

## **FISIOTERAPIA: CLIMATÉRIO E MENOPAUSA *VERSUS* SEXUALIDADE - UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA<sup>1</sup>**

### *PHYSICAL THERAPY: CLIMACTERIC VERSUS SEXUALITY AND MENOPAUSE - A LITERATURE REVIEW*

**Thomaz da Cunha Figueiredo<sup>2</sup> e Leticia Fernandez Frigo<sup>3</sup>**

#### **RESUMO**

Durante o climatério, a mulher passa por transformações corporais e mentais que podem incidir sobre a sexualidade devido às alterações hormonais do período. Objetivou-se, através desta revisão bibliográfica, investigar a sexualidade no climatério frente às mudanças no período e os possíveis recursos fisioterapêuticos usados para minimizar os efeitos deletérios do período. Buscaram-se artigos e livros entre 2002 e 2012 nas bases de dados do *Google Acadêmico* e *SciELO* com os descritores “Climatério”, “Menopausa”, “Sexualidade” e “Saúde da Mulher”. A mulher no climatério e menopausa pode apresentar disfunções como dispareunia, vaginismo e déficit de lubrificação vaginal, além de baixa autoestima em vista das mudanças corporais envolvidas nessa fase. Porém, através da atuação fisioterapêutica, pode-se tentar minimizar esses efeitos deletérios com recursos cinesioterapêuticos e eletroterapêuticos. Com isso, é imprescindível compreender e abordar integralmente a mulher climatérica já que essa etapa é permeada de alterações hormonais, físicas e emocionais que podem afetar a qualidade de vida.

**Palavras-chave:** disfunção sexual fisiológica, modalidades de fisioterapia, qualidade de vida, saúde da mulher.

#### **ABSTRACT**

*During menopause, women undergo some physical and mental changes that may influence on sexuality due to the hormonal changes of the period. The aim of the paper is to investigate sexuality in the menopause through a literature review. The article also investigates some physical therapy resources that may be used to minimize the deleterious effects of this period. We searched for articles and books between 2002 and 2012 in the databases of SciELO and Google Scholar using the keywords “Climacteric”, “Menopause”, “Sexuality” and “Women’s Health”. The woman in the climacteric and menopause period may present disorders as dyspareunia, vaginismus and vaginal lubrication deficit, and low self-esteem due to the body changes involved in this phase. However, by means of physiotherapy, it is possible to minimize these deleterious effects with kinetic-therapeutic and electro-therapeutic resources. It is essential to fully understand and address women in menopause since this phase is fraught with hormonal, physical and emotional changes that may affect the quality of life.*

**Keywords:** *physiological sexual dysfunction, physical therapy modalities, quality of life, women’s health.*

---

<sup>1</sup> Trabalho de Iniciação Científica.

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Fisioterapia - Centro Universitário Franciscano. E-mail: thocunha@hotmail.com

<sup>3</sup> Orientador - Centro Universitário Franciscano. E-mail: leticia\_frigo@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

A mulher buscou através dos tempos reinventar-se, uma vez que existem distintos papéis sociais que a contemplam e que demandam esforços contínuos durante o dia a dia.

A construção de uma nova forma de se ver e enxergar o mundo é resultado de transformações na constituição física, psicológica e fisiológica de cada ciclo de vida da mulher e influencia significativamente na relação desta consigo e o mundo (OLIVEIRA; JESUS; MERIGHI, 2008). A sexualidade é um dos aspectos modificados, sendo considerada fundamental nas relações humanas como parte formadora da personalidade de cada ser (ETIENNE; WAITMAN, 2006).

Associada às constantes mudanças, no climatério, ocorrem, concomitantemente, alterações fisiológicas incidentes sobre a psique feminina e, assim, na sexualidade. Diante das modificações desse período, a mulher pode apresentar temores relacionados ao envelhecimento, à afetividade, à autoestima e à libido. Somado a isso, pode coincidir com a aposentadoria e a independência dos filhos, potencializando o descuidado e a desmotivação perante a própria saúde (SICK, 2011).

As mudanças ocorridas no climatério podem repercutir na vida da mulher, incluindo-se a temática da sexualidade, faz-se relevante abordar esse tema em todos os níveis de atenção, uma vez que o déficit hormonal, característico da etapa, pode resultar em disfunções sexuais como diminuição da libido, vaginismo, dispareunia e decréscimo na lubrificação vaginal que, por sua vez, afetam o desempenho sexual e a sexualidade (ETIENNE; WAITMAN, 2006). Com isso, acredita-se ser imprescindível uma atenção integral às mulheres nessa fase, incluindo-se a atuação fisioterapêutica, para contribuir na atenuação das disfunções presentes e, por conseguinte, melhorar distúrbios na sexualidade (ETIENNE; WAITMAN, 2006).

Em vista disso, objetivou-se investigar a sexualidade no climatério frente às mudanças no período e os possíveis recursos fisioterapêuticos usados para minimizar os efeitos deletérios do período.

## METODOLOGIA

Para a realização deste trabalho, foram submetidas à consulta, em julho de 2012, as bases de dados das bibliotecas virtuais do *Google Acadêmico* e *SciELO*, usando os descritores: “Climatério”, “Menopausa”, “Sexualidade” e “Saúde da Mulher”. Além de artigos, foram utilizados livros e monografias, publicados entre 2002 e 2012.

Como critérios de inclusão, utilizaram-se apenas temas relativos à proposta do estudo que foram “Climatério”, “Menopausa”, “Saúde da Mulher” e “Sexualidade no Climatério e Menopausa”, em língua portuguesa e que apresentavam o artigo disponível na íntegra. Em contrapartida, excluíram-se trabalhos que continham elementos discordantes com o estudo ou traziam dados e informações de origem duvidosa.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 889 trabalhos científicos, entre as bases do *Google Acadêmico* e *SciELO*, sendo excluídos “869” que não se enquadraram nos critérios de inclusão, pois apresentavam, por exemplo, assuntos que não condiziam com os objetivos propostos nesta pesquisa, não apresentavam trabalho disponível na íntegra ou eram publicados em língua estrangeira. Apenas 21 artigos científicos e três livros adequaram-se a esta pesquisa e puderam ser utilizados.

O termo “Climatério”, derivado de *Klimater*, designa “período crítico” e compreende a transição complicada ocorrida por volta dos 40 e 60 anos de idade da mulher, na qual ocorre a passagem da fase reprodutiva para não reprodutiva, em que, como a própria definição da palavra elucida, é uma fase complicada à mulher, que possibilita mudanças no âmbito físico e psicológico (CATÃO, 2008; FREITAS; SILVA; SILVA, 2004; BULCÃO et al., 2004; MENDONÇA, 2004; VALENÇA et al., 2010). Essa passagem é dividida em peri, meno e pós-menopausa, em que a menopausa é tratada como o fim do período fértil, ilustrado pela irregularidade, até a suspensão da menstruação (PIMENTA; LEAL; BRANCO, 2007).

Durante esse período, diversas são as alterações físico-fisiológicas compreendidas a partir da redução significativa do número de folículos primários no ovário, derivando uma desregulação dos níveis hormonais de progesterona mas, principalmente, de estrogênio (GONÇALVES; MERIGHI, 2009).

Como isso, surgem sinais e sintomas que se apresentam, com maior ou menor intensidade, com sudorese, oscilações de temperatura, dispareunia, diminuição do desejo sexual, insônia, aumento da elasticidade de tendões e músculos do assoalho pélvico, distribuição anormal da gordura corporal, perda da suspensão e sustentação dos órgãos pélvicos, como, por exemplo, o útero e a bexiga, e baixa lubrificação vaginal (CATÃO, 2008; BULCÃO et al., 2004; NERO, 2006; PALMA, 2009; SIQUEIRA; CORTINA, 2009). Além disso, doenças cardiovasculares, elevação das taxas de colesterol e osteoporose são frequentes nesse período de vida da mulher (SIQUEIRA; CORTINA, 2009).

A partir dessas mudanças físicas, fisiológicas e psíquicas, a mulher também sofre repercussões quanto à sexualidade, uma vez que seu significado ultrapassa o sentido de relações sexuais e se refere à percepção da mulher consigo mesma e com o mundo que a cerca, delineando, assim, um caráter complexo, isto é, deve ser entendida como a interação dos aspectos individuais, sociais, psíquicos e culturais, juntamente com práticas, atitudes e simbolizações (RESSEL; GUALDA, 2003; FERREIRA, 2008).

Segundo Coelho et al. (2010) e Berni, Luz e Kohlrausch (2007), a sexualidade deve ser compreendida para além do ato sexual, no qual participa o aspecto sociocultural e o entendimento das alterações físico-emocionais.

Entretanto, faz-se necessário expor que as etapas constituintes da resposta sexual feminina, desejo, excitação, platô, orgasmo e resolução sofrem um impacto oriundo do hipoestrogenismo e decréscimo de testosterona, ilustrado, por exemplo, pela diminuição de lubrificação vaginal, que, por

sua vez, pode gerar desconforto durante o ato sexual e a masturbação (PALMA, 2009). Também, é importante investigar as bases biopsicológicas que possam influenciar quanto à resposta sexual, além da fundamentação física-fisiológica como as condições de saúde e hábitos de vida, contemplando, dessa forma, uma abordagem integral (LEITE; FERNANDES, 2009).

Além disso, nessa fase, a mulher pode sentir-se “excluída” em decorrência de possíveis questionamentos sobre si mesma, seu corpo e sua sexualidade, sob o prisma de auto dilemas, e não buscar ajuda profissional (LORENZI; SACIOTO, 2006).

Diante das disfunções cinético-funcionais, o fisioterapeuta, por meio do diagnóstico funcional, pode atuar através de recursos terapêuticos, objetivando diminuir os efeitos deletérios do climatério e interferir, de forma positiva, em possíveis disfunções sexuais, nas relações interpessoais e na qualidade de vida (MENDONÇA, 2004; ETIENNE; WAITMAN, 2006).

A Cinesioterapia auxilia no treino da consciência corporal e fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico (MAP), esses funcionam como estabilizadores dos órgãos pélvicos, como útero e bexiga, agem na continência urinária e fecal e podem contribuir nas distintas fases da resposta sexual feminina como desejo, excitação e orgasmo (PIASSAROLLI et al., 2010).

Outro recurso fisioterapêutico é o *Biofeedback*, que é um equipamento que mensura, avalia e trata disfunções sexuais por estímulos táteis, usado para estimular a contração e, assim, melhorar o funcionamento dos MAP. Além desse, técnicas como a Eletroestimulação e a Massagem Perineal para o alívio da dor e relaxamento dos MAP nos casos de dispareunia, cujo conceito é dor intensa durante as relações sexuais e vaginismo, que tem como conceito a contração involuntária dos MAP, dificultando a penetração vaginal nas relações sexuais (MENDONÇA; AMARAL, 2011).

Os Exercícios de Kegel também podem auxiliar na reeducação comportamental para normalizar funções sexuais (BIANCO; BRAZ, 2004; FORTUNATO et al., 2005), pois se tratam de atividades de contração dos MAP para o fortalecimento, melhora na lubrificação vaginal, controle dos esfíncteres e consciência perineal.

Os sinais e sintomas apresentados no climatério devem ser abordados de forma integral por distintos profissionais da saúde, sob o prisma da multidisciplinaridade (SIQUEIRA; CORTINA, 2009), uma vez que a sexualidade é um processo complexo e contínuo, o que requer uma atenção integral. Como sugestão, cita-se a construção de espaços dialógicos para o compartilhamento de experiências e dúvidas, preconizando-se o acolhimento, atividades dirigidas e demais ações que previnam doenças, promovam e eduquem em saúde (OLIVEIRA; JESUS; MERIGHI, 2008; PEREIRA; SIQUEIRA, 2009). Os profissionais devem estar atentos e atualizados quanto às temáticas da área da saúde da mulher, possibilitando melhor qualidade em relação às informações e intervenções terapêuticas (MENDONÇA, 2004; GONÇALVES; MERIGHI, 2009), sem interferir, é claro, no livre-arbítrio da mulher, já que a unicidade de cada um deve ser respeitada.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sexualidade no climatério tende a sofrer alterações de ordens físicas, biológicas, psicológicas e, até mesmo, sociais, podendo gerar repercussões na qualidade de vida da mulher.

Dentre as principais disfunções sexuais associadas a essa fase, destacam-se dispareunia, vaginismo e diminuição da lubrificação vaginal, sendo, assim, fundamental investigar, prevenir e/ou tratar através de recursos terapêuticos como Exercícios de Kegel, *Biofeedback* e Massagem Perineal, por exemplo.

Acredita-se que se deve abordar integralmente a mulher climatérica, já que essa etapa é permeada por inúmeras alterações hormonais, físicas e emocionais, para não restringir aspectos relativos à sexualidade e, por consequência, a qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

BERNI, N. I. O.; LUZ, M. H.; KOHLRAUSCH, S. C. Conhecimento, percepções e assistência à saúde da mulher no climatério. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 60, n. 3, p. 299-306, 2007.

BIANCO, G.; BRAZ, M. M. **Efeitos dos exercícios do assoalho pélvico na sexualidade feminina**. 2004. 11 f. Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), Santa Catarina (SC), 2004.

BULCÃO, C. B. et al. Aspectos fisiológicos, cognitivos e psicossociais da senescência sexual. **Ciências Cognição**, v. 1, n. 1, p. 54-75, 2004.

CATÃO, L. I. C. **Sintomatologia Climatérica e Sexualidade na mulher de meia-idade**. 2008. 114 f. Dissertação (Mestre em Psicologia) - Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2008.

COELHO, D. N. P. et al. Percepção de mulheres idosas sobre sexualidade: implicações de gênero e no cuidado de enfermagem. **Rev. Rene**, v. 11, n. 4, p. 163-173, 2010.

ETIENNE, M. A.; WAITMAN, M. C. **Disfunções Sexuais Femininas**. v. 1. São Paulo: LMP, 2006. 178 p.

FERREIRA, F. X. **Sexualidade na menopausa: um estudo exploratório**. 2008. 35 f. Monografia (Bacharel em Psicologia) - Universidade do Vale do Itajaí, Santa Catarina. 2008.

FORTUNATO, G. L. et al. Correlação entre a força dos músculos do assoalho pélvico e a satisfação sexual de mulheres. **Cadernos da Escola de Saúde**, v. 2, n. 6, p. 143-158, 2005.

FREITAS, K. M.; SILVA, A. R. V.; SILVA, R. M. Mulheres vivenciando o climatério. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, Maringá, v. 26, n. 1, p. 121-128, 2004.

- GONÇALVES, R.; MERIGHI, M. A. B. Reflections on sexuality during the climacteric. **Rev. Latino-am Enfermagem**, v. 17, n. 2, p. 160-166, 2009.
- LEITE, A. C. N. M. T.; FERNANDES J. L. Atuação fisioterapêutica nas manifestações climatéricas decorrentes do hipoestrogenismo. **Revista inspirar**, v. 1, n. 3, p. 7-11, 2009.
- LORENZI, D. R. S.; SACIOTO, B. Frequência da atividade sexual em mulheres menopausadas. **Rev Assoc Med Bras.**, v. 52, n. 4, p. 256-60, 2006.
- MENDONÇA, E. A. P. Representações médicas e de gênero na promoção da saúde no climatério/menopausa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 9, n. 1, p. 155-166, 2004.
- MENDONÇA, C. R.; AMARAL, W. N. Tratamento fisioterapêutico das disfunções sexuais femininas - Revisão de Literatura. **Femina**, v. 39, n. 3, p. 139-142, 2011.
- NERO, U. Alterações orgânicas no climatério e menopausa que Repercutem sobre a Sexualidade Feminina. **Femina**, v. 34, n. 11, p. 749-752, 2006.
- OLIVEIRA, D. M.; JESUS, M. C. P.; MERIGHI, M. A. B. Climatério e sexualidade: a compreensão dessa interface por mulheres assistidas em grupo. **Texto Contexto Enferm.**, v. 17, n. 3, p. 519-26, 2008.
- PALMA, P. C. R. Urofisioterapia: aplicações clínicas das técnicas fisioterapêuticas nas disfunções miccionais e do assoalho pélvico. **Personal Link**, Curitiba, v. 1, n. 14, p. 477-481, 2009.
- PEREIRA, Q. L.C.; SIQUEIRA, H. C. H. O olhar dos responsáveis pela política de saúde da mulher climatérica. **Esc Anna Nery Rev Enferm.**, v. 13, n. 2, p. 366-71, 2009.
- PIASSAROLLI, V. P. et al. Treinamento dos músculos do assoalho pélvico nas disfunções sexuais femininas. **Rev Bras Ginecol Obstet.**, v. 32, n. 5, p. 234-40, 2010.
- PIMENTA, F.; LEAL, I.; BRANCO, J. Menopausa, a experiência intrínseca de uma inevitabilidade humana: Uma revisão da literatura. **Análise Psicológica**, v. 3, n. 15, p. 455-466, 2007.
- RESSEL, L. B.; GUALDA, D. M. R. A sexualidade como uma construção cultural: reflexões sobre preconceitos e mitos inerentes a um grupo de mulheres rurais. **Rev. Esc Enferm USP**, v. 37, n. 3, p. 82-87, 2003.
- SICK, F. K. P. **Percepção da qualidade de vida em mulheres na fase do climatério praticantes de mat pilates**. 2011. 61 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Feevale, Novo Hamburgo - Rio Grande do Sul, 2011.

SIQUEIRA, M. L. A.; CORTINA, I. Envelhecimento e qualidade de vida da mulher no climatério. In: CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 12, MOSTRA DE PÓS-GRADUAÇÃO, 6. São Paulo. Livro São Paulo: Universidade de Santo Amaro, UNISA, 2009. p. 177-182. Disponível em: <[http://unisa.br/pesquisa/arquivos/livro\\_12\\_congresso.pdf#page=179](http://unisa.br/pesquisa/arquivos/livro_12_congresso.pdf#page=179)>. Acesso em: 14 jul. 2012.

VALENÇA, C. N.; FILHO, J. M. N.; GERMANO, R. M. Mulher no Climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 273-285, 2010.

