliográfica como aquela feita a partir de materiais já produzidos e publicados, principalmente, em formato em livros, publicações em periódicos científicos e acadêmicos, jornais, boletins, material cartográfico, internet, monografias, dissertações e teses (PRODANOV; FREITAS, 2013).

Através da revisão bibliográfica, é possível ter acesso a uma serie de achados já estudados anteriormente e permite ao pesquisador o contato com o maior número possível de informações sobre um determinado tema (PRODANOV; FREITAS, 2013). Aqui, no caso, tratamos sobre o climatério e suas implicações psicológicas na saúde da mulher.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O CLIMATÉRIO E SUAS IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS NA SAÚDE DA MULHER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Kamila Marinho de Sousa Martins, Luana Lócio Nunes, Maressa Maali Machado Mota, Marina Geórgia Gomes Lima,
Matheus Parente Silva Duarte, Ademair Dantas de Lira Neto, Ana Emilia Formiga Marques, Camila Bezerra Nobre

Os estudos que compõem toda a estrutura deste artigo foram pesquisados nas bases de dados Lilacs e Scielo. Os critérios para a inclusão de tais estudos se deu pela aproximação ao tema abordado, bem como, pela relevância dos achados para a elaboração desta pesquisa. Para a busca dos artigos nas bases de dados, fez-se uso das seguintes palavras chaves e operadores booleanos: “Saúde da mulher” AND “Climatério” AND “Alterações psicológicas”.

Priorizou-se os artigos em língua portuguesa publicados nos últimos anos, que abordassem sobre o climatério e seus aspectos psicológicos na repercussão da saúde da mulher, que estivessem disponíveis na íntegra e fossem estudos referentes a população brasileira. Sendo assim, foi realizada uma leitura minuciosa e criteriosa do material coletado e os resultados foram integrados e dispostos neste estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Síndrome Climatérica (SC) é resultante de mudanças fisiológicas oriundas do processo do envelhecimento, em que, a mulher passa de maneira gradual a não produzir hormônios que estão ligados ao processo do corpo gerar um filho ou não, ou seja, a reprodução. Neste período de vida, há a diminuição das funções ovarianas, fazendo com que os ciclos menstruais se tornem irregulares, até que sejam cessados por completo. A menopausa, estatisticamente, acontece em média, aos 50 anos. Já o climatério inicia-se por volta dos 40 anos estendendo-se até os 65 anos (BIREME/OPAS/OMS, 2009).

O climatério não é uma patologia e sim uma fase natural da vida experienciada pela mulher, onde muitas delas a vivenciam sem queixas ou a necessidade do uso de medicamentos. Outras, no entanto, apresentam sintomas que variam de acordo com a sua intensidade e diversidade. Todavia, ambos os casos merecem atenção e é fundamental que haja um acompanhamento sistemático objetivando à promoção da saúde, o seu diagnóstico precoce, a intervenção imediata dos agravos e a prevenção dos danos que esta fase possa trazer e impactar na vida da mulher (BRASIL, 2008).

Valença, Nascimento Filho e Germano (2010) ao discutirem sobre as mudanças ocasionadas pelo climatério, destacam que é imprescindível se ter um olhar holístico para as mulheres que estejam vivenciando o período do climatério, enxergando-as como seres únicos compostos de dimensões "biopsicossocial-espirituais". Dentre as mudanças que podem suceder durante a menopausa/climatério, algumas são decorrentes a quedas bruscas ou desequilíbrios hormonais (dimensão biológica) e outras estão relacionadas ao estado geral de saúde da mulher e ao estilo de vida exercido até então. O papel e as relações sociais (dimensão social), a autoimagem (dimensão psicológica), as expectativas e projetos de vida (dimensão espiritual) também contribuem para o surgimento, duração e intensidade da Síndrome Climatérica.

Apesar do climatério ser uma fase da vida da mulher e não ser considerado uma doença, este apresenta uma série de sinais e sintomas que influenciam a saúde da mulher e conseqüentemente a sua qualidade de vida. Em termos de sintomatologia, os principais sintomas



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O CLIMATÉRIO E SUAS IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS NA SAÚDE DA MULHER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Kamila Marinho de Sousa Martins, Luana Lócio Nunes, Maressa Maali Machado Mota, Marina Geórgia Gomes Lima,
Matheus Parente Silva Duarte, Ademair Dantas de Lira Neto, Ana Emilia Formiga Marques, Camila Bezerra Nobre

identificados e relatados no início da fase do climatério são suores intensos, ondas de calor, dores de cabeça e diminuição do desejo sexual. Identifica-se neste período a presença de sintomas neuropsiquiátricos como dificuldades para dormir, palpitações, estresse, ansiedade, instabilidade emocional, depressão, problemas de memórias, cansaço, indisposição, tristeza, falta de atenção e concentração, perda de interesse, entre outros (WIGG; SILVA, 2020). Percebe-se que dimensão dos sintomas presentes no climatério não são apenas de ordem física e/ou fisiológica, mas há a repercussão nos aspectos psicológicos que impactam na saúde mental dessas mulheres.

Holanda et al. (2021) ao pesquisarem sobre os cuidados a saúde mental de mulheres climatéricas no centro de atenção psicossocial, identificaram que as participantes do estudo neste período de vida apresentaram entendimento e conhecimentos parciais sobre as características do climatério e as suas repercussões da saúde da mulher. Quanto as características visualizadas pelos profissionais do centro de atenção psicossocial, estes relataram que as usuárias apresentam queixas relacionadas aos transtornos mentais, mudanças repentinas no humor e ficam estressadas com mais facilidade.

Os sintomas neuropsiquiátricos apresentam uma significativa associação entre si com o período do climatério. As relações são fortes entre a ansiedade, depressão, insônia, estresse e sintomas do período da menopausa. A pesquisa realizada por Wigg e Silva (2020) sobre a presença de sinais e sintomas nesta época de vida das mulheres, revelou que a insônia se apresentou como expressiva nas relações entre os sintomas clínicos e neuropsiquiátricos. Ademais, 11% das participantes da pesquisa tinham pensamentos suicidas, faziam uso de medicamentos das categorias antidepressivos e ansiolíticos, possuíam problemas de ordem sexual e não tinham um companheiro ou filhos morando no mesmo lar.

Diante das implicações dos sintomas psicológicos na saúde mental e física da mulher vivenciadas durante a SC, torna-se imprescindível que os profissionais e equipe de saúde que atendam a clientela feminina, devam cuidar para que o atendimento tenha a maior efetividade possível. É necessário que os serviços de saúde adotem estratégias que evitem a ocorrência de oportunidades perdidas de atenção voltada para as mulheres no climatério. Desse modo, deve-se evitar situações em que as mulheres entrem em contato com os serviços de saúde e não recebam as orientações ou ações de promoção, prevenção e recuperação de saúde, tendo como base o perfil epidemiológico deste grupo populacional (BRASIL, 2008).

Holanda et al. (2021) sinalizam também sobre a importância do fortalecimento do vínculo e da relação de respeito e confiança entre os profissionais de saúde e as usuárias dos serviços de saúde, pois tal ação impacta e potencializa os processos que envolvem o autoconhecimento, autoestima e autonomia dessas mulheres e melhora o envolvimento da mulher sua família no tratamento e a ajuda na melhora da qualidade de vida.

É importante destacar que o conhecimento proporcionado pela experiência da mulher durante o período do climatério é propício para o estabelecimento de uma política mais adequada na atenção



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O CLIMATÉRIO E SUAS IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS NA SAÚDE DA MULHER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Kamila Marinho de Sousa Martins, Luana Lócio Nunes, Maressa Maali Machado Mota, Marina Geórgia Gomes Lima,
Matheus Parente Silva Duarte, Ademair Dantas de Lira Neto, Ana Emilia Formiga Marques, Camila Bezerra Nobre

que deve ser prestada a essa parcela da população. Além disso, esse conhecimento pode possibilitar para o levantamento contínuo de dados que pode oportunizar a avaliação das necessidades dessas mulheres neste ciclo da vida. É desejável transformar esses conhecimentos em resultados que favoreçam um atendimento mais globalizado e individualizado, com suporte humanístico e teórico adequado a essa fase de desenvolvimento que as mulheres estão vivenciando. Nesse sentido, há a necessidade e o compromisso de prestar serviços de saúde, principalmente na área de atenção primária à saúde da mulher no climatério (ALVES, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O período do climatério traz mudanças significativas na vida das mulheres. Trata-se de um processo biológico com inúmeras alterações fisiológicas que modificam a capacidade de reprodução da mulher, ou seja, ela passa da fase reprodutiva para a não reprodutiva. Apesar desta fase não ser considerada uma doença e ser encarada como uma fase do desenvolvimento humano feminino oriundo do processo de envelhecimento, há a presença de sintomas físicos e psicológicos que necessitam de atenção e cuidado.

A literatura científica indica que durante este período a mulher vivencia diversos sintomas de ordem fisiológica como a cefaleia, ondas de calor, suor e diminuição do desejo sexual, entre outros que podem trazer incômodos e prejudicar a qualidade de vida. Neste período, a mulher também está mais propensa e suscetível ao surgimento de doenças psiquiátricas. Muitos estudos apontam a presença de patologias como a depressão, ansiedade, insônia, queixas relacionadas a memória. Há ainda a presença de sintomas como pensamentos suicidas, irritabilidade, cansaço, indisposição, instabilidade emocional, choro constante, alterações frequentes do humor e tristeza. Diante de tais sintomas e doenças psiquiátricas, a saúde da mulher acaba ficando fragilizada e necessitando de cuidados.

Cabe aos profissionais da saúde além do cuidado e atenção aos sinais e sintomas relatados pelas mulheres durante o climatério, desenvolver ações que visem a promoção da saúde e o fortalecimento de vínculos que possam potencializar o foco no atendimento a essas mulheres, buscando proporcionar o alívio dos sinais e sintomas e a melhora na qualidade de vida consequentemente.

REFERÊNCIAS

ALVES, A. M. T. **Climatério**: identificando as demandas das mulheres e a atuação das Equipes de Saúde da Família nesta fase da vida. 2010. Especialização (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

BERGER, K. S. **O desenvolvimento da pessoa**: do nascimento à terceira idade. Rio de Janeiro: LTC, 2016.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O CLIMATÉRIO E SUAS IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS NA SAÚDE DA MULHER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Kamila Marinho de Sousa Martins, Luana Lócio Nunes, Maressa Maali Machado Mota, Marina Geórgia Gomes Lima,
Matheus Parente Silva Duarte, Ademar Dantas de Lira Neto, Ana Emilia Formiga Marques, Camila Bezerra Nobre

BIREME/OPAS/OMS. **Climatério**. [S. l.]: Bireme, 2009. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/climaterio/>. Acesso em: 04 nov. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRITO, L. M. O. *et al.* Ocorrência de sintomas clínicos em mulheres climatéricas assistidas em um serviço de referência em São Luís, Maranhão. **Rev Pesq Saúde**, São Luís, v. 17, n. 2, p. 102-105, 2016. Disponível em: <http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/revistahuufma/article/view/6083>. Acesso em: 28 out. 2021.

GALVÃO, L. L. L. F. Prevalência de transtornos mentais comuns e avaliação da qualidade de vida no climatério. **Rev Assoc Med Bras**, São Paulo, v. 53, n. 5, p. 414-420, 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ramb/a/kCNYGP_CSVSDKdYrgCtvsbBz/?lang=pt. Acesso em: 28 out. 2021.

HOLANDA, M. B. *et al.* O cuidado em saúde mental a mulheres climatéricas no centro de atenção psicossocial. In: MOLIN, R. S. D. (Org.) **Saúde da mulher e do recém-nascido: políticas, programas e assistência multidisciplinar**. Guarujá, SP: Científica Digital, 2021. p. 268-278.

MALHEIROS, E. S. A. *et al.* Síndrome climatérica em uma cidade do Nordeste brasileiro: um inquérito domiciliar. **Rev Bras Ginecol Obstet.**, v. 36, n. 4, 2014, p. 163-169. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgo/a/WsC4NVXbX4R_5zvX8p6fBwbp/?lang=pt. Acesso em: 30 nov. 2021.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

SANTOS, R. C. F. Saúde de mulheres no climatério em sistema prisional. **Cogitare Enferm.**, Curitiba, v. 22, n. 1, p. 01-09, 2017. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/48235>. Acesso em: 23 out. 2021.

SERPA, M. A. *et al.* Fatores associados à qualidade de vida em mulheres no climatério. **Reprodução & Climatério**, v. 3, n. 1, p. 76-81, 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1413208716300152>. Acesso em: 29 out. 2021.

VALENÇA, C. N.; NASCIMENTO FILHO, J. M. N.; GERMANO, R. M. Mulher no Climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 273-285, 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sausoc/a/Z_QXKfnnxtSW3FB_kTFqM86MB/?lang=pt. Acesso em: 03 nov. 2021.

WIGG, C. M.; SILVA, A. C. **Aprendendo a lidar com a depressão e outros sintomas neuropsíquicos no climatério**. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira, Programa Institucional de Bolsas de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação – PIBIT, 2020. Disponível: <http://www.iff.fiocruz.br/index.php/8noticias/668menopausa#:~:text=O%20tema%20Aprendendo%20a%20lidar,Crian%C3%A7a%20e%20do%20Adolescente%20Fernandes>. Acesso em: 01 out. 2021.