

A PRESCRIÇÃO DOS MÉTODOS NÃO HORMONAIS PARA O CLIMATÉRIO NO ATENDIMENTO DA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA FAMÍLIA MARIA APARECIDA PEDROSSIAN EM CAMPO GRANDE-MS

 <https://doi.org/10.56238/sevened2025.011-021>

Suellem Luzia Costa Borges

Graduação em enfermagem pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Pós-doutorado em doenças infecto parasitárias pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

E-mail: suellemlcb@gmail.com

Ellen Greici Trancoso Ramos

Acadêmica de Medicina na Universidade Anhanguera-UNIDERP
E-mail: ellen-greici@hotmail.com

Giovana Bondavalli Giroto

Acadêmica de Medicina na Universidade Anhanguera-UNIDERP

Lara Maciel Rodrigues

Acadêmica de Medicina na Universidade Anhanguera-UNIDERP

Loren Alves Castilho Pereira

Acadêmica de Medicina na Universidade Anhanguera-UNIDERP

Sophia Tiosso Rodrigues

Acadêmica de Medicina na Universidade Anhanguera-UNIDERP

Taysa Maria Araujo Gadotti

Acadêmica de Medicina na Universidade Anhanguera-UNIDERP

Rafaela Santos Coll

Acadêmica de Medicina na Universidade Anhanguera-UNIDERP

Vitória Figueiredo de Oliveira Joffer

Acadêmica de Medicina na Universidade Anhanguera-UNIDERP

RESUMO

O método não hormonal para o tratamento de mulheres em climatério ainda é pouco utilizado dentro das práticas rotineiras e condutas médicas, ainda que na atenção primária. Essa pesquisa foi realizada com mulheres, usuárias do Sistema Público de Saúde, na Unidade de Saúde da Família Maria Aparecida Pedrossian em Campo Grande, Mato Grosso do Sul. A amostragem foi por conveniência. Dessa forma, a coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas direcionadas, utilizando um formulário *online*, com o auxílio de *tablets*, mantendo o direito à privacidade. Durante a entrevista, as pesquisadoras orientaram as participantes sobre a importância, benefícios, vantagens, riscos, constrangimentos e garantia em relação ao sigilo de dados. A distribuição etária das participantes da pesquisa apresentou uma predominância significativa de idades entre 46 e 50 anos. A maior parte relatou ter buscado assistência médica devido aos sintomas climatéricos. Dentre estas, 17 participantes (58,6%) que buscaram atendimento afirmam que o médico que as atendeu sugeriu métodos não



hormonais como alternativa de tratamento para os sintomas climatéricos. Apenas 13 participantes (44,8%) fizeram uso de terapias não hormonais para os sintomas. Destas, 10 entrevistadas (77%) relataram ter experimentado uma melhora na qualidade de vida após a aplicação dos métodos. Já em relação às participantes que não fizeram uso de um método não hormonal, 14 participantes (87,5%) afirmaram que gostariam de fazê-lo. Além disso, 37 participantes (92,5%) expressaram o desejo de receber conteúdos informativos sobre métodos não hormonais. A respeito desses resultados, é evidente a necessidade de implementar políticas públicas voltadas para saúde da mulher climatérica, no intuito de amenizar a sintomatologia e promover bem estar físico, mental e emocional, que se traduzem em uma maior qualidade de vida e um envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Métodos não hormonais. Atenção básica à saúde. Assistência à saúde no climatério. Saúde da mulher.

1 INTRODUÇÃO

O climatério marca o início do declínio da função ovariana, culminando na cessação da capacidade reprodutiva devido ao processo de envelhecimento. O diagnóstico de menopausa é essencialmente clínico, estabelecido após um período de 12 meses de amenorreia em uma mulher dentro da faixa etária esperada. A fase que precede a última menstruação é denominada perimenopausa, caracterizada por sintomas decorrentes das alterações fisiológicas em curso. Esses sintomas, com duração média de 5 a 7 anos, exercem impacto significativo na saúde geral da mulher, podendo influenciar sua autoestima e qualidade de vida (Baccaro et al., 2022).

Nas últimas décadas, observou-se um aumento significativo na longevidade e por isso as mulheres passarão mais de um terço de suas vidas na fase da menopausa. Enfatiza-se que o sintoma mais prevalente durante esse período são os fogachos, caracterizados por súbitas sensações de calor na região central do corpo, especialmente na face, tórax e pescoço. Esses sintomas físicos frequentemente se associam a sintomas psicológicos, como irritabilidade, diminuição da libido, depressão, dificuldade de concentração, problemas de memória e insônia (Rocha; Pereira; Carneiro, 2018).

Entretanto, esse período apresenta implicações multissistêmicas, pois além das mudanças hormonais e funcionais também ocorrem modificações morfológicas, como atrofia mamária, urogenital, alterações na pele e mucosas, assim como modificações em sistemas hormonodependentes (Febrasgo, 2010). A diminuição dos níveis de estrogênio resulta em deficiências ósseas: osteopenia e osteoporose. Além de doenças cardiovasculares que, preponderantemente, são a principal causa de morbimortalidade durante o climatério (Santos et al., 2021).

A terapia hormonal é eficaz na redução dos sintomas vasomotores associados ao climatério, porém, apresenta efeitos colaterais e contraindicações tanto absolutas quanto relativas, incluindo doenças tromboembólicas, histórico de câncer de mama, doença hepática grave, hipertensão arterial. Dentre as alternativas, recomenda-se acompanhamento nutricional, uso de medicamentos não hormonais, fitoterapia, prática de atividade física, terapia ocupacional, suplementação vitamínica e acupuntura. É fundamental que o médico respeite a autonomia da mulher e ao oferecer tratamento, apresente as vantagens e desvantagens de cada opção disponível (Febrasgo, 2010). Destaca-se ainda que a terapia de reposição hormonal possui resultados diferentes em cada mulher, conforme a escolha de utilização das drogas e não se aconselha o uso prolongado, devido ao aparecimento das reações adversas (Félix; Lima; Campaner, 2009).

Em um estudo realizado na cidade de Petrolina, Santos e colaboradores (2022) identificaram que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde demonstraram eficácia comparável à reposição hormonal na redução dos sintomas menopáusicos, destacando-se especialmente o yoga, meditação, fitoterapia e aromaterapia. De acordo com a mesma pesquisa, essas abordagens estimulam os processos biológicos de recuperação natural da saúde, demonstrando eficácia comprovada. Tais



métodos podem ser utilizados como terapia complementar à terapia hormonal, contribuindo para melhorias no bem-estar físico e emocional das pacientes. Além disso, a Política Nacional de Práticas

Integrativas e Complementares no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), afirma que a expansão das opções terapêuticas visa assegurar a integralidade dos cuidados de saúde. Nesse contexto, foram introduzidos serviços que abrangem diversas modalidades, tais como acupuntura, homeopatia, fitoterapia, medicina antroposófica e crenoterapia, em complemento aos serviços já oferecidos pelo SUS (Brasil, 2006).

Diante do exposto, o objetivo geral deste estudo foi analisar os motivos pelos quais as participantes não utilizaram os tratamentos não hormonais para alívio de sintomas climatéricos. Os objetivos específicos incluíram identificar mulheres que procuraram atendimento médico após sinais e sintomas climatéricos, verificar se essas participantes receberam orientação profissional para tratamento não hormonal e determinar se elas estariam dispostas a utilizar métodos não hormonais.

2 METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa quantitativa com 40 participantes do sexo feminino frequentadoras da Unidade de Saúde da Família (USF) Maria Aparecida Pedrossian (MAPE), localizada no município de Campo Grande, no estado do Mato Grosso do Sul. A amostra foi realizada por conveniência. As mulheres foram abordadas analisando sua idade, e questionando-as se tem ou já tiveram sintomas climatéricos. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas direcionadas, utilizando instrumento estruturado pelo Google Forms, no mês de maio de 2024. As pesquisadoras utilizaram tablets durante esse processo. Cada participante foi recebida individualmente em uma sala privada, onde o formulário foi apresentado para garantir a confidencialidade das respostas. Durante a entrevista, o grupo de pesquisadoras leu as perguntas e orientou as participantes em relação às dúvidas apresentadas, assegurando-as sob o sigilo dos dados coletados.

O formulário continha questões destinadas a compreender diversos aspectos relacionados às participantes. Isso incluía a faixa etária das participantes, se elas procuraram ou não ajuda médica quando os sinais do climatério começaram, e, caso tenham buscado ajuda médica, se foram orientadas sobre métodos não hormonais para tratar essas manifestações. Também foi investigado se as participantes já haviam utilizado algum método não hormonal e, se sim, se perceberam alguma melhora na qualidade de vida em relação às alterações do climatério.

Adicionalmente, questionou-se se as participantes estariam interessadas em receber informações sobre métodos não hormonais.

Os critérios de inclusão adotados foram mulheres com idades entre 40 e 60 anos, apresentando sintomas climatéricos e encontrando-se nessa mesma fase, além de receberem acompanhamento em serviços de saúde pública. As participantes consentiram voluntariamente a participação do projeto de

pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os critérios de exclusão foram aqueles questionários incompletos ou aquelas mulheres que foram chamadas para consulta durante a entrevista, conforme determinado pela Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 196/96. Os dados coletados foram transcritos em uma planilha do software Microsoft Office Excel 2023.

A presente pesquisa contou com a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da instituição, recebendo inicialmente o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) de número 80033424.3.0000.0199 e aprovado sob o número do parecer 6.850.316.

3 RESULTADOS

Em relação à distribuição etária das participantes da pesquisa, destaca-se uma predominância significativa de participantes com idades compreendidas entre 46 e 50 anos, com 19 participantes nesta faixa etária, representando 47,5% do total. Ademais, a faixa etária de 51 a 55 anos apresentou uma proporção de 22,5%, correspondendo a 9 integrantes. Das participantes, 7 tinham idades entre 56 e 60 anos e representaram 17,5% do total, enquanto aquelas entre 40 e 45 anos constituíram apenas 12,5% da amostra com 5 participantes nesta faixa etária.

No que tange à procura por atendimento médico ao perceberem sintomas climatéricos, 29 participantes relataram ter buscado assistência médica, correspondendo a cerca de 72,5% da amostra total, enquanto 11 participantes (27,5%) negaram a procura. Isto se deu por razões psicológicas, econômicas e sociais, as quais não foram objeto de pesquisa do presente estudo.

Dentre as participantes que buscaram atendimento médico ao perceberem sintomas do climatério, 17 participantes (58,6%) afirmaram que o médico que as atendeu sugeriu métodos não hormonais como alternativa de tratamento para os sintomas climatéricos, como por exemplo chás, exercício físico, terapia cognitivocomportamental, práticas integrativas complementares, entre outros. No entanto, 12 participantes (41,4%) relataram que o profissional médico não ofereceu alternativas não hormonais para o tratamento.

Dentre as que receberam a sugestão médica de algum método não hormonal, 13 participantes (44,8%) responderam que experimentaram utilizar algum método, enquanto 16 participantes (55,2%) afirmaram nunca terem feito uso de um método não hormonal.

Quadro 1 - A prescrição dos métodos não hormonais para o climatério no atendimento da Unidade Básica de Saúde da Família Maria Aparecida Pedrossian em Campo Grande-MS.

Em relação aos métodos não hormonais	Dados em %
Afirmaram melhora na qualidade de vida	77,0%
Não perceberam melhora ou alteração	23,0%
Gostariam de experimentar	88,2%
Não gostariam de experimentar	12,5%

Fonte: Pesquisa realizada pelas autoras (2024).

Todas as participantes foram questionadas em relação ao desejo ou não de receber conteúdos informativos sobre métodos não hormonais para o tratamento de sintomas do climatério. Dentre elas, 37 participantes (92,5%) expressaram o desejo de receber tais materiais, enquanto 3 participantes (7,5%) indicaram falta de interesse nessa temática.

4 DISCUSSÃO

No que tange a faixa etária das participantes da pesquisa, identificou-se uma predominância significativa de participantes com idades compreendidas entre 46 e 55 anos, representando 74% da amostra total. Este achado é compatível com o estudo clínico randomizado de Leão e colaboradores (2015), que buscou analisar a eficácia de práticas complementares nos sintomas climatéricos de 118 mulheres com uma idade média de 50,04 anos e um desvio padrão de 2,89.

Em relação à procura por atendimento médico ao perceberem sintomas climatéricos, aproximadamente 72,5% das participantes relataram ter buscado assistência médica. Esta porcentagem apresenta-se maior do que encontrado na literatura, pois segundo Huang e colaboradores (2023), apenas 54% das mulheres procuram orientação médica para sintomas da menopausa, apesar de mais de 80% experimentarem alguma combinação de sintomas associados à deficiência estrogênica.

Dentre as participantes que buscaram atendimento médico ao perceberem sintomas do climatério, 58,6% afirmou que o médico que as atendeu sugeriu métodos não hormonais como alternativa de tratamento para os sintomas climatéricos e dessas, 77% sentiram alívio dos sintomas. Enquanto, 41,4% relatou que o profissional médico não ofereceu alternativas não hormonais para o tratamento.

Huang e colaboradores (2023) destacam que aproximadamente dois terços das mulheres na menopausa não conseguem ter acesso à cuidados adequados para os seus sintomas, destacando a dificuldade na procura de informações mais acessíveis e atualizadas sobre a menopausa. A falta de interesse pode estar relacionada a diversos fatores identificados na literatura. Estudos sugerem que a percepção de eficácia e segurança dos métodos não hormonais pode influenciar essa decisão, com alguns participantes acreditando que esses métodos são menos eficazes comparados às terapias hormonais (Félix et al., 2009). Além disso, o desconhecimento e a falta de informação adequada sobre esses métodos também podem contribuir para a baixa procura por informações (Brasil, 2006). Aspectos culturais e preferências pessoais, bem como barreiras no acesso e disponibilidade de terapias complementares, podem também desempenhar um papel importante na decisão das participantes de não buscar informações ou tratamentos alternativos (Rocha et al., 2018; FEBRASGO, 2010).

De acordo com publicação na revista internacional Life Sciences, existem outras opções medicamentosas para as mulheres que possuem contraindicações ao método hormonal. Dentre elas, destaca-se as medicações que atuam como receptores de neurocinina-3 (NK3R) no qual bloqueiam a

ação da neurocinina B nos neurônios KNDy, que são responsáveis pela regulação da temperatura corporal no hipotálamo. Outra opção é a clonidina, um agonista dos receptores alfa-2 adrenérgicos que atua reduzindo a liberação de noradrenalina e ao reduzir a atividade simpática, estabiliza a temperatura corporal, diminuindo os sintomas vasomotores. Além disso, inibidores seletivos da recaptção da serotonina (ISRS) e inibidores seletivos da recaptção de serotonina e noradrenalina (IRSN), e análogos do ácido gama-aminobutírico são uma opção para o bem-estar da paciente, sobretudo aquelas com queixas de depressão, de insônia e estresse. Para aliviar os sintomas decorrentes da atrofia vaginal, pode-se usar lubrificantes, hidratantes vaginais e terapia a laser. (Meijun Pan; 2023)

Curta e Weissheimer (2020) afirmam que há uma lacuna significativa na implementação de políticas públicas voltadas para a saúde da mulher durante o período climatérico, juntamente com um nível substancial de desconhecimento em relação à diversidade de morbidades que podem afetar essa demografia. As autoras destacam ainda que a preservação do bem-estar e da qualidade de vida ao longo de todo o ciclo vital feminino, é amplamente reconhecida como uma prioridade.

No entanto, é essencial notar o aumento da proporção de mulheres em idade climatérica, impulsionado pelo aumento da expectativa de vida tanto no contexto brasileiro quanto global. Este fenômeno demográfico destaca a urgência de uma atenção renovada às necessidades de saúde específicas das mulheres durante essa fase, com uma abordagem abrangente e baseada em evidências para enfrentar os desafios que podem surgir.

Em relação ao uso de métodos não hormonais para o tratamento do climatério, 55,2%% das participantes afirmaram nunca terem feito uso de um método não hormonal. Este dado se aproxima do encontrado na literatura, pois conforme Santos e colaboradores (2022), aproximadamente 51% das mulheres que estão na menopausa, no mundo, fazem uso de recursos alternativos ou complementares para enfrentar o climatério.

Nesse âmbito, Silva, Monteiro e Figueiredo (2024) afirmam que as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) são consideradas soluções terapêuticas naturais e seguras com o intuito de oferecer um cuidado integral e humanizado, bem como promover o autocuidado e a melhora da qualidade de vida das mulheres. Portanto, as autoras afirmam que é crucial expandir o acesso às PICs no âmbito do cuidado à saúde da mulher, especialmente no nível primário, com o objetivo de prevenir os desconfortos associados a essas fases da vida, promovendo assim a saúde e aprimorando a qualidade de vida do público feminino.

Dentre as participantes que utilizaram métodos não hormonais para tratar os sintomas do climatério, 77% relataram ter experimentado uma melhora nas queixas após a aplicação desses métodos. O presente dado mostra-se superior àqueles encontrados na literatura, pois Santos e colaboradores (2022) afirmam que cerca de 60% das pacientes que fazem uso de métodos não hormonais percebem estes métodos como eficazes para os sintomas desta fase. Araújo, Chagas e Lima

(2020) realizaram uma revisão Integrativa da literatura, com abordagem exploratória descritiva na qual identificaram resultados eficazes na redução dos sintomas da menopausa através de terapias alternativas. Os autores sugerem que as terapias alternativas possam ser incluídas como item de apoio complementar nos programas de cuidados de saúde da mulher e em outras áreas de cuidados do ciclo de vida como um meio favorável à promoção da saúde.

No que diz respeito às pacientes que não utilizaram um método não hormonal, 88,2% expressaram o desejo de empregar um desses métodos, ressaltando, portanto, a necessidade de ampliar o acesso às PICs para essas mulheres. É importante salientar que 92,5% das participantes manifestaram interesse em receber materiais educativos sobre métodos não hormonais para o tratamento de sintomas do climatério. Isso evidencia a necessidade de uma abordagem mais abrangente por parte dos profissionais que atendem essas mulheres, bem como a elaboração e disponibilização de materiais educativos como panfletos, pôsteres para unidade de saúde, grupos de apoio e rodas de conversa e manuais sobre o assunto.

5 CONCLUSÕES

O climatério, sendo um período intrínseco à vida da mulher, frequentemente se manifesta com sintomas que impactam negativamente em sua qualidade de vida. No decorrer deste estudo, constatou-se que apesar da maior parte das mulheres terem buscado o serviço de saúde devido aos sintomas do climatério, pouco mais da metade delas foram orientadas sobre os métodos não hormonais. Além disso, das que não receberam a sugestão de tais práticas, quase sua totalidade expressou interesse em utilizar tais métodos caso fossem, indicando uma deficiência na prestação de serviços a essas pacientes. Verificou-se ainda uma alta resposta à terapêutica não hormonal por parte das mulheres que fizeram o uso desta.

É evidente a existência de uma lacuna na implementação de políticas públicas voltadas para a saúde da mulher durante o climatério, tendo em vista a falta de orientação a essas pacientes sobre uma opção terapêutica presente no SUS. Reitera-se a necessidade da produção de materiais educativos específicos, como folders e grupos de apoio, sobre o tratamento não hormonal para mulheres no climatério, considerando o interesse expresso pela maioria delas.

Sugere-se ainda a realização de estudos visando compreender melhor os impactos do uso de terapêuticas não hormonais no tratamento do climatério, especialmente no que se refere à melhoria da qualidade de vida. Ademais, estudos qualitativos poderiam investigar as razões pelas quais os profissionais de saúde não recomendam esses métodos às pacientes, proporcionando uma compreensão abrangente da situação, com o objetivo de melhorar a assistência prestada a essa população.



REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Aline Rodrigues de; CHAGAS, Rayane Kelly Ferreira das; LIMA, Israel Coutinho Sampaio. Terapias alternativas para os cuidados dos sintomas da menopausa: delineando possibilidades e desafios. *R. pesq. cuid. fundam.*, [s.l.], v. 12, p. 1267-1273, 2020. Disponível em: <https://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/7967/pdf>. Acesso em: 01 maio 2024

BACCARO, Luiz Francisco Cintra et al. Propedêutica mínima no climatério. *Femina.*, Rio de Janeiro, v. 50, n. 05, p. 263-271, 2022. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/media/k2/attachments/FeminaZ05Z2022.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2022.

CURTA, Julia Costa Curta; WEISSHEIMER, Anne Marie. Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. *Rev Gaúcha Enferm.*, Porto Alegre, v. 41, p. 01-09, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rngenf/a/PNXLw4JH78y8T64t6fRQ6NB/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 28 abr. 2024.

FEDERAÇÃO BRASILEIRAS DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA (Febrasgo). Comissões Nacionais Especializadas Ginecologia e Obstetrícia. Manual de Orientação: Climatério. Rio de Janeiro: Febrasgo, 2010. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5195884/mod_resource/content/1/Manual_Climaterio.pdf. Acesso em: 11 abr. 2023.

FÉLIX, Lizarda Maria de Carvalho; LIMA, Sonia Maria Rolim Rosa; CAMPANER, Adriana Bittencourt. Terapêutica não hormonal no tratamento de distúrbios do climatério. *Femina*, Rio de Janeiro, v. 37, n. 10, p. 543- 546, 2009. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-7254/2009/v37n10/a005.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2022.

ROCHA, Bruna Maria de Almeida; PEREIRA, Maria do Socorro Vieira; CARNEIRO, Jefferson Queiroz. Terapias complementares: fitoterapia como opção terapêutica no climatério e menopausa. *RCSNE*, [s.l.], v. 16, n. 1, p. 16-25, 2018. Disponível em: <https://revista.facene.com.br/index.php/revistane/article/view/26>. Acesso em: 15 nov. 2022.

HUANG, David Roy et al. Experience and severity of menopause symptoms and effects on health-seeking behaviours: a cross-sectional online survey of community dwelling adults in the United Kingdom. *BMC Women's Health.*, Londres, v. 23, n. 373, p. 01-10, 2023. Disponível em: <https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-023-02506-w>. Acesso em: 28 abr. 2024.

LEÃO, Eliseth Ribeiro et al. Terapias complementares na redução de sintomas do climatério: ensaio clínico. *Cad. Naturol. Terap. Complem.*, v. 04, n. 06, p. 11-19, 2015. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/2301/2350>. Acesso em: 01 maio 2024.



SANTOS, Edinalva Olímpio dos et al. Alimentos que amenizam os sintomas do climatério e menopausa. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Sociedade Educacional de Santa Catarina, Joinville, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/013de115-f1fe-4201-a116f7dbdba3e864>. Acesso em: 11 abr. 2023.

SANTOS, Karla Maria Pereira dos et al. Menopausa e os possíveis impactos das Práticas Integrativas Complementares nos sintomas físicos e psicológicos das mulheres em Petrolina -PE. Id on Line Rev. Psic., [s. l.], v.16, n. 63, p. 267-276, 2022. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3586/5622>. Acesso em: 08 abr. 2024

PAN, Meijun; zhou, Jing; PAN Xinyao; WANG Jing; QI, Qing; WANG, Ling. Drugs for the treatment of postmenopausal symptoms: Hormonal and non-hormonal therapy. Life Sciences. China, v.312, p. 121255, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0024320522009559>. Acesso em: 14 out. 2024

SILVA, Juçara Elke Lourenço da; MONTEIRO, Edilene Araújo; FIGUEIREDO, Maria do Carmo Clemente Marques. Práticas integrativas e complementares utilizadas por mulheres no climatério e menopausa: uma revisão de escopo. CLCS., São José dos Pinhais, v.17, n.3, p. 01-21, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/5605/3672>. Acesso em: 28 abr. 2024.