

Fisioterapia e saúde da mulher com ênfase no climatério e menopausa

Women's physiotherapy and health with emphasis on climacteric and menopause

Claucinéia Bloemer Rodrigues¹
Daniele da Silva Santos²
Larissa Alves de Castro³
Lauriane Santos de Almeida⁴
Paulo Victor dos Santos Oliveira⁵

RESUMO: Introdução: a saúde da mulher no período do climatério e menopausa vem ganhando uma atenção especial, ao passar dos tempos com um cuidado integral no decorrer dessas fases de sua vida. Esse cuidado deve incluir um conjunto de ações de prevenção, promoção, tratamento e recuperação da saúde, garantindo acesso equitativo e de qualidade aos serviços de saúde. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2025). **Objetivos:** A fisioterapia entra como um recurso importante para auxiliar o tratamento e prevenção de diversas condições que causam alterações na qualidade de vida da mulher no climatério e menopausa. **Método:** A elaboração do presente estudo fundamentou – se como uma revisão bibliográfica de caráter exploratório buscando informações em meios eletrônicos, em artigos publicados em revistas eletrônicas com intuito de explorar sobre o tema e proporcionar maior familiaridade sobre tal problemática. **Conclusão:** Mediante os resultados das pesquisas acerca do tema climatério e menopausa podemos concluir

¹ Graduando em Fisioterapia no Centro Universitário Planalto do Distrito Federal – Altamira – Pará – Brasil – ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0936-7007>

² Graduando em Fisioterapia no Centro Universitário Planalto do Distrito Federal – Altamira – Pará – Brasil – ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3080-7159>

³ Graduando em Fisioterapia no Centro Universitário Planalto do Distrito Federal – Altamira – Pará – Brasil – ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3407-7101>

⁴ Graduando em Fisioterapia no Centro Universitário Planalto do Distrito Federal – Altamira – Pará – Brasil – ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6850-7857>

⁵ Docente orientador do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal – Altamira – Pará – Brasil – ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8221-435X>

que ambos são distintos e fazem parte da vida das mulheres, durante essas fases pode – se desenvolver disfunções que interferem na qualidade de vida. A fisioterapia pode intervir melhorando os sintomas, auxiliando na reabilitação e devolvendo funcionalidade para as mulheres durante esse período.

PALAVRAS – CHAVE: Saúde da mulher; climatério; menopausa; sexualidade; incontinência urinária; fisioterapia.

ABSTRACT: Introduction: Women’s health during climacteric and menopause has been gaining special attention over time, with comprehensive care throughout these phases of life. This care must include a set of actions for health prevention, promotion, treatment and recovery, ensuring equitable and quality access to healthcare services (MINISTRY OF HEALTH, 2025). OBJECTIVES: Physiotherapy comes in as an important resource to help in the treatment and prevention of several conditions that cause changes in the quality of life of women during climacteric and menopause. METHOD: This study was designed as an exploratory literature review, conducting searches in electronic sources, in articles published in electronic journals, aiming to explore the theme and provide greater familiarity with this issue.

CONCLUSION: Based on the research results regarding climacteric and menopause, it can be concluded that both are distinct and form a part of women's lives; during these phases, pathologies that interfere with their quality of life may develop. Physiotherapy can intervene by improving symptoms, assisting in rehabilitation, and restoring functionality for women during this period.

KEY-WORDS: Women’s health; climacteric; menopause; sexuality; urinary incontinence; physiotherapy.

1. INTRODUÇÃO

Na atualidade o conceito de saúde vem abrangendo vários aspectos da vida do ser humano, o que antes era visto de maneira resumida, “se está doente fisicamente não tem saúde”, nos dias atuais tem um sentido mais amplo. A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico,

mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021). Neste contexto, a saúde da mulher vem ganhando uma atenção especial ao passar dos tempos com um cuidado integral no decorrer das fases de sua vida. Esse cuidado deve incluir um conjunto de ações de prevenção, promoção, tratamento e recuperação da saúde, garantindo acesso equitativo e de qualidade aos serviços de saúde. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2025).

Durante toda a vida as mulheres passam por diferentes fases. Uma delas é o climatério e a menopausa, os quais são muito temidos pela maior parte do público feminino, por conta dos sintomas presentes que podem variar de mulher para mulher, sendo mais fraco em algumas e mais forte em outras e podem afetar várias áreas de sua vida. O climatério e a menopausa traz alterações biomecânicas, hormonais e emocionais na mulher e pode ser uma fase muito difícil em sua vida. (SILVA, 2021).

As informações acerca desse assunto são bem resumidas, muitas pessoas não sabem o que realmente é o climatério e a menopausa e se confundem com os termos. O período do climatério é uma fase biológica do ciclo vital feminino que tem início normalmente por volta dos 40 anos de idade, podendo se estender até os 65. (ALVES, et al., 2015). É todo o período em que acontece o envelhecimento do aparelho reprodutor feminino, é determinado pela queda de produção hormonal e pode ser definido pela diminuição da fertilidade feminina. [...]climatério, que é caracterizado como a fase de transição do período reprodutivo ou fértil para a fase não reprodutiva, onde pode haver episódios menstruais irregulares. (SANTOS; ARAÚJO, 2022).

Muitos sintomas que surgem no climatério podem permanecer na menopausa, como calor excessivo, irritabilidade, sentimentos depressivos, disfunções urinárias, distúrbios sexuais, dentre outros. Os sintomas mais comuns da menopausa são ondas de calor, disfunções urológicas, sintomas psíquicos, alterações de pele, perda de massa óssea, entre outros. (SANTOS; ARAÚJO, 2022).

De acordo com Ministério da Saúde, 2023 a última menstruação na vida da mulher é o marco que define a menopausa. É a ausência da menstruação (amenorreia) por 12 meses consecutivos e de forma retroativa, confirmando o término, definitivo, da menstruação.

Um dos sintomas mais comuns que pode surgir a partir dessa fase em grande parte das mulheres, é pouquíssimo exposto e falado, estamos falando do distúrbio sexual e baixa de libido decorrente da queda hormonal, o que pode piorar a qualidade de

vida das mulheres. Para Silva et al, 2020 mulheres com problemas sexuais como diminuição de lubrificação, baixa libido sexual, insatisfação, não buscam ajuda ou assistência para solucionar e amenizar os sintomas e apontam como motivos ser um tema que divide opiniões, um tabu, acham falta de privacidade e vergonhoso falar sobre sexo na fase da menopausa.

Esse fator gera mudanças de rotina e hábitos na vida sexual do público feminino o que pode causar desconforto e prejuízos no âmbito matrimonial e social. Essas modificações não necessariamente irão provocar a diminuição do prazer, mas poderá influenciar diretamente na sua resposta sexual, tornando-a mais lenta e menos prazerosa podendo causar insatisfação sexual. (ALVES, et al., 2015).

Neste contexto cabe a fisioterapia atuar na prevenção, tratamento e reabilitação das disfunções provenientes do climatério e menopausa, pois dispõe de estratégias e técnicas individualizadas de acordo com a necessidade de cada indivíduo. A fisioterapia quando se aplica a saúde da mulher traz inúmeros benefícios e pode surpreender com a quantidade de técnicas e tratamentos existentes. (SILVA, 2021).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. CLIMATÉRIO: SINAIS E SINTOMAS

O climatério é a fase que antecede a menopausa na vida da mulher. Representa a transição entre a fase reprodutiva e a não reprodutiva, com consequências sistêmicas e potencialmente patológicas. (MORAIS; NASCIMENTO; SILVA, 2023).

É um período que marca o fim da vida reprodutiva e o envelhecimento do aparelho reprodutor feminino. O climatério representa uma fase do ciclo de vida das mulheres marcada pela transição biológica entre o período reprodutivo e o não reprodutivo. (CREMA; TILIO; CAMPOS, 2017).

Nessa fase, algumas alterações podem ocorrer até a chegada da menopausa. Clinicamente essas modificações no início causam irregularidades menstruais, evoluindo mais tarde para amenorreia por anovulação temporária ou definitiva. (MORAES; SCHNEID, 2015).

O envelhecimento é um processo natural da vida do ser humano, contudo é nesse período da vida onde surge o climatério que pode representar alterações hormonais, físicas e fisiológicas causando prejuízos interferindo na qualidade de vida da mulher.

Além disso, o declínio de estrogênio está ligado ao declínio da função cognitiva, bem como a um maior risco de sintomas e desordens depressivas.

Mulheres no climatério apresentam prejuízos na fluência verbal, na memória visual e de trabalho, na concentração e raciocínio, na velocidade motora e na solução de problemas. (COURI et al, 2024).

Durante o período do climatério, o corpo da mulher tende a diminuir a produção de alguns hormônios causando descontrole e desordem. O Climatério é uma fase do ciclo vital da mulher e geralmente se inicia na idade de 40 anos e tem seu início marcado pela queda da produção de alguns hormônios, como o estrogênio e a progesterona. (SILVA, 2021).

Alguns sintomas podem ser mais evidentes e perturbadores, como por exemplo os chamados fogachos. Consistem em sensações súbitas de calor na região central do corpo, mais notadamente na região da face, tórax e pescoço, e duram em média três a quatro minutos. (COURI et al, 2024).

2.2. MENOPAUSA: IMPLICAÇÕES, DISFUNÇÕES E DEFINIÇÃO

A menopausa é o marco da última menstruação na vida da mulher. É o fim da vida reprodutiva e marcada pela última menstruação, conhecida como amenorreia. Geralmente acontece por volta dos 52 anos na vida da mulher, onde a atividade hormonal entra em declínio por conta do processo de envelhecimento do corpo, sendo um evento fisiológico que culmina na perda definitiva da função ovariana. (CARNEIRO, 2025).

Além das mudanças físicas e biológicas no corpo da mulher, alguns sintomas podem surgir nessa fase. Os sintomas mais comuns são: ondas de calor, sudorese, secura vaginal, dificuldades de excitação e orgasmo e alterações no funcionamento sexual. (CREMA; TILIO; CAMPOS, 2017).

Dentre esses sintomas, alguns podem ser mais fortes e frequentes de acordo com cada organismo e hábitos de vida. As queixas mais comuns são relacionadas aos sintomas vasomotores, que repercutem na esfera sexual e na qualidade de vida da mulher. Estes sintomas afetam até 75% das mulheres na perimenopausal. (MORAES; SCHNEID, 2015).

2.3. INCONTINÊNCIA URINÁRIA E DISFUNÇÕES SEXUAIS DURANTE O CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

A incontinência caracteriza – se por perda involuntária de urina, um sintoma muito frequente na fase do climatério e menopausa. A prevalência de sintomas urinários

aumenta com o avanço da idade, principalmente quando a mulher entra na perimenopausa e menopausa. (MORAES; SCHNEID, 2015).

Sintomas do trato urinário baixo também podem ocorrer, como disúria, incontinência, infecções recorrentes, urgência miccional e noctúria. (Couri et al, 2024).

A incontinência urinária (IU), pode gerar desconforto e comprometer a qualidade de vida da mulher, uma vez que pode ocorrer em uma atividade qualquer do dia a dia. Neste tipo de IU a perda de urina ocorre durante esforços, como no exercício, tosse, espirro, risada, saltos, caminhada, corrida e levantamento de peso. (SCHRADER et al, 2017).

A função sexual é algo natural e fisiológico do ser humano onde o corpo busca prazer e bem estar. De acordo com Santos, Braz e Gama 2025 a função sexual feminina é composta por alguns elementos como desejo sexual, excitação tendo como marco a lubrificação vaginal uma resposta fisiológica e o orgasmo é o auge do prazer, promovendo relaxamento e sensação de bem estar.

Já a disfunção sexual (DS) é uma irregularidade no funcionamento que pode estar relacionada a vários fatores que surgem no decorrer da vida. Nas DS ocorre a insatisfação sexual, causando um bloqueio parcial ou total da resposta psicofisiológica, interferindo no desejo, excitação e orgasmo. (SILVA; FEITOZA; ALVES, 2022).

A disfunção sexual é caracterizada pela limitação no desempenho sexual, gera dificuldades persistentes em qualquer fase da atividade sexual impossibilitando a mulher ou o casal obter satisfação durante as atividades, diminuindo a qualidade de vida. Essas disfunções podem incluir dificuldades como o desejo sexual hipoativo, disfunção erétil, dispareunia (dor durante a relação sexual), vaginismo, anorgasmia, entre outras. (BEZERRA et al, 2024).

É uma condição a qual pode estar relacionado a mais de um fator na vida do indivíduo. Essa problemática é resultante de uma combinação de fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais, a qual se torna um bloqueio total ou parcial da resposta sexual do indivíduo, relacionada ao desejo, à excitação e ao orgasmo. (LIRA, E. M. R. et al).

2.4. RECURSOS FISIOTERAPÊUTICOS, FISIOTERAPIA E SEUS IMPACTOS POSITIVOS NA QUALIDADE DE VIDA DA MULHER NO CLIMATÉRIO, MENOPAUSA E PÓS MENOPAUSA.

A fisioterapia é uma área da saúde que vem crescendo atualmente, com uma vasta área de atuação, disponibiliza alternativas para tratamentos, prevenções e reabilitação. A fisioterapia vem desempenhando um papel muito importante enquanto componente da equipe multidisciplinar, atuando fortemente nos tratamentos relacionados à saúde da mulher. (LIRA, E. M. R. *et al*). Uma das áreas em destaque é a fisioterapia pélvica, possibilita auxiliar mulheres no período do climatério e menopausa. Durante essa fase a mulher pode apresentar algumas disfunções pélvicas como incontinência urinária e disfunções sexuais. No contexto das disfunções pélvicas, a fisioterapia se destaca como uma abordagem eficaz e complementar, especialmente em casos de incontinência urinária e disfunções sexuais. (BEZERRA et al, 2024).

Com um leque de possibilidades, técnicas e estratégias a fisioterapia desempenha um importante trabalho prevenindo e tratando problemas provenientes dessa fase.

Segundo Boscolo et al a fisioterapia em conjunto a uma equipe multidisciplinar desenvolve um importante papel quanto a prevenção e tratamento de sintomas durante o climatério, aplicando recursos terapêuticos com intuito de melhorar o condicionamento físico, prevenindo complicações posteriores e trazendo benefícios psicológicos.

É fato que todo nosso corpo necessite de atividade física e movimento para seu bom funcionamento, exercícios direcionados e orientados com objetivo de fortalecer determinado músculo. Não é diferente com a musculatura do assoalho pélvico.

Silva e Raimundo 2024, corroboram que, pelo fato de o assoalho pélvico ser responsável pela força e ter o grau máximo de contração no corpo da mulher, é indispensável que sua integridade seja mantida com objetivo de preservar a continência urinária, sendo elemento responsável pelas funções esfíncterianas, sexuais e contribui com a manutenção da posição do colo visceral.

Uma vez sabendo que o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico é o princípio para diminuição dos problemas e disfunções durante a fase do climatério e menopausa, a fisioterapia dispõe de alguns recursos e técnicas para auxiliar na prevenção e tratamentos melhorando a qualidade de vida das mulheres durante esse período, os destacaremos a seguir.

Aplicando técnicas de exercícios de fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, a fisioterapia obtém uma importante resposta quanto as disfunções sexuais e incontinência. Por meio de técnicas como fortalecimento muscular e biofeedback, ela ajuda a restaurar a função do assoalho pélvico, alivia sintomas e melhora a qualidade de vida dos pacientes. (BEZERRA et al, 2024).

Exercícios direcionados e com propósito são estratégias simples e podem entregar bons resultados. A realização dos exercícios pode ser feito através de diversas posições como: decúbito ventral, decúbito dorsal, sentada, posição ortostática, decúbito lateral e de cócoras. (NAGAMINE; DANTAS; SILVA, 2021).

A prática regular de exercícios físicos tem um papel importante na manutenção dos sintomas causados nas mulheres na fase do climatério e menopausa, sendo um recurso não invasivo ou farmacológico muito eficaz. As disfunções sexuais, por sua vez, muitas vezes relacionadas a problemas no assoalho pélvico, podem ser tratadas com técnicas fisioterapêuticas como exercícios de Kegel, cones vaginais e biofeedback, visando melhorar a função muscular e o controle sobre essa região. (BEZERRA et al, 2024).

A cinesioterapia através de exercícios repetitivos ativos ou passivos, pode restaurar a funcionalidade dos músculos dessa região. De maneira geral, consiste em contrair a musculatura do assoalho pélvico com o máximo de força possível, podendo ser contrações fracionadas, sustentadas ou rápidas. (NAGAMINE; DANTAS; SILVA, 2021).

A técnica de terapias manuais é um recurso muito benéfico quando diz respeito a tratar músculos tensionados, possibilita um relaxamento e alívio de dores, auxiliando na evolução do tratamento. A massagem perineal é um outro recurso utilizado pela fisioterapia no tratamento da disfunção sexual (dispareunia causada pela tensão dos músculos do assoalho pélvico) pois promove um relaxamento e alongamento progressivo dos tecidos da entrada vaginal. (LIRA, E. M. R. *et al*).

A radiofrequência gera calor através de ondas eletromagnéticas aquecendo camadas profundas na pele, um procedimento não invasivo que pode oferecer diversos benefícios se usado de forma controlada. Estudos mostram que ao ser utilizada para tratamento da saúde sexual, a radiofrequência pode melhorar a aparência genital e a função sexual em mulheres com queixa de frouxidão dos grandes lábios. (CONCI, 2025).

A eletroestimulação nada mais é que um aparelho gerador de correntes elétricas de baixa e média frequência causando contrações involuntárias, auxilia no tratamento de dores e fortalecimento muscular. A eletroestimulação envolve a colocação de um eletrodo intravaginal que, ao emitir uma corrente elétrica de frequência variável, promove a contração muscular de maneira controlada e confortável. (BEZERRA et al, 2024).

Por fim, a fisioterapia conta com atuação do fisioterapeuta na reabilitação, tratamento e prevenção de disfunções provenientes da fase do climatério e menopausa, dispõe de recursos fisioterapêuticos e técnicas individualizadas. O fisioterapeuta é o profissional capacitado para atuar com o movimento do corpo humano, portanto, auxilia na contração e relaxamento da musculatura, trabalhando com o intuito de otimizar a fisiologia humana. (Strutz et al, 2019).

3. MATERIAIS E MÉTODOS

A elaboração do presente estudo fundamentou – se como uma revisão bibliográfica de caráter exploratório buscando informações em meios eletrônicos, em artigos publicados em revistas eletrônicas com intuito de explorar sobre o tema e proporcionar maior familiaridade sobre tal problemática. Os estudos de revisão bibliográfica caracterizam-se pelo uso e análise de documentos de domínio científico, tais como livros, teses, dissertações e artigos científicos; sem recorrer diretamente aos fatos empíricos. (CAVALCANTE; OLIVEIRA, 2020). Refere – se a uma pesquisa descritiva com objetivo de discorrer uma problemática e fomentar informações aprofundando conhecimentos a respeito da mesma. A pesquisa descritiva expõe características de determinada população ou de determinado fenômeno. Pode também estabelecer correlações entre variáveis e definir sua natureza. (VERGARA, 2016).

Os critérios de inclusão partiram da busca por conteúdos relacionados aos temas: saúde da mulher, climatério, menopausa, sexualidade e fisioterapia. Os artigos foram selecionados e encontrados nos sites de revistas e outros meios eletrônicos. Artigos publicados em revistas a partir do ano de 2016, foram priorizados. Exceto o artigo: **Qualidade de Vida no Climatério uma revisão sistemática da literatura**, dos autores MORAES, T.O.s.; SCHNEID, J.L, publicado na revista **Amazônia Science & Health**, o mesmo foi publicado no ano de 2015, porém decidimos usar por conter

informações enriquecedoras para o presente trabalho. E como critérios de exclusão, artigos que desviassem do tema e conteúdo em questão, e artigos anteriores ao ano de 2016, artigos em outros idiomas que não fosse português e artigos dos quais a plataforma não disponibilizasse o conteúdo completo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mediante os achados, verifica-se que climatério e menopausa são duas fases distintas na vida da mulher.

Climatério é a fase que antecede a menopausa, é quando acontece a baixa produção de hormônios muito importantes para o organismo feminino como o estrogênio e a progesterona. O déficit desses hormônios contribui para o surgimento de alguns sinais e sintomas, como incontinência urinária, baixa de libido, depressão, ansiedade, ciclos irregulares, fogachos (Ondas de calor), alterações de humor, distúrbios do sono, fadiga, dificuldade de concentração, ressecamento vaginal, alterações na pele e cabelos e alterações metabólicas, tais alterações podem interferir na qualidade de vida da mulher. É a fase de transição biológica onde a mulher passa do período reprodutivo para o não reprodutivo, geralmente ocorre entre os 40 e 50 anos.

A menopausa é a fase posterior ao climatério, essa pode se estender até os 65 anos da mulher. Nessa fase os sintomas do climatério ainda estão muito presentes no dia a dia podendo interferir na rotina diária. É marcada pela última menstruação da mulher (amenorreia), é quando ela chega naturalmente ao fim do seu ciclo reprodutivo, oficialmente é confirmada após 12 meses consecutivos de sua interrupção.

A fisioterapia é uma área da saúde que pode atuar diretamente para intervir, tratar e prevenir agravos nos sintomas durante essas fases tão delicadas. Dispõe de técnicas avançadas e recursos muito eficientes quando diz respeito ao fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, contribuindo para o tratamento e prevenção das disfunções provenientes dessas fases.

5. CONCLUSÃO

Mediante os resultados das pesquisas acerca do tema climatério e menopausa podemos concluir que ambos são termos distintos e fazem parte da vida das mulheres.

Sendo o climatério uma fase da vida que inicia por volta dos 40 anos, onde ocorrem alterações hormonais, físicas, biológicas e emocionais com sintomas e disfunções relacionadas a queda dos hormônios estrogênio e progesterona. É quando a mulher passa do período fértil para o não fértil e não pode mais engravidar. Enquanto a menopausa é um acontecimento em que se caracteriza pelo fim da menstruação, quando a mulher completa o período de 12 meses consecutivos sem menstruar, aí então, definitivamente é confirmado o fim de sua vida reprodutiva. Nessa fase, muitos dos sintomas que surgiram na fase do climatério ainda estão bem presentes. Grande parte das mulheres não têm informações e nem acesso a um atendimento especializado e direcionado para solucionar os problemas provenientes nessas fases de suas vidas, são privadas de informações sobre a existência de recursos que podem ser utilizados para amenizar, prevenir e tratar grande parte desses sintomas e melhorar sua qualidade de vida. A fisioterapia tem se destacado na área da saúde oferecendo uma abordagem conservadora e reparadora nas funções do assoalho pélvico, desempenha um papel importantíssimo dentro dessa fase da vida da mulher e oferece inúmeros recursos e técnicas que ajudam esse público atravessar essa fase tão crítica da vida com leveza e bem estar.

Faz – se necessário aprofundar os conhecimentos e publicar mais estudos acerca do tema em questão com intuito de disseminar informações para o maior número de mulheres para que as mesmas tenham conhecimento de si e de seu próprio corpo. Ainda é importante que sejam quebrados vários tabus acerca do processo de envelhecimento da mulher e suas disfunções adquiridas, principalmente em relação a vida sexual, afinal de contas a vida não acaba com o fim da vida fértil, apenas inicia – se uma nova fase.

6. REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO:

ALVES, Estela Rodrigues Paiva; COSTA, Aurélio Molina da; BEZERRA, Simone Maria Muniz da Silva; NAKANO, Ana Marcia Spano; CAVALCANTI, Ana Márcia Tenório de Souza; DIAS, Maria Djair. Climacteric: intensity of symptoms and sexual performance. **Texto & Contexto - Enfermagem**, [S.L.], v. 24, n. 1, p. 64-71, mar. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072015000590014>.

Bezerra, G. dos S., Marques, K. O. de, Carvalho, M. V. da S., & Alves, E. D. (2024). A INFLUÊNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DAS PRINCIPAIS DISFUNÇÕES PÉLVICAS EM MULHERES. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 10(10), 240–256. <https://doi.org/10.51891/rease.v10i10.15880>

BOSCOLO, Sophia Baraldi; NISHIYAMA, Mariana; SOMINAMI, Nicolle Tammy; ANTONINI, Marcelo; SALERNO, Gisela Rosa Franco. Promoção de saúde no climatério: uma proposta fisioterapêutica. **Fisioterapia Brasil**, [S.L.], v. 24, n. 6, p. 868-882, 6 jan. 2024. Atlântica Editora. <http://dx.doi.org/10.33233/fb.v24i6.5436>.

CARNEIRO, Thayna de Oliveira Nunes. **Menopausa e a atividade aeróbica como aliada na prevenção e tratamento de patologias: revisão integrativa**. 2025. 37 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo Faculdade de Fisioterapia, São Paulo, 2025.

CAVALCANTE, Livia Teixeira Canuto; OLIVEIRA, Adélia Augusta Souto de. MÉTODOS DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA NOS ESTUDOS CIENTÍFICOS. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 25, n. 1, p. 83-102, abr. 2020.

CONCI, Bianca Signori. **ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA SEXUAL EM MULHERES**. 2025. 14 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Universidade Santa Cruz do Sul - Unisc, Santa Cruz do Sul, 2025.

COURI, Ana Beatriz Baldanza Rodrigues Raymundo; FICHE, Ana Clara Netto Armando; PINHEIRO, Leonardo Sotto Maior do Valle; FIGUEIREDO, Ana Cláudia Dias de Sousa. Sinais e sintomas relacionados ao climatério: análise de uma população atendida em um hospital de ensino da zona da mata mineira. **Brazilian Journal Of Health Review**, Curitiba, v. 7, n. 9, p. 01-14, 22 nov. 2024. Brazilian Journals. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv7n9-180>.

CREMA, Izabella Lenza; TILIO, Rafael de; CAMPOS, Maria Teresa de Assis. Repercussões da Menopausa para a Sexualidade de Idosas: revisão integrativa da literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Triangulo Mineiro, v. 37, n. 3, p. 753-769, set. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703003422016>.

Freitas; TELES, Mariza Alves Barbosa. A SEXUALIDADE DA MULHER NO CLIMATÉRIO. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, [S.L.], v. 17, n. 1, p. 1-10, 2019. Universidade Vale do Rio Verde (UninCor). <http://dx.doi.org/10.5892/ruvrd.v17i1.4637>.

LIRA, Elvira Maria Rodrigues; SILVA, Maria Izabela Cristina da; SANTOS, Sayonara Suelen dos; SILVA, Júlio César Bernardino da; SIQUEIRA, Nayara Bezerra Cavalcanti de. ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NAS DISFUNÇÕES SEXUAIS FEMININAS. **Revista Brasileira de Sexualidade Humana**, [S.L.], v. 33, p. 1-10, 30 dez. 2022. Revista Brasileira de Sexualidade Humana. <http://dx.doi.org/10.35919/rbsh.v33.1064>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Governo Federal. **O que significa ter saúde?** 2021. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>. Acesso em: 28 set. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde da Mulher**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-mulher>. Acesso em: 28 set. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Governo Federal. **Menopausa marca processo de mudanças físicas e mentais**. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/menopausa-marca-processo-de-mudancas-fisicas-e-mentais>. Acesso em: 27 mai. 2026.

MORAIS, Amanda Barbosa de; NASCIMENTO, Valquíria de Jesus Silva; SILVA, Karla Camila Correia da. A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NAS ALTERAÇÕES NA MENOPAUSA. **Revista Foco**, Curitiba, v. 16, n. 9, p. 01-23, 29 set. 2023. Brazilian Journals. <http://dx.doi.org/10.54751/revistafoco.v16n9-187>.

MORAES, T.O.s.; SCHNEID, J.L.. Qualidade de Vida no Climatério: uma revisão sistemática da literatura. **Amazônia Science & Health**, Cristalândia – To, v. 3, n. 3, p. 34-40, 17 set. 2015. Amazonia: Science and Health. <http://dx.doi.org/10.18606/2318-1419/amazonia.sci.health.v3n3p34-40>.

REZENDE, Fernanda Cristina Beraldo; LISBOA, Hilária Kenia Santos; ALMEIDA, Lyllian Aparecida Vieira; LIMA, Emerson Ribeiro; SOUZA, Meriele Santos; BARBOSA, Romana Aparecida Alves; OLIVEIRA, Karla Chistiane

SANTOS, Andressa Dias Silva dos; BRAZ, Cristiane Martins Carvalho; GAMA, Priscila Figueiredo. ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA UROGINECOLÓGICA NO TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES SEXUAIS FEMININAS. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S.L.], v. 11, n. 11, p. 1-19, 30 nov. 2025. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educacao. <http://dx.doi.org/10.51891/rease.v11i11.22785>.

SANTOS, Daiane Souza; ARAÚJO, Lucianna Holanda. **FISIOTERAPIA AQUÁTICA NAS DISFUNÇÕES ÓSSEAS EM MULHERES NA MENOPAUSA: REVISÃO SISTEMÁTICA**. 2022. 20 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Instituto de Ciências da Saúde – Ics Campus Br, Universidade Paulista – Unip, Brasília, 2022.

SCHRADER, Elisa Pinheiro; FRARE, Juliana Cristina; COMPARIN, Karen Andréa; DIAMANTE, Cristina; ARAÚJO, Beatriz Gavassa de; DANIELLI, Caroline; MURBACH, Leticia Dubay. Eficácia do método Pilates e do biofeedback manométrico em mulheres na menopausa com incontinência urinária. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 38, n. 1, p. 61-78, 18 dez. 2017. Universidade Estadual de Londrina. <http://dx.doi.org/10.5433/1679-0367.2017v38n1p61>.

SILVA, Andreza Nogueira; BARROS, Alyce Brito; BATISTA, Iannaele Oliveira do Vale; CAMPOS, José Rafael Eduardo; ALVES, Sabrina Martins; SILVA, Maria Leni Alves; LIRA, Petrucya Frazão; MONTE, Emanuel Cardoso; SANTANA, Willma José de; LUZ, Dayse Christina Rodrigues Pereira. Sexualidade feminina na menopausa: um olhar de maior visibilidade. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [S.L.], n. 51, p. 1-10, 16 jul. 2020. Revista Eletronica Acervo Saude. <http://dx.doi.org/10.25248/reas.e3413.2020>.

SILVA, G. S. da; RAIMUNDO, R. J. de S. A importância do fortalecimento do assoalho pélvico para saúde da mulher. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Brasil, São Paulo, v. 7, n. 15, p. e151669, 2024. DOI: 10.55892/jrg.v7i15.1669. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1669>. Acesso em: 7 maio. 2026.

SILVA, Larielen Maciel. **FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA MULHER**. 2021. 23 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Pitágoras, Uberlândia, 2021.

SILVA, Thauane Lima; FEITOZA, Rauany Barrêto; ALVES, Tonny Medeiros. ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA FRENTE A DORES NAS DISFUNÇÕES SEXUAIS. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências – Riec | Issn: 2595-0959**, Içó-Ceará, v. 5, n. 2, p. 5-11, maio 2022.

STRUTZ, Kátia Regina; UBER, Marlise; AZZI, Viviane Bolfe; NUNES, Erica Feio Carneiro; LATORRE, Gustavo Fernando Sutter. Conhecimento de gestantes sobre a fisioterapia pélvica. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, Santa Cruz do Sul, v. 2, n. 4, p. 179-184, 1 out. 2019. APESC - Associação Pro-Ensino em Santa Cruz do Sul. <http://dx.doi.org/10.17058/rips.v2i4.15126>.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 16. ed. São Paulo: Atlas, 2016.