

TECNOLOGIA, SAÚDE E BEM-ESTAR DA MULHER NO CLIMATÉRIO

Jaqueline Lima Barroso, Graduanda em Direito, Universidade São Judas Tadeu -
jaque.lima084@gmail.com; Bianca Araújo da Silva, Graduanda em Direito,
Universidade São Judas Tadeu; Adriely dos Santos Cunha, Graduanda em Direito,
Universidade São Judas Tadeu; Emmanuelli Rodrigues Sena, Graduanda em Direito,
Universidade São Judas Tadeu; (Dr.) Débora Gozzo; (Ms.) Marcela Bittencourt
Brey.

RESUMO

A presente pesquisa visa relatar o enfrentamento da mulher 40+ na fase do climatério diante dos desafios encontrados neste período da vida e, como o avanço da tecnologia pode favorecer o autocuidado dessas mulheres. Isto é importante, pois a população feminina é numericamente maior e, devido à sua jornada exaustiva, seja no trabalho secular ou doméstico, as circunstâncias em que vivem influenciam diretamente no enfrentamento deste fenômeno. Logo, o tema é de suma importância, pois torna conhecido um assunto pouco tratado na sociedade, porém com grandes impactos físicos e psicológicos.

Palavras-chave: mulher, climatério, tecnologia

INTRODUÇÃO

Com o crescimento da tecnologia nos últimos tempos, constata-se a necessidade de adaptação da sociedade à essa nova era. Constantemente são desenvolvidos e lançados produtos tecnológicos inovadores com performance avançada, inclusive para gerar bem-estar às pessoas. Entretanto, diante de uma sociedade envelhecida será que ela é capaz de se beneficiar plenamente desse advento? Para isso, a educação em saúde é essencial. Muitos dispositivos, aplicativos, cumprem a função, por exemplo, de monitorar o ciclo menstrual, relatando detalhadamente em qual momento do ciclo menstrual a mulher se encontra, constatando sintomas comuns nesta fase, com a possibilidade de gerar relatório para o médico com base em seus próprios registros, resultando no controle e acompanhamento individual durante o período reprodutivo. No processo de envelhecimento, pouco se fala da mulher madura, 40+, no estágio do climatério. Este fenômeno ocorre em média entre os 45 e os 55 anos e refere-se à transição do

período reprodutivo para o não reprodutivo, trazendo mudanças significativas à saúde, como definido pela Organização Mundial da Saúde. O fato é que cada mulher passa por esta fase de maneira individual, tanto que algumas não apresentam queixas, enquanto que outras têm a saúde física, mental e aspectos sociais afetados. Sendo ainda um tabu na sociedade, este fenômeno é mais uma fase na vida da mulher devido ao processo de senescência. Diante disso, como esses sintomas podem impactar a dupla ou tripla jornada da mulher em seu dia a dia, e como se valer da tecnologia atual para o autocuidado?

METODOLOGIA

A pesquisa de natureza qualitativa e exploratória, baseia-se em acervos documentais. Para a revisão bibliográfica foram utilizadas fontes acadêmicas como Google Acadêmico e Scielo com foco na mulher experienciando o climatério, considerando os avanços tecnológicos como ferramenta para promover informação e autocuidado para um envelhecimento saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados das revisões bibliográficas demonstram que a fase do climatério impacta significativamente na vida da mulher, que muitas vezes é silenciada por falta de informação ou por falha no diálogo com o profissional da saúde, deixando-a em situação de vulnerabilidade. Isto porque é impossível tratar algo que não se conhece. Alguns dos sintomas são:

BRASIL (2008, p. 34-37 Essa citação dá embasamento à qual afirmação?) fogachos, com ou sem sudorese e uma variedade de sintomas neuropsíquicos. Pode ocorrer palpitação e mais raramente, sensação de desfalecimento, gerando desconforto e mal-estar, como sintomas neuropsíquicos como ansiedade; nervosismo; irritabilidade; melancolia; baixa autoestima, dificuldade para tomar decisões, tristeza e depressão; disfunções sexuais e incontinência urinária devido ao enfraquecimento do assoalho pélvico; distúrbios metabólicos e alterações no metabolismo ósseo.

Neste sentido, compreende-se que o uso de ferramentas, após registro de dados do usuário, possibilita o compartilhamento com a comunidade dos sintomas que enfrentam, a fim de trocarem experiências. Essa tecnologia possibilita autoconhecimento e favorece o diálogo aberto com os profissionais de saúde qualificados que, utilizando-se das ferramentas tecnológicas, oferecem um cuidado

preventivo e humanizado conforme as diretrizes do SUS e Manual de Prevenção a Saúde da Mulher no Climatério (BRASIL, 2008), indo ao encontro da ODS 3 Agenda 2030 da ONU - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos em todas as Idades.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o climatério, apesar de ser uma etapa natural da vida da mulher, ainda é cercado por muitas dúvidas e falta de informação. Esses desafios acabam afetando seu bem-estar físico e emocional, especialmente quando somados às muitas responsabilidades do dia a dia. Nesse cenário, as tecnologias atuais podem ajudar bastante, oferecendo maneiras de acompanhar os sintomas, buscar orientações e entender melhor o próprio corpo. Por isso, é importante incentivar o uso desses recursos junto a um cuidado de saúde acolhedor e bem orientado, para que as mulheres 40+ possam passar por essa fase com mais tranquilidade, autonomia e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS:

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Envelhecimento saudável*.

Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 14 nov. 2025.

BARBA, Isabella Alves Dalla; SCALABRIN, Talia; SILVA, Karina Maria Mesquita Da; SARMIENTO GENER, Miguel Emilio. Impactos do climatério e menopausa na qualidade de vida da mulher: relato de caso e criação de um site como ferramenta de apoio. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 7, n. 1, p. 1-24, 2025. DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735.

ENVELHECIMENTO Saudável. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 14 nov. 2025.

NAÇÕES UNIDAS. Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3: Saúde e Bem-estar. *As Nações Unidas no Brasil*. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/3>. Acesso em: 12 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa*. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. (Série A. Normas e Manuais Técnicos) ISBN 978-85-334-1486-0.