

# A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO FISIOTERAPÊUTICO PARA A SAÚDE SEXUAL E QUALIDADE DE VIDA DA MULHER NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO

SILVA, L. D.<sup>1</sup>;RUAS, E. A.<sup>2</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** Demonstrar através de pesquisa a importância do acompanhamento fisioterapêutico para a saúde sexual e qualidade de vida da mulher no período do climatério. **Método:** Revisão bibliográfica realizada nas bases de dados virtuais. **Resultado:** Demonstrou-se que a Fisioterapia Pélvica é eficaz na melhora das funções sexuais e qualidade de vida da mulher. **Conclusão:** A fisioterapia utilizando exercícios funcionais, aeróbicos, resistidos, localizados associados também à realidade virtual e aos trabalhos em grupo de mulheres com educação em saúde se mostraram eficientes no tratamento da sintomatologia da mulher climatérica. **Palavras-chave:** Fisioterapia Pélvica. Menopausa. Disfunção Sexual Feminina.

## ABSTRACT

**Objective:** To demonstrate through research the importance of physical therapy monitoring for sexual health and quality of life of women during the climacteric period. **Method:** Bibliographic review performed on virtual databases. **Result:** Pelvic Physiotherapy has been shown to be effective in improving women's sexual functions and quality of life. **Conclusion:** Physical therapy using functional, aerobic, resistance exercises, also associated with virtual reality and group work by women with health education, proved to be efficient in treating the symptoms of climacteric women. **Keywords:** Pelvic Physiotherapy. Menopause. Female Sexual Dysfunction.

## INTRODUÇÃO

A população brasileira está em constante crescimento, apesar do declínio observado nas pesquisas do IBGE nas últimas décadas, possivelmente justificado pelo aumento etário da taxa de fecundidade. As mulheres estão engravidando mais tarde, por volta dos 30 anos e conseqüentemente tendo menos filhos. (BIBLIOTECA IBGE, 2020)

Atualmente o Brasil possui a sexta maior população mundial, dados de 2018 estimavam a população brasileira em 208,5 milhões de pessoas, sendo composta por 48,3% de homens e 51,7% de mulheres. Aproximadamente 7% desse

---

<sup>1</sup> Lana Daniele da Silva. Acadêmica do curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. Contato: fisiolanasilva@gmail.com

<sup>2</sup> Doutor Eduardo Augusto Ruas. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Arapongas – Pr. 2020. Contato: eduardo.ruas@fap.com.br

percentual feminino compreendem mulheres na faixa etária de 45 a 54 anos (BIBLIOTECA IBGE, 2020).

Para Baracho, o climatério corresponde a um período de intensas modificações no organismo da mulher, tanto em nível físico quanto psíquico. No entanto é definido como uma fase biológica da vida e não um processo patológico, que compreende a transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo da mulher. (BARACHO, 2018)

A menopausa é o marco dessa fase, correspondendo ao último ciclo menstrual por um período de 12 meses após a sua ocorrência. Ainda é vista como luto para muitas mulheres, pois vêm acompanhada de intensos eventos, que decaem a qualidade de vida interferindo muito na sua rotina social, nas relações interpessoais e também nas suas funções sexuais. (MARINHO; ARAÚJO, 2004)

A sexualidade feminina ainda é pouco discutida nos diversos ambientes, isso faz com que muitas mulheres e homens entendam o climatério como o fim de suas experiências sexuais. A sexualidade representa um dos quatro pilares que sustentam a qualidade de vida do ser humano, associado ao direito à família, à saúde e ao trabalho. (INFOESCOLA, 2020)

De acordo com o Manual MSD (2020) a disfunção sexual feminina pode envolver aumento ou decréscimo da sensibilidade sexual. A classificação é determinada pelos sintomas e há cinco categorias principais de queda de responsividade, sendo elas: distúrbio de desejo/interesse sexual, distúrbio da excitação sexual, distúrbio orgásmico, vaginismo e dispareunia. (MANUAL MSD VERSÃO PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE, 2020)

A perda dos hormônios sexuais por consequência da menopausa é um dos principais contribuintes para as disfunções sexuais femininas. (DENNERTEIN; LEHERT; GUTHRIE, 2005, p. 59-63)

Segundo Martins (2008, p. 107) as pesquisas demonstram que uma a cada três mulheres apresentam problemas sexuais após a menopausa e que são várias as disfunções que acometem a mulher nessa fase, a queda dos níveis de estrogênios resultam na diminuição do suporte pélvico e da lubrificação dos tecidos urogenitais, dificultando a atividade sexual, e em alguns casos incluem dor a qualquer tentativa de penetração. (MARTINS, 1999. p. 1-267)

Até recentemente o principal tratamento para as disfunções sexuais apresentadas no período climatérico era basicamente a terapia hormonal, no entanto

atualmente a fisioterapia apresenta um avanço importante no atendimento, pois oferece inúmeras abordagens que atingem a um maior contingente devido a suas baixas contra indicações. (TAIROVA; LORENZI, 2011, p. 135-145)

## **OBJETIVO**

Demonstrar através de pesquisa a importância do acompanhamento fisioterapêutico para a saúde sexual e qualidade de vida da mulher no período do climatério.

## **MÉTODOS**

Tratou-se de uma pesquisa de caráter de revisão bibliográfica por meio de uma busca eletrônica em base de dados online, totalizando 06 referências selecionadas. Sendo 02 da Base de Dados Lilacs e 04 da Base de Dados Google Scholar.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram encontrados seis (6) artigos relevantes para a pesquisa, através dos artigos selecionados foi possível coletar informações para a análise e possibilitou-se obter conhecimento referente ao tema proposto.

Considerando-se o objetivo principal deste trabalho que visa demonstrar à importância do acompanhamento fisioterapêutico para a saúde sexual e qualidade de vida da mulher no período do climatério, todos os estudos demonstraram que a Fisioterapia dispõe de recursos que quando bem aplicados e associados à educação em saúde podem promover melhora na saúde sexual e qualidade de vida da mulher.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir da revisão realizada foi possível demonstrar a importância do acompanhamento fisioterapêutico para a saúde sexual e qualidade de vida da mulher no climatério, além de demonstrar as diversas opções de recursos que podemos utilizar. Os exercícios funcionais, aeróbicos, resistidos, localizados associados também à realidade virtual e aos trabalhos em grupo de mulheres se

mostraram eficientes no tratamento da sintomatologia da mulher climatérica. Também foi possível com a pesquisa demonstrar a efetividade na educação em saúde para as pacientes e conseqüente melhora da sua percepção corporal.

No entanto a Fisioterapia voltada para a saúde sexual ainda apresenta algumas controvérsias no que diz respeito às quantidades de atendimentos e o tempo de sessão para cada recurso utilizado para se obter resultados significativos a curto, médio e longo prazo, sendo necessários que mais estudos de aplicação clínica sejam feitos para validar ainda mais a eficácia dos tratamentos. Além de pesquisas multidisciplinares para abranger a saúde da mulher de forma mais integrativa.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, M. T. P. D. et al. Impact of an Exercise Protocol on Sexuality and Quality of Life of Climacteric Women. **ABCS Health Sciences**, Santos SP, v. 45, n. 1263, p. 1-6, out./2019. Disponível em: <https://doi.org/10.7322/abcshs.45.2020.1263>. Acesso em: 7 set. 2020.

BAGNOLI, V. R. et al. **Climatério**: Terapêutica Não Hormonal. 1. ed. São Paulo: ROCA, 2005. p. 1-418.

BARACHO, Elza. **Fisioterapia aplicada a Saúde da Mulher**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. p. 1-552.

BIBLIOTECA IBGE. **Estatísticas de Gênero**: Indicadores Sociais das Mulheres no Brasil. Disponível em: [www.biblioteca.ibge.gov.br](http://www.biblioteca.ibge.gov.br). Acesso em: 8 jun. 2020.

\_\_\_\_\_. **Projeções da População**. Disponível em: [www.biblioteca.ibge.gov.br](http://www.biblioteca.ibge.gov.br). Acesso em: 8 jun. 2020.

FLEURY, Heloisa Junqueira; ABDO, C. H. N. Modalidades de tratamento para sintomas sexuais da menopausa. **Medicina sexual**, São Paulo, v. 4, n. 4, p. 187-190, set./2010. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1413-9979/2010/v15n4/a1722.pdf>. Acesso em: 23 mar. 2020.

INFOESCOLA. **O que é sexualidade?**. Disponível em: [www.infoescola.com](http://www.infoescola.com). Acesso em: 8 jun. 2020.

MANUAL MSD VERSÃO PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE. **Menopausa**. Disponível em: [www.msmanuals.com](http://www.msmanuals.com). Acesso em: 8 jun. 2020.

MARINHO, A. C. D. N; ARAÚJO, Talisa. Fisioterapia e Climatério: Physical Therapy and Menopause. **Fisioterapia Brasil**, Paraíba, v. 5, n. 5, p. 405-409, ago./2004. Disponível em: <file:///C:/Users/w7/Downloads/3178-19609-1-PB.pdf>. Acesso em: 8 jun. 2020.

MARTINHO, Natalia Miguel. O treinamento por meio da realidade virtual melhora a funcionalidade dos músculos do assoalho pélvico de mulheres na pós menopausa?. **Biblioteca Digital de Teses e Dissertações BDTD**, Alfena, MG, v. 1, n. 1, p. 1-95, mar./2014. Disponível em: <https://btdt.unifal-mg.edu.br:8443/handle/tede/588>. Acesso em: 23 ago. 2020.

MARTINS, Aldineia. **Menopausa sem Mistérios**: as mais recentes descobertas. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Rosa dos Tempos, 1999. p. 1-267.

RIGODANZO, Helena; PIVETTA, H. M. F. Incidência e abordagem fisioterapêutica nas disfunções sexuais em um grupo de mulheres climatéricas e menopáusicas. **Fisioterapia Brasil**, Santa Maria, RS, v. 9, n. 6, p. 392-398, dez./2008. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/1729/0>. Acesso em: 23 ago. 2020.

TAIROVA, Olga Sergueevna; LORENZI, D. R. S. D. Influencia do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós menopausa: um estudo caso controle.. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro RJ, v. 14, n. 1, p. 135-145, mar./2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbagg/v14n1/a14v14n1.pdf>. Acesso em: 7 set. 2020.