



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECÔNCAVO DA BAHIA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU* EM PSICOLOGIA, AVALIAÇÃO E ATENÇÃO À**  
**SAÚDE**

**ENVELHECIMENTO FEMININO NA MEIA-IDADE:**  
**UMA REVISÃO INTEGRATIVA ENTRE OS**  
**PERÍODOS DE 2009 E 2019**

Taiane de Almeida Rios

Orientadora: Dr<sup>a</sup> Dóris Firmino Rabelo

Co-orientador: Dr<sup>o</sup> Everson Cristiano de Abreu Meireles

Trabalho de Conclusão de Curso, em formato de artigo, elaborado de acordo com as normas da revista “KAIROS GERONTOLOGIA”

Santo Antônio de Jesus, 26 de maio de 2021

## **Envelhecimento feminino na meia-idade: uma revisão integrativa entre os períodos de 2009 e 2019**

*Female aging in the middle age:  
an integrative review between the  
periods of 2009 and 2019*

Taiane de Almeida Rios  
Dóris Firmino Rabelo  
Everson Cristiano de Abreu Meireles

**RESUMO:** Buscou-se caracterizar a produção científica acerca do envelhecimento da mulher na meia idade, a partir de uma revisão integrativa da literatura nacional, entre o período de 2009 a 2019. A busca dos artigos foi feita nas bases de dados SciELO, PePSIC e BVS, onde foi possível a identificação e seleção de 13 artigos. A análise do material resultou na elaboração de 3 categorias e disponibilizou um panorama geral dos estudos, promovendo uma percepção crítica, além das possibilidades adotadas para futuras investigações.

**Palavras-chaves:** Envelhecimento feminino, Climatério, aspectos biopsicossociais da meia-idade.

**ABSTRACT:** We sought to characterize the scientific production about the aging of women in middle age, from an integrative review of the national literature, between the period of 2009 to 2019. The search for the articles was made in the SciELO, PePSIC and VHL databases, where it was possible to identify and select 13 articles. The analysis of the material resulted in the elaboration of 3 categories and provided an overview of the studies, promoting a critical perception, in addition to the possibilities adopted for future investigations.

**Keywords:** Female aging, Climacteric, biopsychosocial aspects of middle age

## **Introdução**

Conforme a população global envelhece, há um interesse crescente em aprender como implementar políticas públicas que promovam um envelhecimento saudável. A mudança proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015) de se afastar dos modelos curativos baseados em doenças exigiria o desenvolvimento de modelos abrangentes de cuidado centrados na pessoa idosa, de longo prazo, e que levassem em consideração os contextos sociais, políticos e culturais. Normalmente, as políticas e programas institucionais de envelhecimento saudável abordam suas implicações físicas, mas também é importante a incorporação da experiência subjetiva desse processo, particularmente no que diz respeito às repercussões psicossociais de como as pessoas lidam com suas mudanças de aparência, corpo e habilidades (Cupertino et al., 2007)

Nesse contexto, o envelhecimento feminino é assimilado por meio da interação existente entre os diferentes aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e culturais, que por sua vez, se estabelecem conforme as condições sociais na qual essa mulher está inserida. Ademais, as condições históricas, políticas, econômicas e geográficas originam diferentes representações sociais da velhice na mulher (Fin et al., 2017).

Em termos desenvolvimentais, a meia-idade normalmente congrega transformações físicas e psicossociais nos âmbitos relacionais, familiares e do trabalho, configurando-se em uma fase de revisão de vida. Na família, questões como a saída dos filhos de casa e a revisão do papel parental, a revisão dos relacionamentos conjugais, a necessidade de maior cuidado dos pais ou a perda de um deles são emergentes. A maior proximidade da finitude, a necessidade de mudanças e ajustes decorrentes de escolhas feitas em momentos anteriores e os pontos de inflexão no curso de vida são citados como próprios da meia-idade (Moraes et al., 2010).

Ao longo da vida, as mulheres se deparam com imagens, produtos, comportamentos e crenças que enaltecem um ideal estético: a magreza, a jovialidade e a beleza como bens de consumo (Zanello, 2018). As referências sobre os padrões estabelecidos, mesmo que variantes entre culturas e tempo histórico, persistem por gerações, de maneira que a velhice e a juventude são concepções que são vivenciadas e interpretadas durante a existência, obtendo diferentes significados. São conceitos

construídos historicamente, que implicam em uma ética, uma política e uma estética da “existência” por estarem categorizados como valores (Ramos et al., 2012).

Contudo, a beleza não é um único fator relevante no envelhecimento feminino na meia-idade, visto que tal processo é heterogêneo e multidimensional envolvendo fatores biológicos, psíquicos e sociais que determinam diferentes trajetórias femininas de envelhecimento e velhice (Fin et al., 2017). A forma como as mulheres enfrentam seu processo de envelhecimento e a sua própria velhice dependem, além dos aspectos individuais, de uma série de fatores decorrentes da sua realidade social, econômica e cultural (Torres et al., 2015).

Fin et al. (2017) destacam que mesmo com o crescente número de estudos acerca do tema envelhecimento feminino, o período da meia idade ainda se apresenta como incipiente na literatura, constituindo, dessa forma, uma lacuna entre as mudanças ocorridas na idade adulta da mulher. O presente estudo teve como objetivo avaliar as produções científicas voltadas para o estudo do envelhecimento das mulheres na meia idade, por meio de uma revisão integrativa da literatura nacional, com o intuito de se aproximar das características socioculturais do país sobre o tema, tendo em vista os diferentes elementos territoriais que poderiam emergir sobre a mesma temática, utilizando-se de publicações entre 2009 e 2019.

## **Método**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de delinear a produção científica sobre o envelhecimento feminino na meia idade. Neste estudo será considerada a definição de meia idade segundo o Ministério da Saúde, que caracteriza a fase entre mulheres de 40 e 59 anos.

As principais base de dados utilizadas na pesquisa foram: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os seguintes descritores de busca com operadores booleanos: “(envelhecimento OR mulheres) AND (meia idade OR climatério)”. A busca na base de dados foi realizada durante o ano de 2020, e dessa forma, estabeleceu-se como referência para estudos o período de 2009 a 2019, a fim de elucidar as publicações dos últimos anos acerca da temática do presente estudo.

Foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigos científicos redigidos em português, disponíveis em sua versão completa de forma online e gratuita; publicados

entre os anos de 2009 a 2019. Posteriormente foram analisados os resumos (abstracts) e para fins de seleção adotou-se como critérios de exclusão artigos duplicados, capítulos de livro; notícias; documentos técnicos; comentários; dissertações e teses; publicações fora do período entre 2009 a 2019 e estudos cujo objetivo tratava de temática divergente da questão do envelhecimento feminino na meia idade.

Após uma primeira seleção, desenvolvida por meio da análise dos resumos de conforme os critérios de inclusão e exclusão, os artigos foram recuperados por completo e então submetidos a uma avaliação criteriosa. Em seguida, os estudos selecionados foram lidos na íntegra e a extração dos dados foi armazenada em planilhas.

## **Procedimentos**

Para orientar e coordenar a execução da revisão da literatura seguiu-se oito etapas conforme estipulada por Costa e Zolowski (2014):

1. Delimitação da questão direcionadora;
2. Seleção das bases de dados;
3. Estipulação dos descritores de busca;
4. Armazenamento dos resultados;
5. Seleção dos artigos pelo resumo, conforme os critérios de inclusão e exclusão;
6. Aquisição dos dados dos artigos selecionados;
7. Análise dos artigos; e
8. Síntese e interpretação dos dados.

## **Análise dos dados**

Para a síntese e interpretação dos resultados, foi elaborado o perfil da produção científica, considerando questões como: ano de publicação; tipo de estudo; método; instrumentos, faixa-etária das participantes e região. Posteriormente, realizou-se uma análise de natureza qualitativa, na qual os conteúdos foram organizados e resumidos (Bardin, 1977/1979).

## Resultados e Discussão

Realizou-se inicialmente uma categorização dos artigos por base de dados, sendo encontrados 44 artigos, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, chegou-se ao total de 13 artigos selecionados para análise, sendo, Pepsic: 6, Scielo: 5, BVS: 2. Verificou-se a predominância de estudos qualitativos, teóricos e exploratórios. Em média foram encontrados 2 artigos publicados por ano, exceto os anos de 2010, 2014 e 2017. Percebeu-se a variação da faixa-etária das mulheres entrevistadas, que se diversificou de 35 a 65 anos. Identificou-se também, a prevalência dos estudos pertencentes as regiões sul e sudeste do país, o que evidencia uma lacuna desta temática em outras regiões do território nacional. Sobre os autores dos artigos selecionados, averiguou-se a prevalência do gênero feminino em decorrência ao sexo masculino, sendo 31 mulheres e 8 homens. A tabela 1, apresenta a caracterização dos estudos selecionados.

**TABELA 1**

*Caracterização dos estudos selecionados*

| AUTOR  | ANO  | FAIXA ETÁRIA | TIPO DE ESTUDO           | MÉTODO       | INSRUMENTOS   | REGIÃO   |
|--|------|--------------|--------------------------|--------------|---|----------|
| Quishida e Casado                            | 2009 | 51-59        | Exploratório             | Qualitativo  | Entrevista Semi estruturada<br>Escala Locus de Controle | Sudeste  |
| Pereira, Schmitt; Buchalla, Reis e Aldright; | 2009 | 35-44        | Exploratório             | Quantitativo | (BAI) (IPAC)  | Sudeste  |
| Valença, Filho e Germano;                    | 2010 | ---          | Revisão Bibliográfica    | Qualitativo  | Teórico   | Nordeste |
| Antunes e Silva                              | 2013 | ---          | Ensaio                   | Qualitativo  | Teórico   | Sudeste  |
| Chinelato, Castro e Ferreira                 | 2013 | 40-65        | Exploratório             | Qualitativo  | Entrevista  | Sudeste  |
| Gomes, Meis e Marques                        | 2014 | ---          | Relato de um atendimento | Qualitativo  | Teórico   | Sudeste  |

|                                  |      |       |                       |              |                           |         |
|----------------------------------|------|-------|-----------------------|--------------|---------------------------|---------|
| Souza e Araújo                   | 2015 | ---   | Revisão Bibliográfica | Qualitativo  | Teórico                   | Sudeste |
| Freitas e Barbosa                | 2015 | 39-63 | Estudo Descritivo     | Qualitativo  | WHOQOL-BREF/PGMS          | Sudeste |
| Mari, Alves, Camara e Aerts      | 2016 | 45-59 | Estudo Descritivo     | Qualitativo  | Entrevistas               | Sul     |
| Castro, Antunes, Brito e Camargo | 2016 | 30-60 | Estudo Descritivo     | Quali/Quanti | Entrevistas/questionários | Sul     |
| Silva e Neves                    | 2017 | 40-55 | Exploratório          | Qualitativo  | Entrevistas               | Sudeste |
| Aguiar, Camargo e Bousfield      | 2018 | 38-62 | Exploratório          | Quantitativo | Duas redes associativas   | Sul     |
| Silva, Rocha e Cadeira           | 2018 | 40-65 | Estudo transversal    | Quantitativo | (IPAQ)                    | Sudeste |

---

### **O processo de envelhecimento, o corpo e a saúde**

Castro et al. (2016) indicam que a saúde aparece como organizadora das representações sociais do envelhecimento, associando os elementos que remetem à esfera subjetiva, tendo como objetivo um envelhecimento ativo e sadio. Os autores ressaltaram que a pressão social e a cobrança em relação às mulheres originam-se como elementos representacionais que por sua vez, justificam a adoção de práticas de rejuvenescimento. Muitas mulheres parecem adotar essas práticas respaldando-se no discurso da manutenção da saúde. Por fim, o envelhecimento feminino é apresentado como uma condição subjetiva, relacionada com a ideia da mulher em sentir-se velha.

Os estudos de Aguiar et al. (2018), mostram que o foco central das representações sociais do envelhecimento se fundamenta em torno de perdas e ganhos, enquanto que o foco central das representações sociais da prática de rejuvenescimento relaciona-se as questões de saúde, beleza e estados subjetivos.

Antunes e Silva (2013), apresentam elementos que contribuem para o entendimento da concepção da meia idade. Para tanto, o estudo alude que na meia idade a mulher tende a voltar seu olhar para si mesma, visto que as questões referentes a família e trabalho já estão resolvidas. Isso também acontece porque nesta fase ocorrem alterações de um conjunto de fatores biopsicossociais que interferem diretamente nas esferas da vida conforme a história de cada mulher. Destacam que tais alterações possuem na corporalidade a sua principal forma de manifestação, tendo relação com pontos positivos e negativos. Quanto aos pontos positivos tem-se a ampliação dos conhecimentos, da experiência de vida e da aprendizagem que acompanharão essa pessoa durante a sua velhice. No que se refere aos pontos negativos, cita-se a perda da energia física e da capacidade de locomoção, bem como a presença de cansaço, fadiga, redução da força e falta de condicionamento físico.

Mari et al. (2016) buscaram conhecer a percepção dos adultos de meia idade sobre o processo de envelhecimento e a saúde. Observaram que essa percepção tem relação direta com o meio ambiente, com os aspectos físicos, psicológicos, nível de independência, relações sociais e crenças pessoais das mulheres. Concluem que a forma como as mulheres percebem as modificações em seu corpo decorrente do envelhecimento na meia idade determina a atenção que as mesmas irão direcionar para esse processo, uma vez que tal percepção tem relação com fatores biopsicossociais associados ao envelhecimento feminino na meia idade.

Portanto, o envelhecimento feminino é notado como uma condição subjetiva, que se relaciona a condições físicas, psicológicas e contextuais, perpassando por elementos representacionais, que muitas das vezes é observado por meio de práticas de rejuvenescimento adotadas, com a justificativa de manutenção da saúde. Assim como as mudanças decorrentes dessa fase, a percepção que as mulheres tem do seu próprio corpo e da sua saúde é um indicador de como as mesmas irão enxergar as mudanças advindas desse processo. Destaca-se os efeitos psicossociais apresentados nos estudos dos mecanismos de opressão de gênero com base na aparência e no corpo dessas mulheres e o processo de responsabilização individual pela própria saúde e condições de envelhecimento (Zanello, 2018).



## **O climatério: Aspectos Biopsicossociais**

As discussões acerca da percepção feminina do envelhecimento na meia idade, tem se concentrado na investigação sobre os aspectos associados ao período do climatério e da menopausa. O climatério é o período da vida que começa desde o declínio da atividade ovariana até o fim da função ovariana, o que inclui peri-menopausa, menopausa e pós-menopausa. Com isso, tem-se que o climatério ocorre quando a fertilidade diminui, tem base biológica, mas é impactado pelo meio ambiente. Grande parte dos estudos voltados à meia-idade feminina dão ênfase a esse biomarcador. (Souza e Araújo, 2015)

Os estudos desta temática indicam, conforme Souza e Araújo (2015), a necessidade de acesso a informações científicas em saúde, por parte das mulheres na meia idade, a fim de compreender o seu processo de velhice, bem como as mudanças decorrentes da menopausa. Segundo Ferreira et al. (2013) a menopausa é um fator determinante do envelhecimento feminino. Os autores ressaltam que para grande parte das mulheres na meia idade o envelhecimento manifesta-se como uma decorrência do ciclo de vida, enquanto que para mulheres acima dos 60 anos este processo é visto como algo complexo, expondo paradoxos e dificuldades para enfrentá-lo.

Silva et al. (2018) discorrem sobre a prevalência e os fatores associados à autopercepção negativa de saúde em mulheres climatéricas. Identificou-se no referido estudo que a autopercepção negativa sobre a saúde estavam relacionadas a alguns fatores, como o baixo nível de escolaridade, a ausência de um trabalho formal, o fato de ter um companheiro também foi associado a uma imagem negativa da saúde, comparado a mulheres que moravam sozinhas, além do uso atual do tabaco e a presença de um estilo de vida sedentário.

Freitas e Barbosa (2015) pontuam sobre a qualidade de vida (QV) e bem estar psicológico (BEP) em mulheres no climatério, visto que tal período é caracterizado por mudanças biopsicossociais expressivas as quais tendem a afetar suas vivências. Verificaram que a presença de afetos mais positivos contribui para que as atitudes voltadas para o envelhecimento pessoal se tornem mais positivas, bem como as percepções das condições de vida. Compreende-se que a satisfação de mulheres na menopausa está positivamente relacionada com melhores condições de vida e que promovam o bem estar psicológico.

Ainda considerando os efeitos do climatério, Pereira et al. (2009) investigaram sobre a prevalência de ansiedade e os possíveis fatores associados em mulheres no climatério. A prevalência de ansiedade foi de 49,8%, e entre os principais fatores associados a esta tem-se a baixa escolaridade, a atividade não remunerada e o período da transição menopausa. Os autores ressaltaram que os principais fatores associados à ansiedade resultam das alterações oriundas do período do climatério, de forma que as mulheres que se encontram nessa fase tendem a sofrer com tal sintoma.

Gomes et al. (2014) apresentam um relato de caso de uma mulher na meia idade assolada por dois acontecimentos: a saída de casa do filho único e a cessação da menstruação com a chegada da menopausa. O caso evidencia o sofrimento em decorrência desses acontecimentos e o quanto eram importantes para o seu bem estar. Dessa forma, verifica-se que a chegada do climatério apresenta um momento de grande tristeza para algumas mulheres, e que fazem a mesmas repensarem sobre sua vida. O estudo argumenta que é fundamental a adoção de medidas voltadas para o acolhimento dessas mulheres.

No estudo desenvolvido por Ferreira et al. (2013) 87% das mulheres participantes consideraram a menopausa como marcador determinante do envelhecimento. Assim, o período do climatério promove mudanças biológicas e corporais bem como psicossociais. Muitas mulheres veem esse período como um momento onde estão envelhecendo e dessa forma tendem a refletir sobre tudo que já vivenciaram ou irão viver. Neste sentido, Valença et al. (2010) também mencionam a grande abrangência desse biomarcador na vida feminina, caracterizando mudanças em todo seu contexto psicossocial, devido os inúmeros questionamentos surgidos nessa fase. Os autores enfatizam o climatério, como um momento que tende a trazer alterações hormonais e metabólicas, que por sua vez resultam em modificações na percepção psicossocial dessas mulheres.

Nesse sentido, os estudos argumentam que é imprescindível buscar medidas que possibilitem informações sobre as mudanças advindas deste período, como um recurso que possibilite um novo olhar para as mudanças fisiológicas e emocionais, buscando estratégias de enfrentamento para as dificuldades vivenciadas com o objetivo de proporcionar uma melhoria na qualidade de vida.

Os estudos apresentados aqui centram-se no biomarcador do climatério/menopausa, ressaltando uma vinculação histórica das mulheres ao seu corpo, inclusive para justificar determinadas condições psíquicas (Zanello, 2018). No entanto, os estudos evidenciaram associações que indicam que os fatores que impactam na saúde da mulher vão além daqueles biológicos e tem relação com as desigualdades de gênero nas oportunidades sociais. Os autores indicaram o climatério como um momento de vida que apresenta inúmeras mudanças para as mulheres, alterações que não se resumem aos hormônios e alterações físicas, mas se relacionam também ao contexto de vida em que a mulher está inserida. Como mencionado nos estudos, a autopercepção negativa da saúde e a ansiedade identificada nesta fase, fazem referência a condições biopsicossociais, além da transição da menopausa.

## **O Trabalho**

Dois estudos investigaram especificamente processos relacionados ao trabalho na meia idade. Quishida e Casado (2009) discutiram sobre a adaptação à transição da carreira na meia idade, utilizando o construto psicológico de *locus* de controle. Analisaram as categorias: carreira profissional, sequência da transição e percepção das mudanças comportamentais. Os autores identificaram nas mulheres da meia idade, uma nova forma de enxergar as oportunidades de trabalho e carreira profissional, de forma mais ampla e consciente. Além da ressignificação do trabalho, percebeu-se também novos valores e maior consciência de si nessa fase. Concluem que o processo de reflexão acerca da carreira, bem como de seu planejamento se apresenta de forma diferenciada à medida que se aproximavam da meia idade e tem grande relevância frente a adaptação ao processo de transição.

Silva e Neves (2017) investigaram o sentido da escolha pelo curso de Psicologia em alunos na segunda metade da vida, tendo como referencial teórico a psicologia analítica, proposta por Carl G. Jung. Os autores identificaram nas entrevistadas uma necessidade de se aproximarem de quem realmente são, numa tentativa de incluir experiências passadas com novas formas de aprendizado, almejando trilhar uma nova experiência profissional.

Dessa forma, é possível identificar que as escolhas e a adaptação frente ao trabalho nesta fase da vida, se relacionam a uma necessidade de encontro pessoal. É notado nas mulheres nessa fase o desejo de vivenciarem novas experiências em resposta

a uma revisão de vida, uma oportunidade de agregar nova bagagem à conhecimentos já obtidos.

### **Considerações Finais**

O envelhecimento feminino é constituído por meio da interação dos aspectos biológicos, psicológicos e culturais. A meia-idade feminina é discutida pela literatura nacional como uma fase de mudanças e transformações. Um momento de revisão de vida, ganhos e perdas, que pode ser explorado de forma a agregar novos conhecimentos e experiências de vida. Assim como as demais fases do desenvolvimento, a meia-idade deve ser vivenciada com qualidade de vida e bem-estar, para isso seria preciso se afastar de concepções e ideias preconceituosas relacionadas ao envelhecer.

A percepção que as mulheres tem do seu próprio envelhecimento, bem como o contexto social, político e econômico, interferem na forma em que as mesmas irão vivenciar essa fase da vida, por isso é importante se atentar a esse momento. A maioria dos estudos deram ênfase a uma mudança biológica esperada para mulheres cisgêneras, que é a menopausa. Embora as interpretações pessoais e sociais desse período de transição tenham repercussões psicossociais, não explicam nem podem ser consideradas as mais importantes para justificar as demandas apresentadas pelas mulheres advindas das desigualdades de gênero vivenciadas ao longo da vida. Considera-se que o curso de vida da mulher não pode ser reduzido à sua “carreira reprodutiva”, negligenciando sua experiência social e política.

Observamos como as opressões e prescrições de gênero incidem sobre mulheres e sobre sua aparência, em especial com o envelhecimento. Também como as iniquidades em oportunidades sociais como a escolarização e acesso ao trabalho formal as afetam na meia idade. Diante disso, é preciso compreender o envelhecimento feminino para a criação de programas e políticas públicas voltados para a qualidade de vida na meia-idade, proporcionando um melhor direcionamento para o bem-estar, para a redução de desigualdades e para maior saúde física e psicológica. Considera-se o processo da educação em saúde como um aliado na propagação de conhecimentos, intervindo sobre aspectos como autoconceito, autoestima, climatério e menopausa. No entanto, intervenções voltadas exclusivamente para o indivíduo não são suficientes, é necessário pensar em mobilizações coletivas e políticas.

Identifica-se a necessidade de novos estudos que abordem o envelhecimento feminino, suas subjetividades e que considerem os aspectos sociais, a conjuntura socioeconômica e política que também afetam a vida dessas mulheres. Aprofundando o que já existe na literatura sobre a temática, possibilitando a implementação de condutas mais assertivas de intervenção.

## Referências

- Aguiar, A. D., Camargo, B. V., & Bousfield, A. B. D. S. (2018). Envelhecimento e prática de rejuvenescimento: Estudo de representações sociais. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 38(3), 494-506. <https://doi.org/10.1590/1982-37030004492017>
- Antunes, P. C., Silva, A. M. (2013). Elementos sobre a concepção de meia-idade, no processo de envelhecimento humano. *Rev. Kairós*, p. 123-140. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2013v16i3p123-140>
- Bardin, L. (1979). Análise de conteúdo (L. Reto & A. Pinheiro, Trans.). São Paulo, SP: Edições 70. (Original publicado em 1977)
- Castro, A., Antunes, L., Brito, A. M. M., & Camargo, B. V. (2016). Representações sociais do envelhecimento e do rejuvenescimento para mulheres que adotam práticas de rejuvenescimento. *Psico*, 47(4), 319-330. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.4.22495>
- Costa, A. B., & Zolowski, A. P. C. (2014). Como escrever um artigo de revisão sistemática. In S. H. Koller, M. C. P. P. Couto, & J. Von Hohendorff (Eds.), *Manual de Produção Científica* (pp. 55- 70). Porto Alegre, RS: Penso.
- Cupertino, A. P. F. B., Rosa, F. H. M., & Ribeiro, P. C. C. (2007). Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos. *Psicologia: reflexão e crítica*, 20(1), 81-86. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722007000100011>
- Ferreira, V. N., Chinelato, R. S. Castro, M. R., & Ferreira, M. E. C. (2013). Menopausa: marco biopsicossocial do envelhecimento feminino. *Psicologia & Sociedade*, 25(2), 410-419. <https://www.scielo.br/pdf/psoc/v25n2/18.pdf>
- Freitas, E. R., Barbosa, A. J. G. (2015). Qualidade de vida e bem-estar psicológico no climatério. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, v. 67, n. 3, p. 112-124. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v67n3/09.pdf>
- Fin, T. C., Portella, M. R., & Scortegagna, S. A. (2017). Velhice e beleza corporal das idosas: conversa entre mulheres. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(1), 74-84. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.150096>
- Gomes, L. A., Meis, C. D., Marques, V. (2014). Menopausa, ninho vazio e subjetividade feminina: relato de um atendimento numa enfermaria. *Psicologia Hospitalar*, v. 12, n. 1, p. 2-25. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ph/v12n1/v12n1a02.pdf>

Mari, F. R., Alves, G. G., Aerts, D. R. G. C., Camara, S. (2016). O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 19, n. 1, p. 35-44. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2016.14122>

Matsudo, S. M., Matsudo, V. K. R., & Barros Neto, T. L. (2001). Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7(1), 2-13. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>

Valença, C. N., Filho, N., Germano, J. M., Medeiros, R. (2010). Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. *Saúde e Sociedade*, v. 19, p. 273-285. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902010000200005>

Moraes, E. N., de Moraes, F. L., & Lima, S. D. P. P. (2010). Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. *Rev Med Minas Gerais*, 20(1), 67-73. <http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/artigos/197.pdf>

Organização Mundial da Saúde. (2015) Resumo: *Relatório mundial de envelhecimento e saúde*.

Pereira, W. M. P., Schmitt, A. C. B., Buchalla, C. M., Reis, A. O. A., Aldrighi, J. M. (2009). Ansiedade no climatério: prevalência e fatores associados. *Rev. Bras Desenvolvimento Humano* v. 19, n. 1, p. 89-97. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v19n1/09.pdf>

Ploner, K. S., Michels, L. R. F., Oliveira, M. A. M., & Strey, M. D. (2008). O significado de envelhecer para homens e mulheres. *Cidadania e participação social. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais*, 142-158. <https://www.scielo.br/pdf/sausoc/v19n4/05.pdf>

Quishida, A., Casado, T. (2009). Adaptação à transição de carreira na meia-idade. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 10, n. 2, p. 81-92. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v10n2/v10n2a09.pdf>

Ramos, L. M. B. C., Rocha, M. D., Gomes, I., & Schwanke, C. H. A. (2012). Tradução e adaptação cultural do APQ-Aging Perceptions Questionnaire para a língua portuguesa brasileira. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 15(2), 233-242. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232012000200006>

Schneider, R. H., & Irigaray, T. Q. (2008). O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 25(4), 585-593. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000400013>

Silva, M.A.L.A., Neves, S. R. (2017). Escolha profissional na meia-idade: *Psicologia e individualização. Junguiana*, v. 35, n. 2, p. 23-36. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-08252017000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-08252017000200004)

Silva, V. H., Rocha, J. S. B., Caldeira, A. P. (2018). Fatores associados à autopercepção negativa de saúde em mulheres climatéricas. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, p. 1611-1620. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018235.17112016>

Souza, N., & Araújo, C. (2015). Marco do envelhecimento feminino, a menopausa: sua vivência, em uma revisão de literatura. *Revista Kairós : Gerontologia*, 18(2), 149-165. <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/26430/18952>

Torres, T. D. L., Camargo, B. V., Bousfield, A. B., & Silva, A. O. (2015). Representações sociais e crenças normativas sobre envelhecimento. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20, 3621-3630. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152012.01042015>

Zanello, V. (2018). Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação. Curitiba: Appris.