



MUDANÇAS NA VIDA SEXUAL VIVENCIADAS PELAS MULHERES NO CLIMATÉRIO

Bruna Rodrigues Betoni¹

Helena Machado Najar²

Kethellyn Luiza Pereira Mendes³

Elizangela Gonçalves de Souza⁴

Daniela Maria de Souza Vieira⁵

Yara Mendes Sündermann⁶

INTRODUÇÃO: O climatério é um período fisiológico na vida da mulher que marca o fim da fase reprodutiva e o início da senescência hormonal. Esse período é caracterizado pela redução dos níveis séricos de estrogênio, que desencadeiam mudanças físicas, emocionais e comportamentais. A sintomatologia mais frequente inclui fogachos, distúrbios do sono, alterações cognitivas, irritabilidade, ressecamento vaginal, diminuição da libido e alterações de humor. Tais mudanças impactam também na saúde sexual, visto que a sexualidade feminina abarca aspectos múltiplos e subjetivos, com crenças pessoais, vivências afetivas, suporte conjugal e qualidade da informação obtida. Diante disso, o objetivo deste estudo é compreender e analisar as mudanças na sexualidade feminina durante o climatério, como essas transformações são vivenciadas sob a perspectiva biopsicossocial, bem como as abordagens terapêuticas para amenizar os desafios dessa fase. **MÉTODOS:** Trata-se de revisão integrativa, com abordagem descritiva e qualitativa, que objetivou analisar e sintetizar evidências disponíveis na literatura científica sobre mudanças na vida sexual e suas vivências por mulheres durante o climatério. Foram realizadas buscas na base de dados PubMed, entre o período de 2020 - 2025, utilizando os descritores: “climatério”, “sexualidade”, “saúde da mulher”, “qualidade de vida”, “desejo sexual” e “apoio psicossocial”. **RESULTADOS:** Dos artigos selecionados, as alterações mais frequentes foram redução do desejo sexual, dispareunia, dificuldades com excitação e orgasmo e impacto negativo na satisfação sexual. Essas alterações foram atribuídas principalmente à queda dos níveis hormonais, atrofia vaginal, ressecamento e alterações na vascularização genital. Alguns estudos apontaram

¹ Acadêmica de Medicina, PUC Minas.

² Acadêmica de Medicina, PUC Minas.

³ Acadêmica de Enfermagem, PUC Minas.

⁴ Enfermeira, preceptora do PET Saúde, servidora da secretaria municipal de Betim

⁵ Dentista, preceptora do PET Saúde, servidora da secretaria municipal de Betim

⁶ Professora Assistente IV do Departamento de Enfermagem, PUC Minas.

fatores emocionais, como depressão, ansiedade, estresse e baixa autoestima, como agravantes das disfunções sexuais. A percepção negativa da imagem corporal e o medo do envelhecimento sexual foram recorrentes. Outros estudos apontam para qualidade dos relacionamentos, visto que diálogo com parceiro(a), apoio e satisfação conjugal associam-se à frequência e prazer sexual. Abordagens terapêuticas compostas por terapia hormonal, uso de lubrificantes vaginais, atividades físicas regulares e suporte psicológico foram eficazes para amenizar sintomas e melhorar a qualidade da vida sexual. **DISCUSSÃO:** Os achados revelam que a sexualidade no climatério é impactada por fatores biológicos, psicológicos, relacionais e socioculturais. A percepção da sexualidade muda, e muitas mulheres enfrentam sentimentos ambíguos sobre o próprio corpo e desejo. As evidências científicas reforçam a importância de uma abordagem multidisciplinar no cuidado à saúde sexual da mulher climatérica. A terapêutica não se limita apenas à reposição hormonal, visto que outras intervenções, tais como estratégias educativas envolvendo a autoimagem e abordagem do casal trazem impacto positivo. A capacitação de profissionais para abordar a sexualidade de forma clara, empática e culturalmente sensível é essencial. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O climatério envolve mudanças fisiológicas que repercutem em aspectos físicos, emocionais e sexuais, impactando a qualidade de vida das mulheres. As rodas de conversa promovidas pelo Projeto PET-Saúde: Entendendo e vivendo o Climatério com trabalhadoras da Rede SUS Betim configuram-se como estratégias relevantes para o compartilhamento de vivências, esclarecimento de dúvidas e fortalecimento do cuidado, evidenciando que a sexualidade pode ser ressignificada nessa fase da vida.

Palavras-chave: climatério; sexualidade; saúde da mulher; qualidade de vida.