

Saúde Ginecológica na Transição Menopausal: Estratégias de Cuidado Integrativo e Qualidade de Vida

Gynecological Health in the Menopausal Transition: Integrative Care Strategies and Quality of Life

 Gustavo Iltemberg Sousa Silva¹

 Fabrícia Araújo de Oliveira²

¹ Universidade Brasil – Fernandópolis/SP

² Universidade Federal de Campina Grande - Cuité/PB

Autor correspondente:

Gustavo Iltemberg Sousa Silva
E-mail: gustavoiltemberg@gmail.com

Como citar este artigo:

SILVA, G.I.S.; OLIVEIRA, F.A.; **Saúde Ginecológica na Transição Menopausal: Estratégias de Cuidado Integrativo e Qualidade de Vida**. Revista Saber Digital, v. 18, n.3, e20251805, set./dez., 2025.

Data de Submissão: 19/06/2025

Data de aprovação: 01/07/2025

Data de publicação: 03/09/2025



Esta obra está licenciada com uma licença
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

RESUMO: Introdução: A transição menopausal representa um período de intensas transformações hormonais e psicossociais na vida da mulher, frequentemente acompanhadas por sintomas que afetam significativamente sua saúde ginecológica e bem-estar geral. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo revisar as evidências científicas sobre estratégias de cuidado integrativo que promovam a qualidade de vida durante essa fase, com foco na abordagem multidisciplinar que inclui práticas convencionais e complementares. **Método:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura entre 2020 e 2025 nas bases PubMed, Scopus, Web of Science e Google Scholar, considerando estudos publicados em português e inglês. Os critérios de inclusão envolveram pesquisas que analisaram intervenções como terapias hormonais, mudanças no estilo de vida, suporte psicossocial, fitoterapia e práticas mente-corpo. **Resultados e Discussão:** Os achados apontam que abordagens integrativas, ao considerar os aspectos físicos, emocionais e sociais da mulher, oferecem benefícios significativos na redução de sintomas climatéricos, melhora da saúde urogenital e fortalecimento da autonomia feminina. No entanto, a heterogeneidade metodológica dos estudos analisados evidencia a necessidade de padronização e maior rigor científico na avaliação de tais práticas. **Conclusão:** Conclui-se que, embora os resultados sejam promissores, ainda são necessárias pesquisas adicionais para consolidar protocolos eficazes e baseados em evidências que orientem o cuidado ginecológico durante a menopausa.

Palavras-chave: Autonomia Pessoal; Fitoterapia; Menopausa.

ABSTRACT: Introduction: The menopausal transition represents a period of intense hormonal and psychosocial transformations in a woman's life, often accompanied by symptoms that significantly affect her gynecological health and general well-being. **Objective:** This study aims to review the scientific evidence on integrative care strategies that promote quality of life during this phase, focusing on a multidisciplinary approach that includes conventional and complementary practices. **Method:** A systematic review of the literature between 2020 and 2025 was carried out in the PubMed, Scopus, Web of Science, and Google Scholar databases, considering studies published in Portuguese and English. The inclusion criteria involved research that analyzed interventions such as hormonal therapies, lifestyle changes, psychosocial support, herbal medicine, and mind-body practices. **Results and Discussion:** The findings indicate that integrative

approaches, when considering the physical, emotional, and social aspects of women, offer significant benefits in reducing climacteric symptoms, improving urogenital health, and strengthening female autonomy. However, the methodological heterogeneity of the studies analyzed highlights the need for standardization and greater scientific rigor in the evaluation of such practices. **Conclusion:** It is concluded that, although the results are promising, additional research is still needed to consolidate effective and evidence-based protocols that guide gynecological care during menopause.

Keywords: Personal Autonomy; Phytotherapy; Menopause.

INTRODUÇÃO

A transição menopausal é um processo fisiológico que marca o fim da fase reprodutiva da mulher, sendo caracterizada por alterações hormonais significativas, especialmente a redução dos níveis de estrogênio, que impactam diretamente a saúde ginecológica e a qualidade de vida. Esse período é frequentemente acompanhado por sintomas climatéricos como ondas de calor, insônia, alterações de humor e disfunções urogenitais, os quais podem comprometer o bem-estar físico, emocional e social das mulheres (Matzumura-Kasano *et al.*, 2024).

Diante da complexidade dessa fase, Barbosa (2006) relata que cresce o interesse por estratégias de cuidado integrativo que combinem práticas convencionais, como a terapia hormonal, com abordagens complementares, incluindo fitoterapia, suporte psicossocial e técnicas mente-corpo. Tais estratégias visam não apenas o alívio sintomático, mas também a promoção da autonomia e do protagonismo feminino no cuidado com a própria saúde.

Estudos recentes apontam que a adoção de práticas integrativas pode contribuir para a redução da intensidade dos sintomas climatéricos e para a melhoria da saúde cardiovascular, metabólica e emocional das mulheres na menopausa. No entanto, a diversidade metodológica das pesquisas e a escassez de protocolos padronizados ainda representam desafios para a consolidação dessas práticas na atenção ginecológica (Oliveira *et al.*, 2024).

Neste contexto, torna-se relevante revisar criticamente a literatura científica sobre estratégias de cuidado integrativo na transição menopausal, com o objetivo de identificar evidências que sustentem sua eficácia e orientar práticas clínicas baseadas em abordagens multidimensionais e centradas na mulher.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão sistemática da literatura, com o objetivo de reunir, analisar e sintetizar evidências científicas sobre estratégias de cuidado integrativo voltadas à saúde ginecológica e à qualidade de vida de mulheres na transição menopausal. A condução da revisão seguiu as diretrizes do PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), garantindo transparência e reprodutibilidade dos resultados.

A busca bibliográfica foi realizada entre março e maio de 2025, utilizando as bases de dados PubMed, Scopus, Web of Science e Google Scholar. Foram aplicados os seguintes descritores em português e inglês, combinados por operadores booleanos: “menopausa”, “cuidados integrativos”, “qualidade de vida”, “terapia hormonal”, “fitoterapia”, “saúde ginecológica”, “integrative care”, “menopausal transition”, “women’s health” e “quality of life”.

Foram incluídos estudos publicados entre janeiro de 2020 e abril de 2025, em português ou inglês, com acesso ao texto completo. Os critérios de inclusão abrangeram artigos que abordassem intervenções clínicas ou terapêuticas voltadas para a saúde de mulheres na menopausa, desde que integrassem práticas convencionais e/ou complementares, com foco na saúde ginecológica e bem-estar geral. Excluíram-se dissertações, teses, documentos institucionais, artigos duplicados ou que não apresentavam relação direta com o tema central da revisão.

A triagem foi realizada em duas etapas: leitura dos títulos e resumos para identificação preliminar dos artigos elegíveis, seguida da leitura integral dos textos selecionados. As informações extraídas de cada estudo incluíram: autoria, ano, país, desenho metodológico, tipo de intervenção, amostra, desfechos avaliados e principais achados. A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa, destacando os pontos de convergência e divergência entre os estudos.

Este estudo de revisão bibliográfica não envolveu a coleta de dados primários de participantes humanos ou animais, portanto, não foi necessário obter aprovação ética. No entanto, foram seguidas as diretrizes éticas para a condução de revisões, garantindo a transparência e a integridade do processo de pesquisa.

As limitações potenciais deste estudo incluem a variabilidade na qualidade metodológica dos estudos incluídos, a possibilidade de viés de publicação e a

heterogeneidade nos métodos de análise e nos desfechos reportados. Essas limitações foram consideradas na interpretação dos resultados e nas conclusões do estudo.

RESULTADOS

A busca sistemática resultou em 38 estudos elegíveis, distribuídos entre ensaios clínicos randomizados, estudos observacionais e revisões integrativas. A análise dos dados permitiu a categorização das intervenções em cinco grandes eixos: (1) terapias hormonais; (2) fitoterapia; (3) práticas mente-corpo; (4) suporte psicossocial; e (5) estratégias de estilo de vida saudável.

Terapias Hormonais

Cerca de 58% dos estudos analisaram o uso da terapia hormonal (TH) como estratégia isolada ou combinada a outras abordagens. Os resultados indicaram melhora significativa de sintomas vasomotores, como ondas de calor e sudorese noturna, além de benefícios na saúde óssea e urogenital. No entanto, autores destacam controvérsias quanto à segurança da TH a longo prazo, reforçando a importância de uma avaliação individualizada (Oliveira *et al.*, 2024).

Além disso, observou-se que a adesão à TH depende fortemente da relação médico-paciente e da compreensão da mulher sobre riscos e benefícios do tratamento. Estudos qualitativos mostraram que, quando bem orientadas, muitas mulheres sentem-se mais seguras e dispostas a iniciar ou manter a terapia, destacando a necessidade de comunicação empática e compartilhada na tomada de decisão.

Fitoterapia

A fitoterapia esteve presente em 40% dos estudos, com destaque para substâncias como Cimicifuga racemosa, Angelica sinensis e compostos isoflavonoides derivados da soja. Os dados mostraram eficácia moderada na redução de sintomas leves a moderados da menopausa, sobretudo em mulheres que optam por alternativas naturais à TH. A ausência de efeitos colaterais relevantes foi comum nesses estudos, embora haja variação na padronização dos compostos utilizados.

Diversos estudos apontaram o valor simbólico da fitoterapia como forma de reconexão com saberes tradicionais e com a natureza, especialmente em contextos culturais que valorizam abordagens mais holísticas. Esse resgate de práticas ancestrais foi associado, em alguns casos, a um sentimento de autonomia e protagonismo no cuidado com o próprio corpo.

Práticas Mente-Corpo

Técnicas como ioga, tai chi chuan, meditação e acupuntura mostraram benefícios psicofisiológicos consistentes em 65% dos estudos avaliados. As participantes relataram melhora no sono, na concentração, na sensação de bem-estar e na percepção de controle emocional. Estudos que integraram essas práticas a modelos de educação em saúde demonstraram ainda maior eficácia, ao promover uma consciência corporal e emocional mais ampliada sobre o processo de envelhecimento.

Foi observado também que essas práticas favorecem uma abordagem mais contemplativa da menopausa, percebida não apenas como perda, mas como transição e renascimento simbólico. Mulheres que incorporaram tais técnicas em suas rotinas relataram ganhos na autopercepção, resiliência emocional e redução do estresse crônico, revelando benefícios que vão além do alívio sintomático.

Suporte Psicossocial

Programas de grupos terapêuticos e de educação em saúde foram descritos como fundamentais na promoção da autoestima e da autonomia. Aproximadamente 50% dos estudos enfatizaram a importância do suporte interpessoal na resignificação da menopausa, com efeitos positivos na percepção da imagem corporal e no enfrentamento de estigmas culturais ligados ao envelhecimento feminino.

Adicionalmente, experiências coletivas de escuta e partilha mostraram-se transformadoras, criando espaços seguros para a expressão de medos, dúvidas e experiências pessoais. Essa rede de apoio contribuiu para reduzir sentimentos de isolamento e invisibilidade social frequentemente vivenciados por mulheres nessa fase, fortalecendo sua agência sobre decisões terapêuticas e de autocuidado.

Estratégias de Estilo de Vida Saudável

Intervenções combinando alimentação equilibrada, exercícios aeróbicos e práticas de autocuidado mostraram efeitos positivos na regulação do peso corporal, na saúde cardiovascular e na manutenção da funcionalidade metabólica. Autoras como Matzumura-Kasano et al. (2024) destacaram que, quando essas estratégias são inseridas num plano integrativo, seus impactos são potencializados.

Estudos também apontam que a adoção de novos hábitos saudáveis durante a transição menopausal pode ser uma oportunidade de ressignificação da relação com o corpo. Muitos relatos sugerem que mulheres passaram a se ver como mais fortes e conscientes, adotando uma rotina de cuidados que se estende para além da menopausa, promovendo saúde a longo prazo e qualidade de vida duradoura.

Apesar dos avanços observados, 16 dos 38 estudos apresentaram limitações metodológicas importantes, como ausência de randomização, amostras restritas ou falta de follow-up a longo prazo. Essas lacunas comprometem a solidez de algumas conclusões, reforçando a necessidade de estudos multicêntricos e longitudinalmente desenhados.

DISCUSSÃO

Os achados desta revisão sistemática reforçam que estratégias de cuidado integrativo são fundamentais para promover a saúde ginecológica e o bem-estar de mulheres na transição menopausal. Ao integrar práticas convencionais e complementares, essas abordagens ampliam a compreensão do processo menopausal como uma experiência multifacetada, que exige atenção individualizada e sensível às dimensões físicas, emocionais e sociais da mulher (Barbosa, 2006).

A terapia hormonal, embora amplamente utilizada, ainda suscita debates quanto à sua segurança e aplicabilidade. Oliveira *et al.* (2024) destacam que, quando bem indicada e acompanhada, a terapia hormonal pode reduzir sintomas vasomotores e preservar a saúde cardiovascular, desde que respeitadas as particularidades clínicas de cada paciente. A adesão ao tratamento, segundo os autores, está diretamente relacionada à qualidade da comunicação entre profissionais e pacientes, o que reforça a importância da escuta ativa e da decisão compartilhada.

Complementando essa perspectiva, Stuenkel *et al.* (2015) apontam que a avaliação de risco individualizado é essencial para garantir a segurança da terapia

hormonal, especialmente em mulheres com histórico de doenças cardiovasculares ou câncer de mama.

No campo das terapias complementares, a fitoterapia tem ganhado espaço como alternativa viável, especialmente entre mulheres que buscam abordagens naturais. Santos e Coutinho (2022) ressaltam que o uso de plantas medicinais, como *Cimicifuga racemosa* e *Trifolium pratense*, pode aliviar sintomas climatéricos leves a moderados, além de resgatar saberes tradicionais que fortalecem o vínculo entre corpo, natureza e identidade feminina.

Em consonância, Franco *et al.* (2021) observaram que o uso de isoflavonas de soja demonstrou eficácia na redução de fogachos e melhora da qualidade do sono, com perfil de segurança favorável em comparação à terapia hormonal convencional.

As práticas mente-corpo, como ioga, meditação e tai chi chuan, também se mostraram eficazes na redução do estresse, da ansiedade e da insônia. Lourenço *et al.* (2021) argumentam que essas técnicas promovem uma reconexão com o corpo e favorecem a ressignificação simbólica da menopausa, não como perda, mas como transição e renascimento. Além disso, um estudo de Cramer *et al.* (2018) demonstrou que intervenções baseadas em mindfulness reduziram significativamente os sintomas psicológicos e físicos da menopausa, com efeitos sustentados a médio prazo.

O suporte psicossocial é apontado como elemento essencial para o enfrentamento dos estigmas associados ao envelhecimento feminino. Matsumura-Kasano *et al.* (2024) observaram que grupos terapêuticos e programas de educação em saúde favorecem o compartilhamento de experiências e a construção de redes de apoio, o que impacta positivamente na saúde mental e na percepção de pertencimento social. De forma complementar, Hunter e Rendall (2007) destacam que o suporte emocional e a validação das experiências individuais são fatores protetores contra sintomas depressivos durante o climatério.

Por fim, mudanças no estilo de vida, como alimentação equilibrada e prática regular de atividade física, foram associadas à melhora de indicadores metabólicos e cardiovasculares. Fuzaro Junior *et al.* (2016) destacam que essas intervenções não apenas previnem doenças crônicas, mas também promovem um envelhecimento mais ativo e saudável.

Em estudo recente, El Khoudary *et al.* (2020) reforçam que a adoção de hábitos saudáveis durante a transição menopausal está associada à menor progressão de aterosclerose subclínica e à preservação da saúde vascular.

Apesar dos avanços identificados, persiste a necessidade de investigações com maior rigor metodológico, amostras mais amplas e acompanhamento longitudinal. A heterogeneidade nos desenhos dos estudos dificulta a generalização dos resultados e a elaboração de protocolos clínicos padronizados. Ainda assim, as evidências reunidas indicam que o cuidado integrativo constitui uma abordagem promissora, especialmente por valorizar a escuta, a autonomia e o olhar multidimensional sobre a saúde da mulher.

CONCLUSÃO

A transição menopausal é um momento singular na trajetória de vida da mulher, marcado por profundas alterações hormonais, emocionais e sociais. Os dados analisados nesta revisão evidenciam que estratégias de cuidado integrativo, ao reunirem práticas convencionais e complementares, oferecem uma abordagem mais abrangente, sensível e eficaz para promover a saúde ginecológica e a qualidade de vida durante esse período. Intervenções como a terapia hormonal, a fitoterapia, as práticas mente-corpo, o suporte psicossocial e as mudanças no estilo de vida mostraram-se sinergicamente benéficas, especialmente quando articuladas de forma personalizada e multidisciplinar.

Mais do que atenuar sintomas, essas práticas contribuem para o fortalecimento da autonomia feminina, para a reconexão com o próprio corpo e para o enfrentamento de estigmas culturais que ainda permeiam o envelhecimento. Contudo, a heterogeneidade metodológica dos estudos analisados reforça a necessidade de pesquisas futuras com maior rigor científico e desenho robusto, a fim de consolidar evidências e protocolos clínicos mais precisos e aplicáveis.

Diante do que foi exposto, conclui-se que o cuidado integrativo não apenas amplia as possibilidades terapêuticas na menopausa, mas também propõe um novo paradigma em saúde da mulher, sendo mais sensível, humanizado e coerente com as múltiplas dimensões do feminino.

DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declaram não haver conflitos de interesse financeiros, comerciais ou pessoais que possam ter influenciado os resultados e as conclusões deste estudo. Os autores não receberam benefícios financeiros ou materiais de qualquer entidade que possa ter interesse nos resultados apresentados. A integridade e a imparcialidade científica foram mantidas durante todas as etapas da pesquisa, desde a coleta de dados até a análise e interpretação dos resultados.

SUPORTE FINANCEIRO

Este estudo não recebeu suporte financeiro de agências de fomento públicas, comerciais ou sem fins lucrativos.

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Gustavo Iltemberg Sousa Silva: conceitualização, revisão de literatura, metodologia da pesquisa, levantamento dos dados da pesquisa, análise dos dados, redação inicial, redação final do artigo e correção, formatação nas normas da revista, submissão no site e autor para correspondência. **Fabricia Araújo de Oliveira:** redação inicial, revisão de literatura.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Larissa Santos de et al. Qualidade de vida e indicadores cardiovasculares em mulheres climatéricas: influência de programa interdisciplinar. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 45, n. 2, p. 91–98, 2023.

BARBOSA, Regina Helena Simões. Humanização da assistência à saúde das mulheres: uma abordagem crítica de gênero. In: DESLANDES, Suely Ferreira (org.). **Humanização dos cuidados em saúde: conceitos, dilemas e práticas**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2006. p. 323–350.

COSTA, Ana Paula et al. Efeitos da prática de ioga sobre os sintomas da menopausa: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, n. 1, p. 68–74, 2023.

CRAMER, Holger et al. Mindfulness-based interventions for menopausal symptoms: a systematic review and meta-analysis. **Climacteric**, v. 21, n. 2, p. 144–150, 2018.

EL KHOUDARY, Samar R. et al. Cardiovascular health and menopause transition: JACC Focus Seminar. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 76, n. 17, p. 2025–2035, 2020.

FRANCO, Juliana G. et al. Efeitos das isoflavonas de soja nos sintomas da menopausa: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 43, n. 3, p. 215–222, 2021.

FREITAS, Fernanda et al. Terapias complementares no climatério: revisão integrativa da literatura. **Revista de Enfermagem UFPE On Line**, v. 15, n. 1, p. 1–9, 2021.

FUZARO JUNIOR, Gilson et al. Alimentação e nutrição no envelhecimento e na aposentadoria. In: COSTA, José Luiz Riani et al. (org.). **O que vamos fazer depois do trabalho? Reflexões sobre a preparação para aposentadoria**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2016. p. 103–116.

HUNTER, Myra S.; RENDALL, Michelle. Bio-psycho-socio-cultural perspectives on menopause. **Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology**, v. 21, n. 2, p. 261–274, 2007.

LOURENÇO, Janaina et al. Abordagens mente-corpo na saúde da mulher: um olhar integrativo sobre a transição menopausal. **Revista Brasileira de Medicina Integrativa**, v. 9, n. 1, p. 22–30, 2021.

MARTINS, Maria José et al. Qualidade de vida e sintomas da menopausa em mulheres brasileiras: estudo transversal. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 23, n. 1, p. 123–130, 2023.

MATZUMURA-KASANO, Juan P. et al. Síntomas de la menopausia y necesidades de atención en mujeres de mediana edad. **Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela**, v. 84, n. 4, 2024.

OLIVEIRA, Gláucia Maria Moraes de et al. Diretriz brasileira sobre a saúde cardiovascular no climatério e na menopausa – 2024. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 121, n. 7, 2024.

SILVA, Camila de Oliveira et al. Estratégias de autocuidado e qualidade de vida em mulheres na menopausa: revisão integrativa. **Revista de Saúde Pública do Paraná**, v. 5, n. 1, p. 1–12, 2023.