

DESAFIOS DAS MULHERES CLIMATÉRICAS E A ROTINA NO AMBIENTE DE TRABALHO: REVISÃO DE LITERATURA

Resumo: O climatério é uma fase fisiológica da vida da mulher, porém ainda permeada por desconhecimento e mitos relacionados a ela. Constitui um período de transição entre o ciclo reprodutivo para o não reprodutivo, que ocorre entre os 35 aos 65 anos. Algumas mulheres podem passar por esta fase sem queixas, no entanto envolve um processo com intensas modificações físicas e emocionais podendo apresentar sintomas como fogachos, insônia, irritabilidade, fadiga, sudorese, alterações na sexualidade, entre outros.

Objetivo: Descrever as evidências científicas sobre a saúde da mulher no climatério e fatores relacionados às influências desta fase na rotina de trabalho. O trabalho buscou ainda, compreender as necessidades e anseios das mulheres vivenciados nesse período de suas vidas. **Método:** Refere-se à um estudo do tipo revisão integrativa de literatura, com abordagem qualitativa, realizado nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde, PUBMED (U. S. National Library of Medicine), Literatura Latino Americana e Medical Literature Analysis and Retrieval System. Como critérios de inclusão foram eleitos artigos disponíveis na íntegra entre o período de 2010 a 2020, nos idiomas de português, inglês e espanhol em que foi abordado essa temática. Excluíram-se artigos duplicados e que não atendiam a temática. **Resultados:** As evidências apontam que a maioria das mulheres não se sentem preparadas ou confortáveis para vivenciar o envelhecimento e o climatério, sendo assim, as mesmas são acometidas por um misto de emoções e angústias. Sinalizaram que as mulheres climatéricas acham difícil controlar os sintomas no ambiente de trabalho e que situações como reuniões formais, trabalho com homens e trabalhar em locais quentes, aumentam a intensidade dos sintomas. Afetando a capacidade de trabalho de algumas mulheres ou a autopercepção, sua autoestima, seu bem estar psíquico, influenciando diretamente no seu bem estar físico. **Conclusão:** Constatou-se que por ser um período longo na vida da mulher é necessário maior compreensão sobre esta fase assim como estratégias na atenção à saúde das mulheres, ambicionando um alcance de uma assistência de qualidade. Deve-se considerar a criação de práticas que alcancem as necessidades e especificidades desta mulher, criando ações que ampare essas mulheres, campanhas no Sistema Único de Saúde, para que ocorra maior esclarecimento sobre o assunto.

Descritores: Climatério; Mulheres trabalhadoras; Envelhecimento;