www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 163, 2026 | DOI: 10.69849/a6dv4747

O papel da enfermagem e as práticas integrativas no manejo de sintomas do climatério e menopausa: uma revisão de literatura

The role of nursing and integrative practices in the management of climacteric and menopausal symptoms: a literature review

Leticia Marques Guimarães[1]

Maria Fernanda Cattani[2]

Rossano Sartori Dal Molin[3]

RESUMO: O climatério e a menopausa marcam uma transição natural da fase reprodutiva para a não reprodutiva na vida da mulher, impulsionada pela queda gradual de hormônios essenciais como o estrogênio e a progesterona. Essa alteração biológica costuma vir acompanhada de sintomas frequentes, a exemplo das ondas de calor (fogachos), alterações no sono e no humor, diminuição da libido, envelhecimento da pele e atrofia vulvovaginal. Para além dos impactos físicos, este período traz muitas vezes o receio da perda da juventude e da capacidade produtiva. Nesse cenário, a Atenção Primária à Saúde (APS) assume um papel indispensável, destacando-se a atuação dos enfermeiros no acolhimento, na busca ativa e na educação em saúde para um cuidado verdadeiramente integral. No âmbito das condutas terapêuticas, a terapia hormonal (TH) sistêmica segue como a primeira linha para o manejo de sintomas vasomotores moderados a graves. No entanto, diante de contraindicações ou do receio quanto a efeitos colaterais, nota-se uma busca crescente por estratégias conservadoras e não farmacológicas. O ponto de partida dessas abordagens concentra-se na mudança de estilo de vida, o que inclui a prática regular de atividades físicas, alimentação equilibrada, abandono do tabagismo e higiene do sono. Paralelamente, a literatura científica aponta o potencial de intervenções nutricionais e fisioterapêuticas. As isoflavonas da soja e os fitoestrógenos atuam como

[1] Faculdade da Serra Gaúcha – Caxias do Sul – Rio Grande do Sul/RS – Brasil. ORCID: https://orcid.org/0009-0002-8354-0450

[2] Faculdade da Serra Gaúcha – Caxias do Sul – Rio Grande do Sul/RS – Brasil. ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1012-1183

[3] Faculdade da Serra Gaúcha – Caxias do Sul – Rio Grande do Sul/RS – Brasil. ORCID: https://orcid.org/0000-0002-1722-6933

moduladores hormonais com baixo índice de reações adversas, auxiliando no alívio das ondas de calor e no suporte à saúde óssea e cardiovascular em uso contínuo. A curcumina (Curcuma longa), graças às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, contribui para o controle glicêmico, o manejo do perfil lipídico e a redução de quadros de ansiedade e depressão. Já a tâmara (Phoenix dactylifera L.) surge como uma alternativa nutricional acessível e rica em minerais e fitoestrógenos, ajudando a combater a atrofia e o ressecamento vaginal. Da mesma forma, o estímulo à produção endógena de melatonina favorece a regulação do sono e a recuperação da vitalidade. Em termos metodológicos, trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases LILACS, BDENF e MEDLINE, empregando os descritores "Saúde da Mulher", "Qualidade de Vida", "Menopausa" e "Climatério" para mapear artigos originais publicados entre 2021 e 2026. Conclui-se que a fitoterapia, a educação nutricional e as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) se consolidam como alternativas promissoras e viáveis à reposição hormonal convencional. A enfermagem desempenha um papel central ao orientar escolhas informadas e oferecer uma assistência humanizada, reforçando a importância de novos ensaios clínicos para consolidar as evidências científicas e a segurança dessas condutas a longo prazo.

Palavras-chave: Climatério; Qualidade de vida; Menopausa; Saúde da mulher.

ABSTRACT: Climacteric and menopause mark a natural transition from the reproductive to the non-reproductive phase in a woman's life, driven by the gradual decline of essential hormones such as estrogen and progesterone. This biological change is usually accompanied by frequent symptoms, such as hot flashes, changes in sleep and mood, decreased libido, skin aging, and vulvovaginal atrophy. Beyond physical impacts, this period often brings the fear of losing youthfulness and productive capacity. In this scenario, Primary Health Care (PHC) plays an indispensable role, highlighting the performance of nurses in welcoming care, active case-finding, and health education for truly comprehensive care.Within therapeutic management, systemic hormone therapy (HT) remains the first line for managing moderate to severe vasomotor symptoms. However, in the face of contraindications or fears regarding side effects, there is a growing demand for conservative and non-pharmacological strategies. The starting point for these approaches focuses on lifestyle modifications, including regular physical activity, a balanced diet, smoking cessation, and sleep hygiene. Concurrently, the scientific literature highlights the potential of nutritional and physical therapy interventions. Soy isoflavones and phytoestrogens act as hormonal modulators with a low incidence of adverse reactions, assisting in the relief of hot flashes and supporting bone and cardiovascular health with

continuous use. Curcumin (*Curcuma longa*), thanks to its antioxidant and anti-inflammatory properties, contributes to glycemic control, lipid profile management, and the reduction of anxiety and depression. Meanwhile, dates (*Phoenix dactylifera* L.) emerge as an accessible nutritional alternative rich in minerals and phytoestrogens, helping to combat vaginal atrophy and dryness. Similarly, stimulating endogenous melatonin production favors sleep regulation and the recovery of vitality. Methodologically, this is an integrative literature review conducted in the LILACS, BDENF, and MEDLINE databases, using the descriptors "Women's Health", "Quality of Life", "Menopause", and "Climacteric" to map original articles published between 2021 and 2026. It is concluded that phytotherapy, nutritional education, and Integrative and Complementary Health Practices (PICS) consolidate themselves as promising and viable alternatives to conventional hormone replacement. Nursing plays a central role by guiding informed choices and offering humanized care, reinforcing the importance of new clinical trials to consolidate scientific evidence and the long-term safety of these practices.
Keywords: Climacteric; Quality of Life; Menopause; Women's Health.

1 INTRODUÇÃO

O climatério é uma fase marcada por intensas transformações na vida da mulher, representando a transição natural entre o período reprodutivo e o não reprodutivo. Nessa etapa, é comum o surgimento de sentimentos de desorientação e o receio de ficar refém de manifestações clínicas negativas, tornando o processo frequentemente estigmatizado como sinônimo de perda da juventude, da feminilidade e da produtividade. Biologicamente, a redução dos níveis de estradiol, reflexo do esgotamento dos folículos ovarianos, desdobra-se nas fases de pré-menopausa, perimenopausa e pós-menopausa, culminando na menopausa. Durante esse percurso, as mulheres vivenciam sintomas como irregularidades menstruais, ondas de calor (sintomas vasomotores), distúrbios do sono, alterações de humor e oscilações na libido. Sendo derivados diretamente da deficiência estrogênica, esses eventos também comprometem a síntese de colágeno e elastina, repercutindo de maneira visível no envelhecimento cutâneo e tissular.

Considerando o impacto significativo desse cenário sobre a saúde e a qualidade de vida feminina, torna-se fundamental identificar tratamentos eficazes capazes de aliviar a sintomatologia e promover o bem-estar. Neste contexto, a Atenção Primária à Saúde (APS) desempenha um papel central na promoção da saúde e na prevenção de agravos, com foco expressivo em mulheres de 45 a 55 anos. Por possuírem formação especializada

para o cuidado ao longo de todo o ciclo vital, os enfermeiros de saúde comunitária ocupam uma posição privilegiada, sendo frequentemente os primeiros profissionais a acolher essas demandas.

Quando as queixas afetam significativamente o cotidiano, a busca por alívio terapêutico torna-se essencial. Atualmente, a terapia hormonal sistêmica destaca-se como a abordagem de primeira escolha para o manejo de sintomas vasomotores moderados a graves. No entanto, em virtude de eventuais contraindicações clínicas ou do receio quanto a efeitos adversos, uma parcela expressiva de mulheres opta por alternativas não hormonais. Como estratégia primária do arsenal terapêutico conservador, destaca-se o aconselhamento voltado à adoção de hábitos de vida saudáveis, incluindo a cessação do tabagismo, alimentação equilibrada, higiene do sono, moderação no consumo de álcool e prática regular de atividade física.

Em paralelo, cresce o interesse científico por intervenções nutricionais e fitoterápicas como estratégias complementares ou alternativas. As isoflavonas de soja e os fitoestrógenos destacam-se por sua afinidade seletiva e estrutura química semelhante à do estrogênio, oferecendo potenciais benefícios para a saúde óssea e cardiovascular, além da redução de patologias associadas, cujos efeitos positivos costumam se manifestar após períodos superiores a três meses de administração contínua. Outras abordagens que vêm ganhando relevância: o estímulo à produção endógena de melatonina otimizando a produção natural do hormônio significativamente para o resgate do sono, da produtividade e do bem-estar feminino. Já a curcumina, pigmento polifenólico derivado da *Curcuma longa* (Zingiberaceae), desperta atenção por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e protetoras, mostrando-se promissora para conter o risco elevado de doenças metabólicas e cardiovasculares na pós-menopausa.

Por fim, alinhada à forte conexão entre nutrição e saúde hormonal, a *Phoenix dactylifera L.* (tâmara) surge como uma opção acessível e densa em nutrientes. Seu rico perfil nutricional, que inclui vitaminas e minerais essenciais como fósforo, ferro, cálcio, potássio, magnésio e sódio, auxilia no aporte energético, na digestão, na imunidade e no suporte metabólico e nervoso. No âmbito sexual e hormonal, o fósforo atua como estimulante, enquanto os fitoestrógenos e esteroides naturais presentes na fruta (como estradiol, estrona e estriol) ajudam a modular os hormônios, auxiliando na mitigação da atrofia e do ressecamento vaginal e reduzindo a dispareunia. Diante da diversidade dessas abordagens, compreender o papel da assistência de enfermagem na APS e as evidências

acerca dessas terapias alternativas consolida-se como um caminho essencial para uma assistência integral e individualizada à mulher no climatério.

2 MÉTODOS

O climatério é uma fase marcada por intensas transformações, representando a transição natural entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da mulher. Embora a idade de início apresenta variações individuais, é a partir dos 40 anos que o organismo feminino passa a responder a mudanças expressivas impulsionadas pela queda gradual de hormônios sexuais fundamentais, como o estrogênio e a progesterona (Silva *et al*., 2025). Nessa fase, não é incomum que as mulheres sintam desorientação e receio de ficarem reféns dos sintomas negativos decorrentes desse período, sendo muitas vezes vivenciado de maneira estigmatizada como sinônimo de perda da juventude, da feminilidade e da produtividade (Silva *et al.*, 2025; Carlsson *et al.*, 2025).

A redução dos níveis de estradiol, reflexo do esgotamento dos folículos ovarianos, culmina na menopausa e desdobra-se nas fases de pré-menopausa, perimenopausa e pós-menopausa. Nelas, as mulheres frequentemente vivenciam um conjunto de manifestações clínicas, tais como irregularidades e menor frequência menstrual, ondas de calor, distúrbios do sono, alterações de humor e oscilações na libido (Silva *et al.*, 2025). Derivados diretamente da deficiência estrogênica, esses sintomas também comprometem a síntese de colágeno e elastina, repercutindo de maneira visível no envelhecimento cutâneo e intensificando condições marcantes como a atrofia vulvovaginal, que se manifesta por secura, prurido, dispareunia e alterações no trofismo dos grandes lábios (Roehrig *et al*., 2026; Silva *et al.*, 2025).

Considerando o impacto da menopausa sobre a saúde e a qualidade de vida das mulheres, é fundamental encontrar tratamentos eficazes capazes de aliviar os sintomas e promover o bem-estar nessa fase (Jin *et al.*, 2025). Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde (APS) desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e na prevenção de agravos (Carlsson *et al*., 2025 e Frigo *et al.*, 2021). Recomenda-se que os profissionais realizem busca ativa e questionem ativamente sobre os sintomas em mulheres de 45 a 55 anos, considerando prioritariamente a experiência subjetiva, a intensidade dos sintomas e seu impacto no cotidiano (Carlsson *et al*., 2025). É imprescindível investir em estratégias de educação em saúde e na estruturação de serviços adaptados, oferecendo acolhimento e

informações detalhadas para ampliar a compreensão sobre o climatério e combater a tendência de encará-lo meramente como um agravo (Silva *et al*., e Carlsson *et al*., 2025).

Nesse cenário de cuidado centrado na pessoa, o aconselhamento individual ou as atividades educativas em grupo demonstram grande eficácia. Por possuírem formação especializada para a promoção da saúde ao longo de todo o ciclo vital, os enfermeiros de saúde comunitária ocupam uma posição estratégica e são frequentemente os primeiros profissionais a terem contato com essas mulheres. Assim, torna-se essencial explorar suas experiências e identificar necessidades para garantir um suporte holístico e humanizado (Carlsson *et al*., 2025), além de ferramentas como protocolos clínicos que encorajam uma atuação ainda mais assertiva, segura e embasada no cuidado à saúde feminina (Roehrig *et al.*, 2026).

Quando os sintomas afetam significativamente o cotidiano, a busca por alívio torna-se central. Atualmente, a terapia hormonal sistêmica consagra-se como o tratamento de primeira escolha para o manejo de sintomas vasomotores moderados a graves, sendo indicada prioritariamente para mulheres com menos de 60 anos e com intervalo de até dez anos do início da menopausa, ponderando-se as restrições inerentes ao seu uso (Kutner, 2025). Contudo, em virtude de eventuais contraindicações ou do receio de efeitos adversos, parte das mulheres opta por abordagens não hormonais (Kutner, 2025 e Frigo *et al.*, 2021).

Como primeira escolha no arsenal terapêutico conservador, destaca-se o aconselhamento voltado à adoção de hábitos de vida saudáveis, como cessação do tabagismo, alimentação equilibrada, higiene do sono, moderação de álcool e atividade física regular, visando elevar a qualidade de vida (Carlsson *et al*., 2025). Em paralelo, as isoflavonas de soja e os fitoestrógenos vêm despertando crescente interesse científico como alternativas viáveis. Esses compostos bioativos possuem afinidade seletiva e estrutura química semelhante à do estrogênio, atuando como moduladores com efeitos adversos mais brandos que a terapia tradicional (Kutner, 2025 e Frigo *et al*., 2021). Historicamente obtidas pelo consumo de soja e seus derivados, cujas formas ativas (agliconas) são liberadas por hidrólise intestinal, as isoflavonas oferecem potenciais benefícios para a saúde óssea, cardiovascular e redução de certas patologias, embora a literatura ainda aponta escassez de avaliações sobre intervenções estritamente dietéticas, cujos efeitos positivos costumam se manifestar após períodos superiores a três meses de administração contínua (Frigo *et al.*, 2021).

Além dos fitoterápicos e fitoestrógenos, outras questões que podem contribuir no manejo dos sintomas seriam o ajuste de hábitos saudáveis de luz, rotina e alimentação; outras substâncias têm se destacado no suporte terapêutico: o estímulo à produção endógena de melatonina, por exemplo, pode contribuir de maneira significativa para a melhoria do bem-estar, da produtividade e da qualidade de vida feminina, configurando-se como uma terapia alternativa eficaz para o alívio dos sintomas do climatério (Saraiva *et al*., 2026). Da mesma forma, compostos como a curcumina um pigmento polifenólico derivado da planta Zingiberaceae, conhecida popularmente como cúrcuma, açafrão-da-terra ou açafrão-indiano têm despertado grande atenção nas últimas duas décadas devido às suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e anticancerígenas. Tais atributos sugerem que a curcumina pode ser particularmente benéfica para mulheres pós-menopáusicas, que enfrentam um risco elevado de diversos problemas de saúde decorrentes das alterações hormonais. Os efeitos da curcumina sobre a saúde metabólica e cardiovascular vêm sendo estudados por sua capacidade de regular os níveis de glicose sanguínea, melhorar a sensibilidade à insulina e influenciar positivamente o metabolismo lipídico, contribuindo diretamente para a melhora do perfil lipídico, a redução da pressão arterial e a prevenção de distúrbios metabólicos. Por fim, a saúde psicológica também constitui uma área de destaque, uma vez que as ações anti-inflamatórias e antioxidantes da curcumina podem auxiliar na atenuação de sintomas de depressão e ansiedade, que frequentemente se manifestam ou são agravados durante a menopausa (Jin *et al.*, 2025).

Alinhada à forte conexão entre nutrição e qualidade de vida, a Phoenix dactylifera L. (tâmara) também se destaca na promoção da saúde feminina graças à sua acessibilidade e rico perfil nutricional, fornecendo aporte calórico, vitaminas e minerais essenciais como fósforo, ferro, cálcio, potássio, magnésio e sódio. Essa composição robusta auxilia na energia, digestão, suporte ao sistema nervoso e metabólico, fortalecimento imunológico e prevenção da anemia. No âmbito hormonal e sexual, o fósforo estimula a atividade sexual, enquanto os fitoestrógenos e esteroides naturais (estradiol, estrona e estriol) modulam os hormônios, auxiliando no combate à atrofia e ressecamento vaginal e reduzindo a dor na relação sexual. Portanto, a inclusão desse fruto na dieta aliada à educação nutricional configura-se como uma estratégia simples, de baixo custo e altamente acessível para mitigar os impactos dessa fase e promover o bem-estar global de forma integral (Shirdel *et al*., 2025).

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura focada nos períodos do climatério e da menopausa, fases do ciclo vital feminino que impactam diretamente o

cotidiano e o bem-estar das mulheres. A escolha desta temática justifica-se pela necessidade de aprofundar o conhecimento sobre a relevância das intervenções e terapias não farmacológicas aplicáveis a essa população, fornecendo subsídios práticos e aplicáveis ao contexto da assistência de enfermagem.

A busca e seleção dos artigos científicos foram realizadas mediante consulta minuciosa às seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE). Para delimitar a busca em alinhamento à pergunta norteadora da pesquisa, os descritores em português foram selecionados junto aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), utilizando-se a combinação dos termos: "Saúde da Mulher", "Qualidade de Vida", "Menopausa" e "Climatério", combinados por meio dos operadores booleanos apropriados.

A delimitação do *corpus* analítico pautou-se em critérios de elegibilidade previamente estabelecidos. Definiram-se como critérios de inclusão: artigos originais publicados nos idiomas português, inglês ou espanhol, dentro do recorte temporal de 2021 a 2026, e que respondessem diretamente ao objetivo proposto pelo estudo. Como critérios de exclusão, adotaram-se: estudos de revisão (sistemáticas, integrativas ou narrativas), produções duplicadas entre as bases de dados e publicações fora do formato de artigo científico, tais como dissertações, teses, monografias, memoriais e editoriais. A triagem inicial deu-se pela leitura criteriosa dos títulos, resumos e palavras-chave.

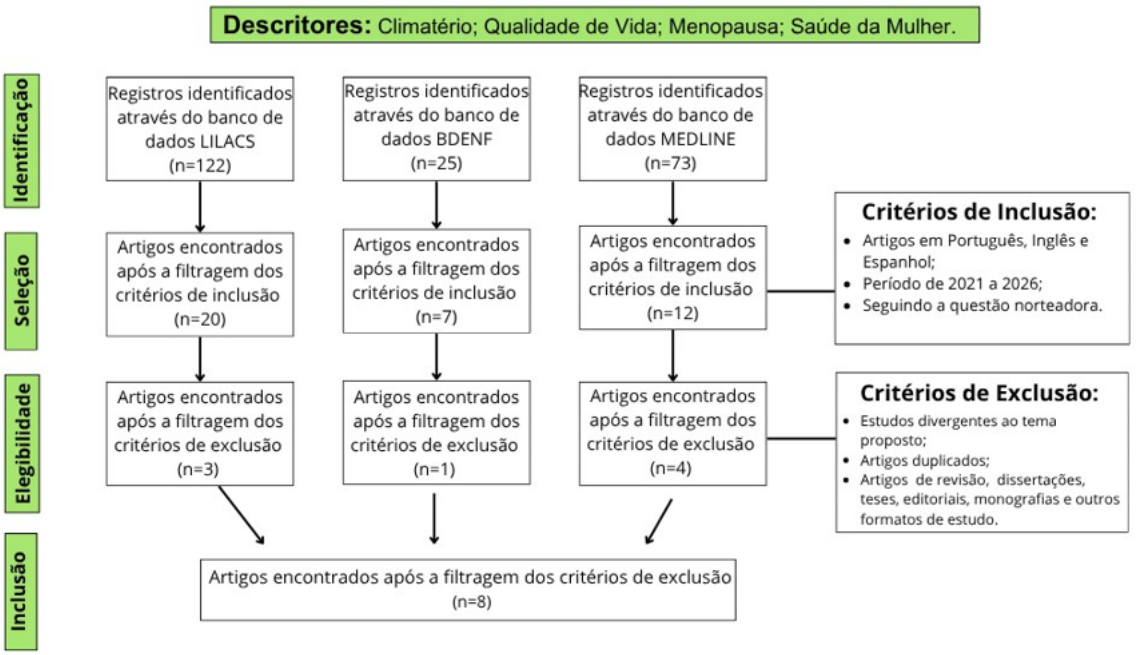
O percurso analítico dos dados seguiu rigorosamente as etapas metodológicas da análise de conteúdo: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados por meio da inferência e interpretação dos achados.

Por ser caracterizado como um estudo de revisão bibliográfica sem envolvimento direto de seres humanos, o presente trabalho dispensou a submissão e apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Não obstante, mantiveram-se rigorosamente preservados os preceitos éticos relativos aos direitos autorais, à fidelidade das informações extraídas e à correta citação de todas as fontes consultadas.

3 RESULTADOS

Figura 1 - Fluxograma do processo de busca, identificação, seleção e inclusão dos artigos que compõem o presente estudo.

O processo de identificação inicial nas bases de dados resultou em um total de 54 registros (22 na LILACS, 25 na BDENF e 7 na MEDLINE). Após a aplicação dos critérios de inclusão (artigos em português, inglês e espanhol, publicados entre 2021 e 2025, e alinhados à questão norteadora), foram selecionados 39 artigos (20 da LILACS, 7 da BDENF e 12 da MEDLINE). Na etapa de elegibilidade, mediante a aplicação dos critérios de exclusão, foram selecionados 33 artigos (17 da LILACS, 6 da BDENF e 10 da MEDLINE), restando 6 artigos que foram efetivamente incluídos e compõem o presente estudo.



Fonte: Guimarães, L G; Cattani, M F; Dal Molin R S.

Figura 2 - Os dados obtidos nesta revisão foram organizados e sintetizados na Figura 1. As principais informações dos estudos foram sistematizadas, facilitando a comparação dos resultados e a compreensão das evidências identificadas.

A análise dos oito estudos selecionados revela um panorama abrangente sobre o manejo dos sintomas climatéricos, combinando intervenções fisioterápicas, tratamentos funcionais e suporte assistencial. No campo das alternativas não farmacológicas, as isoflavonas de soja consolidam-se como uma opção viável e segura para a redução na frequência e intensidade das ondas de calor, além de favorecerem o perfil lipídico e a

saúde óssea (Frigo *et al*., 2021; Kutner, 2025). Somam-se a isso os benefícios da curcumina na mitigação do estresse oxidativo e marcadores inflamatórios (Jin *et al.*, 2025), o papel dos produtos derivados da tâmara como alimentos funcionais na saúde reprodutiva e no climatério (Shirdel *et al*., 2025), e o uso de baixas doses de melatonina no alívio sintomático e na qualidade do sono em trabalhadoras de turno (Saraiva *et al.*, 2026). Sob a perspectiva estético-funcional, o uso de preenchedores de ácido hialurônico mostrou-se eficaz no combate à atrofia vulvovaginal, promovendo a restauração de volume e a hidratação dos tecidos (Roehrig *et al.*, 2026). Por fim, os aspectos subjetivos destacam que as transformações corporais no climatério impactam negativamente a autoestima e autoimagem feminina (Silva *et al.*, 2025), reforçando a necessidade de ações integrativas conduzidas pela enfermagem comunitária, profissional central no acolhimento, educação em saúde e promoção do autocuidado (Carlsson *et al*., 2025).

BASE DE DADOS	TÍTULO	AUTORES	OBJETIVO	RESULTADO	CONCLUSÃO
LILACS	Isoflavona como tratamento alternativo na sintomatologia climatérica: Uma revisão sistemática.	Frigo M, Barros E de, Santos P C de B dos, Koehnlein E A.	Avaliar a eficácia do uso de isoflavonas no alívio dos sintomas vasomotor e climatéricos em mulheres.	Evidenciou-se diminuição na frequência e intensidade das ondas de calor (*fogachos*), além de melhoria no perfil lipídico e na saúde óssea.	A isoflavona de soja constitui uma alternativa terapêutica não hormonal viável e segura para o alívio da sintomatologia climatérica.
LILACS	Eficácia das isoflavonas de soja na redução das ondas de calor durante a menopausa.	Kutner R.	Investigar o impacto e a efetividade do consumo de isoflavona na diminuição dos sintomas vasomotores em mulheres na menopausa.	Observou-se uma redução estatisticamente significativa na frequência diária das ondas de calor no grupo tratado com isoflavona em comparação ao placebo.	A suplementação com isoflavonas de soja é eficaz na redução das ondas de calor e melhora a qualidade de vida durante a menopausa.
LILACS	Percepção das mulheres em relação às alterações corporais do climatério/men	Silva I M da, Santos A M P V dos, Martins M I M.	Compreender a percepção e os sentimentos das mulheres diante das transformações	As mulheres relatam impacto negativo na autoestima e autoimagem devido ao ganho de	Há necessidade de maior apoio profissional e estratégias de educação em saúde para auxiliar as

	opausa		físicas e corporais vivenciadas no climatério/menopausa.	peso, ressecamento da pele e alterações na distribuição da gordura corporal.	mulheres no enfrentamento das mudanças corporais dessa fase.
BDENF	Uso de preenchedores de ácido hialurônico na atrofia vulvar: estética vs. função.	Roehrig J B, Yoshino F, Oliveira M G de.	Analisar as indicações, benefícios estéticos e funcionais da aplicação de ácido hialurônico no tratamento da atrofia vulvovaginal.	A aplicação do ácido hialurônico promoveu melhora na hidratação, elasticidade e volume dos grandes lábios, aliviando o desconforto e melhorando a estética.	O preenchimento com ácido hialurônico é eficiente tanto para fins estéticos quanto para a restauração funcional e alívio de sintomas no manejo da atrofia vulvar.
MEDLINE	Revisitando os efeitos da curcumina na saúde de mulheres na pós-menopausa: insights de uma revisão sistemática e meta-analise.	Jin D, Jin S.	Avaliar sinteticamente os efeitos da suplementação de curcumina sobre parâmetros metabólicos, inflamatórios e sintomas da pós-menopausa.	A curcumina reduziu marcadores de estresse oxidativo e inflamação, além de apresentar melhorias nos níveis lipídicos e no controle glicêmico.	A curcumina demonstrou potencial promissor como agente complementar na promoção da saúde metabólica e na redução do estresse oxidativo em mulheres pós-menopausadas
MEDLINE	Melhorando a saúde feminina em diferentes	Shirdel E, Rahimi F, Abdi M,	Revisar os efeitos do consumo de tâmaras e seus	O consumo de tâmara demonstrou benefícios no	Os produtos derivados da tâmara atuam

	fases da vida: uma revisão sistemática do impacto dos produtos de tâmara.	Fatemeh, Rahnemaei F A.	derivados na saúde reprodutiva, trabalho de parto e sintomas do climatério em mulheres.	preparo do colo do útero no trabalho de parto, além de auxiliar no alívio de sintomas e na saúde metabólica.	como fitoterápicos/alimentos funcionais benéficos para a saúde da mulher em diversas etapas do ciclo vital.
MEDLINE	Baixas doses de melatonina, sintomas climatéricos e sono em trabalhadoras e turnos: um ensaio clínico randomizado controlado.	Saraiva S P, D'aurea C V R, Luz C S S, Amaral F G, Neto J C, Marqueze E C, Moreno C R C.	Avaliar a eficácia do uso de baixas doses de melatonina na qualidade do sono e no alívio de sintomas climatéricos em mulheres que trabalham em turnos.	Houve melhora na eficiência do sono, redução da latência para adormecer e diminuição na gravidade dos sintomas climatéricos percebidos.	A melatonina em baixas dosagens é uma intervenção eficaz para mitigar distúrbios do sono e sintomas do climatério em trabalhadoras noturnas e em turnos.
MEDLINE	A transição climatérica: o papel das enfermeiras de saúde comunitária na gestão da saúde da mulher; um estudo qualitativo com entrevistas.	Carlsson A, Nymberg V M, Nymberg P.	Explorar a percepção e o papel da enfermagem comunitária na prestação de cuidados, orientação e suporte durante a transição climatérica.	Identificou-se que as enfermeiras desempenham papel central no acolhimento, educação em saúde e promoção do autocuidado, embora enfrentam desafios na padronização das rotinas.	O enfermeiro de saúde comunitária é fundamental no cuidado holístico da mulher no climatério, sendo necessário maior investimento em capacitação e protocolos de atendimento.

Fonte: Guimarães, L G; Cattani, M F; Dal Molin R S.

4 DISCUSSÃO

O climatério e a menopausa representam um marco de profundas transformações na vida da mulher. A alta prevalência de sintomas vasomotores e flutuações emocionais atinge diretamente a rotina cotidiana, comprometendo a funcionalidade e o bem-estar global (Silva *et al*., 2025). Diante desse cenário em que as manifestações negativas se tornam um obstáculo à qualidade de vida, a busca por intervenções terapêuticas eficazes

e seguras passa a ser uma prioridade tanto para as pacientes quanto para as equipes de saúde (Jin *et al*., 2025; Kutner, 2025).

Atualmente, a terapia hormonal sistêmica (TH) permanece estabelecida como a abordagem de primeira escolha para o alívio de sintomas vasomotores moderados a

graves (Kutner, 2025). No entanto, eventuais contra indicações clínicas, o receio de efeitos adversos ou o desejo por condutas mais naturais levam uma parcela significativa de mulheres a optar por alternativas não hormonais (Frigo *et al.*, 2021).

Nesse contexto, os fitoestrógenos, com destaque para as isoflavonas de soja, têm despertado relevante interesse. Por apresentarem estrutura química semelhante à do estrogênio e afinidade seletiva por seus receptores, essas substâncias atuam como moduladores hormonais, proporcionando efeitos mais brandos e menor índice de reações adversas em comparação às terapias tradicionais (Frigo *et al.*, 2021; Kutner, 2025). Além da atenuação dos fogachos, a literatura aponta potenciais benefícios das isoflavonas na preservação da saúde óssea e cardiovascular, ainda que seus efeitos positivos demandem administração contínua e prolongada, frequentemente superior a três meses, ressaltando a necessidade de mais estudos focados em intervenções estritamente dietéticas (Frigo *et al*., 2021).

Para além dos fitoestrógenos clássicos, outras substâncias vêm ganhando visibilidade na literatura científica recente. A curcumina, um pigmento polifenólico extraído da *Curcuma longa*, destaca-se por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e anticancerígenas, mostrando-se promissora para o manejo das repercussões metabólicas da pós-menopausa (Jin *et al*., 2025). Evidências apontam que a curcumina atua na regulação da glicemia, melhora da sensibilidade à insulina e otimização do perfil lipídico, além de contribuir para a modulação da pressão arterial. Adicionalmente, suas ações anti-inflamatórias e antioxidantes no sistema nervoso central parecem auxiliar na mitigação de quadros de ansiedade e depressão, condições que frequentemente se acentuam com o declínio hormonal (Jin *et al.*, 2025).

Outra abordagem integrativa e de baixo custo reside no uso de alimentos funcionais, como a *Phoenix dactylifera L.* (tâmara). Com um perfil nutricional denso e rico em minerais como cálcio, ferro, magnésio, potássio e fósforo. O fruto auxilia na vitalidade, no suporte digestivo e metabólico e na prevenção da anemia (Shirdel *et al*., 2025). No âmbito da saúde sexual e hormonal, os fitoestrógenos e esteroides naturais (como estradiol, estrona e estriol) presentes na tâmara colaboram para combater a atrofia

e o ressecamento vaginal, aliviando a dispareunia. Assim, a incorporação da tâmara aliada à educação nutricional consolida-se como uma estratégia acessível para a promoção do conforto e do bem-estar feminino (Shirdel *et al.*, 2025).

O estímulo à produção natural de melatonina surge como um recurso altamente promissor no campo do suporte terapêutico alternativo e complementar. Ao atuar no equilíbrio e na sincronização do relógio biológico, tal estratégia contribui significativamente para a regulação do sono, combatendo a insônia e também promovendo a restauração física e cognitiva necessária para o bem-estar geral da mulher. Como resultado, a melhora deste processo fisiológico reflete-se em um ganho considerável na produtividade diária, no foco e na disposição para as atividades cotidianas (Saraiva *et al.*, 2026).

Contudo, a eficácia dessas estratégias complementares não elimina a necessidade de um cuidado estruturado e empático. A Atenção Primária à Saúde (APS) posiciona-se como o cenário ideal para o acompanhamento integral da mulher nessa fase (Carlsson *et al.*, 2025; Frigo *et al.*, 2021). É fundamental que os profissionais de saúde adotem uma postura proativa, realizando a busca ativa e questionando abertamente mulheres entre 45 e 55 anos sobre seus sintomas, valorizando a experiência subjetiva e o impacto real dessas alterações em suas vidas (Carlsson *et al.*, 2025).

Por fim, o aconselhamento voltado à adoção de hábitos de vida saudáveis, incluindo a prática regular de exercícios físicos, alimentação equilibrada, higiene do sono, cessação do tabagismo e moderação no consumo de álcool deve figurar como o pilar inicial e indispensável de qualquer conduta terapêutica (Carlsson *et al.*, 2025). O investimento em ações educativas e em serviços acolhedores é urgente para desmistificar o climatério, superando a visão reducionista de transformá-lo em uma mera doença e promovendo uma assistência humanizada, holística e centrada nas reais necessidades da mulher (Carlsson *et al.*, 2025; Silva *et al.*, 2025).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão de literatura evidencia que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), com destaque para a fitoterapia e o uso de fitoestrógenos, configuram estratégias não farmacológicas promissoras no manejo dos sintomas do climatério e da menopausa. Diante das contraindicações e limitações associadas à terapia de reposição hormonal em determinados perfis clínicos, intervenções

voltadas ao uso de fitoterápicos anti-inflamatórios e antioxidantes (como a *Curcuma longa*), aliadas ao suporte nutricional para a síntese endógena de melatonina e a hábitos saudáveis de vida, demonstram potencial relevante para a promoção da qualidade de vida e o bem-estar feminino.

Nesse contexto, a equipe de enfermagem desempenha um papel estratégico por meio da educação em saúde e do cuidado humanizado. O enfermeiro atua como facilitador na escolha informada da mulher, garantindo uma abordagem holística e segura que respeite os determinantes sociais e as singularidades de cada paciente ao longo dessa transição. Por fim, ressalta-se a necessidade de ampliação de ensaios clínicos e estudos de alto nível de evidência sobre a eficácia e a segurança a longo prazo de formulações fitoterápicas no climatério, fortalecendo a consolidação dessas práticas no âmbito da saúde pública.

REFERÊNCIAS

CARLSSON, A.; MILOS-NYMBERG, V.; NYMBERG, P. The Climacteric Transition: District Nurses' Role in Managing Women's Health; A Qualitative Interview Study. **Scandinavian Journal of Caring Sciences**, [*S. l.*], v. 39, n. 3, p. e70099, 2025. DOI: https://doi.org/10.1111/scs.70099. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/scs.70099. Acesso em: 26 set. 2026.

FRIGO, M.; BARROS, E. de; SANTOS, P. C. de B. dos; KOEHNLEIN, E. A. Isoflavonas como tratamento alternativo na sintomatologia climatérica: uma revisão sistemática. **Revista do Instituto Adolfo Lutz**, São Paulo, v. 80, p. 1-14, e37249, 2021. DOI: https://doi.org/10.53393/rial.2021.v80.37249. Disponível em: https://periodicos.saude.sp.gov.br/RIAL/article/view/37249. Acesso em: 30 aug. 2026.

KUTNER, R. Eficácia das isoflavonas de soja na redução das ondas de calor durante a menopausa. **Evidência de atualização na prática ambulatorial**, [*S. l.*], v. 2, p. e007149, 2025. DOI: https://doi.org/10.51987/evidencia.v28i3.7149. Disponível em: https://www.evidencia.org.ar/index.php/Evidencia/article/view/7149. Acesso em: 17 set. 2026.

JIN, Dachuan; JIN, Shunqin. Revisiting the effects of curcumin on postmenopausal women’s health—insights from a systematic review and meta-analysis. **Cell Signaling**, v. 3, n. 1, p. 103-105, 2025. DOI: https://doi.org/10.46439/signaling.3.066. Disponível

em:https://www.probiologists.com/article/revisiting-the-effects-of-curcumin-on--postmenopausal-women-s-health-insights--from-a-systematic-review-and-meta-analysis. Acesso em: 23 set. 2026.

ROEHRIG, Júlia Bortolini; YOSHINO, Fernanda; OLIVEIRA, Michaela Gomes de. Uso de preenchedores de ácido hialurônico na atrofia vulvar: estética vs. função. **Nursing Edição Brasileira**, São Paulo, v. 32, n. 340, p. 21715–21718, 2026. DOI: https://doi.org/10.36489/nursing.2026v32i340p21715-21718. Disponível em: https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/5161. Acesso em: 15 set. 2026.

SARAIVA, S. P.; D'AUREA, C. V. R.; LUZ, C. S. S.; AMARAL, F. G.; CIPOLLA-NETO, J.; MARQUEZE, E. C.; MORENO, C. R. C. Low-Dose Melatonin, Climacteric Symptoms and Sleep in Female Shift Workers: A Randomized Controlled Trial. **Journal of Pineal Research**, [*S. l.*], v. 78, n. 2, p. e70140, 2026. DOI: https://doi.org/10.1111/jpi.70140. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jpi.70140. Acesso em: 26 set. 2026.

SHIRDEL, E.; RAHIMI, F.; ABDI, M.; ABDI, F.; RAHNEMAEI, F. A. Improving Female Health at Various Life Stages: A systematic review of the impact of date fruit products. **Sultan Qaboos University Medical Journal**, [*S. l.*], v. 25, n. 1, p. 38-49, 2025. DOI: https://doi.org/10.18295/squmj.10.2024.064. Disponível em: https://mjournal.squ.edu.om/cgi/viewcontent.cgi?article=1004&context=home. Acesso em: 05 set. 2026.

SILVA, Ingrid Moller da; SANTOS, Ana Maria Pujol Vieira dos; MORGAN-MARTINS, Maria Isabel. Percepção das mulheres em relação às alterações corporais do climatério/menopausa. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 29, n. 2, p. 691–710, 2025. DOI: https://doi.org/10.25110/arqsaude.v29i2.2025-11415. Disponível em: https://www.revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/11415. Acesso em: 05 set. 2026.