

## ENVELHECIMENTO NO CONTEXTO DA SAÚDE DA MULHER: UMA REVISÃO NARRATIVA

Anicheriene Gomes de Oliveira Garbuggio<sup>1</sup>, Angélica de Cássia Bitencourt<sup>2</sup>, Alice Silva Costa<sup>3</sup>, Yasmin Ribeiro Fracaroli<sup>4</sup>,  
Silvana Maria Coelho Leite Fava<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Enfermeira. E-mail: annyoli12@hotmail.com; <sup>2</sup>Enfermeira. E-mail: angelica.bitencourt@sou.unifal-mg.edu.br; <sup>3</sup>E-mail: alicescosta14@gmail.com;  
<sup>4</sup>Graduanda em Enfermagem. E-mail: yasminfracaroli@gmail.com; <sup>5</sup>Enfermeira. E-mail: silvana.fava@unifal-mg.edu.br

**Introdução:** O envelhecimento é um processo natural que afeta todas as pessoas. Porém, as mulheres enfrentam desafios únicos devido às mudanças fisiológicas e hormonais que ocorrem ao longo da vida. Com o aumento da expectativa de vida, é essencial entender como o envelhecimento impacta a saúde das mulheres para proporcionar cuidados adequados e melhorar a qualidade de vida nessa população. Os estudos recentes têm focado em diversos aspectos do envelhecimento da mulher, incluindo a saúde mental, as doenças crônicas, e a qualidade de vida. **Objetivo:** Este estudo visa revisar e refletir sobre as evidências recentes sobre o envelhecimento no contexto da saúde da mulher, abordando os principais desafios e intervenções que podem melhorar a saúde e bem-estar durante o envelhecimento. **Material e Método:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, a partir das bases de dados Medline via PubMed, Scopus e Google Scholar, utilizando os descritores "envelhecimento", "saúde da mulher", "menopausa", "doenças crônicas" e "qualidade de vida"; no período de 2020 a 2024. Foram incluídos estudos que abordassem os aspectos do envelhecimento em mulheres, desde mudanças fisiológicas até intervenções para melhorar a saúde. Excluídos aqueles que não abordavam o tema. Encontrados 23 estudos, porém somente 4 foram incluídos. **Resultados e Discussão:** O envelhecimento nas mulheres é marcado por diversas mudanças fisiológicas, incluindo a menopausa, que pode trazer sintomas como os fogachos, distúrbios do sono e alterações de humor. A menopausa está associada ao risco aumentado de doenças cardiovasculares e osteoporose. Já a prevalência de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, também aumenta com a idade, exigindo uma abordagem integrada dos cuidados. Quanto a saúde mental, as mulheres idosas são mais propensas a apresentar depressão e ansiedade, muitas vezes exacerbadas por fatores como isolamento social e perda de função física. Intervenções psicossociais, incluindo terapia cognitivo-comportamental e programas de apoio social, mostraram-se eficazes em melhorar a saúde mental. Além disso, a atividade física regular e a dieta equilibrada são fundamentais para prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida. **Conclusão:** A abordagem ao envelhecimento feminino deve ser multifacetada, envolvendo cuidados preventivos, apoio psicológico e promoção de estilos de vida saudáveis. Além disso, é fundamental a realização de atividades de educação em saúde contínua para incentivar a participação social e garantir o acesso aos cuidados de saúde. Os enfermeiros desempenham um papel relevante nessa abordagem, oferecendo monitoramento regular, suporte emocional, coordenação de cuidados e promoção de atividades físicas, além de auxiliar em estratégias eficazes que melhoram a qualidade de vida das mulheres idosas, permitindo-lhes envelhecer com dignidade e autonomia. **Contribuições para a Saúde:** Compreender as mudanças que ocorrem no envelhecimento permite a promoção e a prevenção dos agravos à saúde por meio de intervenções específicas e integral.

**Descritores:** Enfermagem, Envelhecimento, Saúde da Mulher.