



BENEFÍCIOS DO PILATES NA SÍNDROME CLIMATÉRICA

**KARINA BATISTA DE ARAUJO; FABIELE RODRIGUES; IARA DE CASTRO OLIVEIRA;
THAIS PADUA; SIMONE ELIAS NIHUES**

Introdução: O climatério é um passagem hormonal que compreende o período reprodutivo para o não reprodutivo da mulher, com duração por volta de 5 anos pré-menopausa e 5 anos pós-menopausa, sendo a menopausa 12 meses completos sem menstruação pela mulher. Quando este climatério apresenta-se com sinais e sintomas exacerbados e desconfortantes para a mulher, é apresentada a clínica da Síndrome Climatérica. O Método Pilates trabalha o corpo como um todo, com exercícios para além do alongamento, com técnicas que trabalham força, resistência, respiração, e pode dar mais enfoque ao fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, importante para mulheres que sofrem com sinais e sintomas do climatério. **Objetivo:** Verificar se o Método Pilates é uma abordagem fisioterapêutica interessante para o tratamento da síndrome climatérica. **Material e métodos:** Foi realizada revisão bibliográfica durante o período de maio a junho de 2020, com a seleção de 9 trabalhos para compor o presente trabalho, utilizando livros e artigos de bases de dados virtuais, como Pubmed e Google Acadêmico. O período selecionado para busca foi de 2004 a 2020, utilizando os descritores: fisioterapia, Climatério e Método Pilates. **Resultados:** A Síndrome Climatérica mostrou-se uma fase muito complicada na vida mulher, com sinais e sintomas como ondas de calor, parestesia, depressão, insônia, cansaço excessivo entre outros. A abordagem fisioterapêutica através do Método Pilates mostrou-se importante para minimizar esses sintomas, como também na melhora da disposição com a liberação de hormônios que produzem bem-estar, aumento da força muscular, tonificação do corpo, atuando também na autoestima dessa mulher, o que é muito importante neste momento da vida. **Conclusão:** A fisioterapia com o método pilates é indicada, pois proporciona inúmeros benefícios, tanto físicos como mentais, auxiliando na redução de alguns sinais e sintomas, como a variação hormonal, enxaquecas, promovendo uma melhor disposição e bom humor, aumentando a concentração, equilíbrio, flexibilidade e força. O climatério é uma fase que nem sempre é fácil na vida da mulher, o apoio da família e um atendimento multidisciplinar pode auxiliar a mulher nesse período emblemático, aliviando os sintomas e proporcionando uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Fisioterapia, Climatério, Pilates.