

Mudanças físicas e mentais que interferem na qualidade de vida das mulheres em menopausa.

Ana Paula Lima de Oliveira¹, Beatriz Leal de Oliveira Neves², Gisele Gonçalves Dos Santos³,
Laura Senhorinha Souza Nascimento⁴, Luiza Aquino Lima⁵,
Geysa Angélica Andrade da Rocha⁶

RESUMO

A menopausa é uma fase marcante e natural na vida das mulheres, que corresponde ao último ciclo menstrual, confirmado após 12 meses de ausência de menstruação, e comumente ocorre em torno dos 48 aos 55 anos de idade. Os desafios enfrentados durante essa fase são diversos, sendo os sintomas físicos os mais relatados, como os fogachos (ondas de calor), insônia, secura vaginal, alterações no peso corporal e redução da densidade óssea. E os emocionais como irritabilidade e até depressão, sintomas estes que comprometem a qualidade de vida dessas mulheres. Este estudo teve como objetivo analisar as produções científicas, acerca dos fatores físicos e psicológicos que impactam a qualidade de vida das mulheres brasileiras na menopausa, no período de 2014 a 2024. A metodologia consiste numa revisão integrativa baseada na análise de artigos disponíveis nos bancos de dados Scielo, Bvs-psi (Biblioteca Virtual de psicologia), Lilacs (Literatura Latino-Americana), BVS (Biblioteca Virtual da saúde) e portal de periódicos eletrônicos de psicologia (Pepsic), cuja busca contemplou os seguintes descritores: menopausa, qualidade de vida, mudanças físicas e mudanças psicológicas. Resultados: A análise das produções científicas revelou que a maioria das mulheres sofre com sintomas físicos e emocionais da menopausa. Entretanto, um número significativo delas não busca ajuda profissional, muitas vezes por conta do estigma cultural que cerca esse período. Observou-se que, das que procuram atendimento, a reposição hormonal é a alternativa mais frequente adotada. Conclusão: Os resultados reforçam a necessidade de uma abordagem integrada à saúde da mulher na menopausa, abrangendo aspectos físicos, emocionais e sociais. É essencial ampliar o debate sobre a menopausa, desmitificar preconceitos culturais e promover ações educativas que incentivem as mulheres a buscar apoio profissional e explorar alternativas terapêuticas.

PALAVRAS CHAVES: Menopausa, qualidade de vida, mudanças físicas, mudanças psicológicas.

¹Discente em Psicologia. Universidade de Excelência (UNEX). E-mail: anapaulalagi@gmail.com

²Discente em Enfermagem. Universidade de Excelência (UNEX). E-mail: beatriz_lon@hotmail.com

³Discente em Nutrição. Universidade de Excelência (UNEX). E-mail: gy-101@hotmail.com

⁴Discente em Enfermagem. Universidade de Excelência (UNEX). E-mail: laurasenhorinha00@gmail.com

⁵Discente em Nutrição. Universidade de Excelência (UNEX). E-mail: luizaaquino730@gmail.com

⁶Geysa Angélica Andrade da Rocha. Professora orientadora da Faculdade de Excelência UNEX (Itabuna – BA), Psicóloga, Mestre em Políticas Públicas. E-mail: grocha.ita@ftc.edu.br

ABSTRACT

Menopause is a remarkable and natural phase in women's lives, which corresponds to the last menstrual cycle, confirmed after 12 months of absence of menstruation, and commonly occurs around 48 to 55 years of age. The challenges faced during this phase are diverse, with physical symptoms being the most reported, such as hot flashes, insomnia, vaginal dryness, changes in body weight and reduced bone density. And emotional symptoms such as irritability and even depression, symptoms that compromise the quality of life of these women. This study aimed to analyze scientific productions on the physical and psychological factors that impact the quality of life of Brazilian women in menopause, from 2014 to 2024. The methodology consists of an integrative review based on the analysis of articles available in the databases Scielo, Bvs-psi (Virtual Library of Psychology), Lilacs (Latin American Literature), BVS (Virtual Health Library) and the electronic psychology journal portal (Pepsic), whose search included the following descriptors: menopause, quality of life, physical changes and psychological changes. Results: The analysis of scientific productions revealed that most women suffer from physical and emotional symptoms of menopause. However, a significant number of them do not seek professional help, often due to the cultural stigma surrounding this period. It was observed that, of those who seek care, hormone replacement therapy is the most frequently adopted alternative. Conclusion: The results reinforce the need for an integrated approach to women's health in menopause, covering physical, emotional and social aspects. It is essential to expand the debate on menopause, demystify cultural prejudices and promote educational actions that encourage women to seek professional support and explore therapeutic alternatives.

KEYWORDS: Menopause, quality of life, physical changes, psychological changes.

1. INTRODUÇÃO

A menopausa é uma fase natural do ciclo de vida das mulheres, caracterizada pela interrupção permanente dos ciclos menstruais, geralmente entre os 45 e 55 anos. Esse período traz mudanças hormonais significativas, principalmente com a queda nos níveis de estrogênio, que impactam o organismo de forma multidimensional. Entre os sintomas mais comuns, destacam-se as ondas de calor, sudorese noturna, alterações no peso e distúrbios no sono, além de uma série de impactos na saúde mental, como ansiedade, depressão e variações de humor (ALMEIDA et al., 2020; CARDOSO; CAMARGO, 2015).

O impacto da menopausa não se limita aos aspectos físicos, e sua intensidade pode variar conforme fatores culturais, sociais e econômicos. No

contexto brasileiro, esses fatores exercem influência adicional, pois o envelhecimento feminino ainda carrega estigmas que aumentam o peso psicológico do processo, afetando a autoestima e o bem-estar geral (LIMA; BARBOSA, 2015). Para mulheres que desempenham múltiplos papéis, seja no trabalho, na família ou em ambos, as mudanças hormonais e emocionais podem ser ainda mais desafiadoras, especialmente quando não há apoio social e informações adequadas para o manejo dos sintomas (CAMPOLIN, 2010; LOPES et al., 2017).

No Brasil, a vivência da menopausa é fortemente influenciada por fatores socioculturais e econômicos, que variam significativamente entre as diferentes regiões do país. Mulheres em áreas rurais, por exemplo, enfrentam desafios adicionais devido à dificuldade de acesso a serviços de saúde especializados e informações adequadas sobre a menopausa. Além disso, a desigualdade social pode agravar a experiência desse período, já que mulheres em situação de vulnerabilidade frequentemente não têm condições de buscar tratamentos ou adotar medidas preventivas para minimizar os impactos dessa fase (SILVA; GOMES, 2018).

Ademais, o contexto cultural brasileiro, muitas vezes, associa a menopausa ao envelhecimento e à perda de atratividade, reforçando estigmas que afetam negativamente a autoestima das mulheres. Em um país onde a imagem pessoal e a juventude são altamente valorizadas, as mudanças corporais e emocionais associadas à menopausa podem gerar inseguranças e impactos psicológicos profundos. Contudo, movimentos recentes que promovem o empoderamento feminino têm ajudado a trazer visibilidade a essa fase da vida, destacando a importância de um envelhecimento saudável e da aceitação das transformações inerentes ao ciclo vital feminino (MARTINS; ALMEIDA, 2021). Além dos impactos físicos e psicológicos já discutidos, a menopausa também apresenta desafios significativos na esfera social. As mulheres frequentemente enfrentam preconceitos e estigmas associados ao envelhecimento, que podem ser exacerbados por fatores como falta de informação e pressão estética. Estudos apontam que a percepção social da menopausa como um "declínio" afeta negativamente a autoestima e a auto percepção feminina, dificultando

a aceitação dessa fase natural da vida.

A necessidade de suporte específico para mulheres na menopausa é evidente. Segundo o Ministério da Saúde, mais de 20 milhões de brasileiras vivenciam essa fase da vida. Dados do IBGE apontam que cerca de 11% da população feminina já alcançou a menopausa. Importante notar que 80% das mulheres nessa fase relatam sintomas típicos, como ondas de calor e alterações emocionais, o que reforça a necessidade de políticas públicas voltadas para essa população (BRASIL, 2020).

A alimentação e o estilo de vida também desempenham papéis cruciais na qualidade de vida das mulheres durante a menopausa. Hábitos alimentares equilibrados, ricos em nutrientes como cálcio, vitamina D e fitoestrógenos, podem contribuir para o manejo de sintomas físicos e prevenção de condições como osteoporose e doenças cardiovasculares. Além disso, a prática regular de atividades físicas é benéfica não apenas para o controle de peso, mas também para a redução de sintomas psicológicos, como ansiedade e depressão. Contudo, barreiras socioeconômicas e falta de acesso a recursos limitam a adoção de tais práticas, destacando a necessidade de políticas públicas que incentivem a saúde preventiva (COSTA et al., 2018).

Segundo Alcântara, Nascimento e Oliveira (2019), a experiência da menopausa transcende os aspectos biológicos, englobando mudanças comportamentais, físicas e emocionais. As alterações hormonais significativas características dessa fase a tornam uma passagem psicossocial que deve ser compreendida e ressignificada. Essa realidade requer atenção, reflexão e conhecimento, sem esquecer a importância dos aspectos fisiológicos (LIMA et al., 2019).

As mulheres passam por diversas fases durante a vida, incluindo infância, puberdade, adolescência, maturidade, menopausa e senilidade. A menopausa, destacada como o período final dos ciclos menstruais, é marcada por desafios específicos (ARANHA et al., 2016). No Brasil, a saúde da mulher foi incorporada às políticas nacionais de saúde nas primeiras décadas do século XX. O aumento da expectativa de vida ressalta a importância de promover cuidados de saúde que valorizem o bem-estar a

longo prazo para essas mulheres (BRASIL, 2008). Assim, é fundamental uma abordagem integral que contemple tanto os aspectos físicos quanto os psicológicos e emocionais da menopausa.

No entanto, as discussões sobre menopausa ainda apresentam lacunas, especialmente em estudos que abordem fatores específicos no contexto brasileiro, como diferenças regionais e influências culturais. A pesquisa científica internacional apresenta uma base sólida sobre os impactos físicos e psicológicos dessa fase, mas a realidade brasileira requer uma atenção especial para compreender as necessidades e experiências das mulheres no país (LUI FILHO et al., 2015). Por fim, é importante destacar a relevância de redes de apoio e espaços de acolhimento para mulheres na menopausa. Grupos de apoio, comunidades terapêuticas e atendimento psicológico têm demonstrado impacto positivo na redução dos sintomas emocionais e na promoção de um envelhecimento saudável. Além disso, o fortalecimento de vínculos sociais contribui para a ressignificação da menopausa como uma fase de transformações e novas oportunidades, ao invés de um período de perdas. Investir em iniciativas comunitárias e educativas pode ajudar a transformar a experiência da menopausa em um momento de empoderamento e fortalecimento pessoal para as mulheres brasileiras (FERREIRA et al., 2021).

2. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa realizada para analisar as principais consequências que implicam na qualidade de vida das mulheres com menopausa/pós menopausa. Foram utilizadas as seguintes bases de dados: Scielo, PEPSIC e BVSSAÚDE, acessadas em setembro e outubro de 2024, com os seguintes descritivos: menopausa (menopause); qualidade de vida (quality of life); mudanças físicas (physical changes); mudanças psicológicas (psychological changes).

Para a elaboração desta revisão integrativa foram seguidas as seguintes etapas: identificação do tema e escolha da pergunta norteadora; definição dos critérios de inclusão e de exclusão; seleção dos artigos; elaboração da ficha de

URSI com análise de cada artigo selecionado; elaboração da tabela com informação dos artigos; análise e discussão dos dados e apresentação dos resultados.

A pergunta norteadora foi “Quais são as evidências científicas disponíveis, no período de 2014 a 2024, acerca dos fatores físicos e mentais que interferem na qualidade de vida das brasileiras em menopausa (pós-menopausa)”?

Após pesquisa nas bases de dados foram encontrados 8 artigos que se enquadravam nos critérios de inclusão pré-estabelecidos: pesquisas com foco nas mudanças físicas e mentais relacionadas a menopausa/pós menopausa, que estivesse indexado nas bases de dados, que fossem publicados em português entre o período de tempo de 2014 a 2024 e estivessem disponíveis na íntegra. Foram excluídos: artigos que não abordassem o tema menopausa/pós menopausa, artigos que tiveram ocorrência repetida nas diferentes bases de dados, livros, monografias, capítulos de livros, resenha, cartas, notícias, dissertações e teses, artigos publicados parcialmente e que não estivessem no idioma português.

Tabela 1- Percurso metodológico percorrido para busca dos artigos nas bases de dados BVSPSI, BVSSAÚDE, Scielo, Lilacs, Medlami, Pepisic:

Descritores: menopausa; qualidade de vida; mudanças físicas; mudanças psicológicas.			
Base de Dados	Estudos Encontrados	Estudos Excluídos	Estudos Selecionados
BVSPSI	0	0	0
Biblioteca Virtual de Saúde (BVS)	1	0	1
Scielo	46	41	5
Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências(Lilacs)	2	2	0
Medlami	0	0	0
Portal de periódicos Eletrônicos de psicologia (Pepisic)	2	0	2

Fonte: Elaboração Própria, 2024

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Essa análise integrativa possibilitou uma visão ampla sobre o conhecimento relacionado às mulheres que estão passando pela menopausa e como diversos fatores podem influenciar mudanças em seu comportamento. No quadro abaixo, são apresentados e analisados oito artigos organizados por Autores, Plataformas, Título e Ano, facilitando uma investigação mais detalhada. Os artigos encontrados foram publicados em 2015, 2018, 2020, 2021, 2022 e 2023. Esses dados questionam a afirmação de que a menopausa é um tema amplamente discutido atualmente no Brasil.

Tabela 2- Informações principais dos artigos usados na revisão integrativa:

Número	Autores	Plataforma	Título do Artigo	Ano
1	Natália Delatim Ortiz; Silvia Nogueira Cordeiro; Vinicius Anciães Darriba	Scielo	Luto e desejo na menopausa: contribuições psicanalíticas	2022
2	Maria de Jesus Siqueira de Almeida; Clayton Peixoto; Tatiana Teixeira de Siqueira; Bilememjian Ribeiro; Lucy Maria da Silva; André Barciela Veras	Scielo	Terapia cognitivo comportamental em grupo para a disfunção sexual na pós menopausa	2018
3	Luana Ferreira Campos; Ligia Gabrielli; Maria da Conceição Chagas Almeida; Estela Maria Leão Aquino; Sheila Maria Alvim Matos; Rosane Harter Griep; Roque Aras	Scielo	Terapia Hormonal e Hipertensão em Mulheres na Pós Menopausa: Resultados do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA -Brasil)	2022

4	Renata Cordeiro Fernandes; Evelyn Karin Sereneski Merenda; Julliane Moreira Veloso Antoniacomi; Alcione Pereira Grivot Mandarin, Doroteia Aparecida Höfelmann	Scielo	Sobrepeso e obesidade entre mulheres e associação com características demográficas e obstétricas entre usuárias de uma unidade de saúde especializada	2023
5	Mariana Terezinha Selbac; Claudia Garcia Carrijo Fernandes; Luiz Carlos Porcello Marrone; André Guirland Vieira; Eliane Fraga da Silveir; Maria Isabel Morgan - Martins	PePsic	Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino – climatério à menopausa	2018
6	Eduarda Rezende Freitas; Altemir José Gonçalves Barbosa;	PePsic	Qualidade de vida e bem-estarpicológico no climatério	2015
7	Juliana Vieira Sampaio; Benedito Medrado; Vera Mincoff Menegon;	Scielo	Hormônios e Mulheres na menopausa	2021
8	Rafaella Silva dos Santos; Mayle Moreira de Andrade; Karyna Myrelly Oliveira Bezerra de Figueiredo Ribeiro; Rafaela Andrade do Nascimento; Mariana Carmen Apolinário Vieira; Saionara Maria Aires da Câmara; Álvaro Campos Cavalcanti Maciel	Bvsalud	Relação entre disfunção vestibular e qualidade de vida em mulheres climatéricas	2020

Fonte: Elaboração Própria, 2024

De acordo com a tabela 2, o trabalho 1 de Ortiz, Cordeiro, e Darriba (2022) trazem a menopausa sob a ótica psicanalista, enfocando como o luto e o desejo podem atuar como operadores teóricos nesse processo. A pesquisa destaca a tendência histórica da psicanálise em compreender a menopausa como um período marcado por perdas, crises identitárias, e questionamentos sobre a feminilidade. Sob a perspectiva de Freud e Lacan, o “luto e desejo” emergem como uma abordagem complexa, revelando nuances sobre as experiências de perda e ressignificação do desejo durante essa fase da vida. Por meio de entrevistas com mulheres menopáusicas, o estudo identifica que, além das mudanças físicas, a menopausa frequentemente coincide com perdas em outras esferas, como relacionamentos e carreira, exacerbando sentimentos de luto. No entanto, algumas entrevistadas também relataram novas percepção de liberdade e a possibilidade de desenvolver uma “vida produtiva e ativa” após essa fase.

Já o trabalho 2 com autoria, de Almeida, et al, (2018), implementou um protocolo validado de Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) em grupo para disfunção sexual em mulheres na pós menopausa, envolvendo 14 participantes entre 55 e 75 anos. As seções adaptadas de 12 para 10 encontros, abordaram questões de desejo, excitação, orgasmo, lubrificação, satisfação e crenças sexuais disfuncionais. Os resultados evidenciaram melhorias significativas na função sexual e na redução de crenças disfuncionais, relacionadas à imagem corporal e idade, demonstrando o potencial terapêutico dessa abordagem para promover saúde sexual e emocional, ainda que limitações como a ausência de grupo controle e amostra reduzida tenham sido identificadas.

O trabalho 3, analisado por Campo, et al, (2022), discutem os riscos da Terapia Hormonal (TH) na menopausa, especialmente para mulheres com hipertensão. A pesquisa revela que a reposição hormonal pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, incluindo infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC). A conclusão dos autores é que a TH deve ser administrada com cautela, considerando as condições pré-existentes da paciente. A discussão ressalta a necessidade de um planejamento individualizado, considerando os riscos e benefícios.

Ao analisar o artigo 4, de Fernandes *et al.* (2023) foi possível perceber o impacto do sobrepeso e da obesidade na menopausa, ressaltando que o ganho de peso durante essa fase é um fator importante para o aumento do risco de comorbidades, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. O estudo sugere que o controle do peso é crucial para prevenir complicações de saúde.

O trabalho 5 de Selbac, et al, (2018), abordou-se o papel essencial do estrogênio no corpo feminino, especialmente durante o climatério e a menopausa. Baseando-se em pesquisas anteriores, o estudo reforça que esse hormônio contribui para a saúde óssea, cardiovascular, e neurológica, além de desempenhar um papel central no bem-estar emocional e sexual. A terapia de reposição hormonal (TRH), tanto com fitoestrogênios quanto com hormônios sintéticos, é sugerida como uma alternativa para minimizar os impactos das alterações hormonais. No entanto, os riscos e benefícios devem ser avaliados caso a caso, dado o potencial de efeitos adversos no longo prazo.

Já no trabalho 6, de Freitas e Barbosa (2015), investigou-se como aspectos emocionais e sociais são impactados pelas mudanças hormonais no climatério. Os resultados apontaram que essa fase pode afetar significativamente o bem-estar psicológico e qualidade de vida, sugerindo intervenções psicossociais para mitigar esses impactos. A adoção de estratégias de suporte emocional é fundamental para a promoção de um envelhecimento saudável e equilibrado. A transição pela menopausa também demanda um suporte psicológico estruturado, capaz de auxiliar mulheres a lidarem com as mudanças emocionais e as pressões sociais associadas a essa fase. Grupos de apoio e programas comunitários voltados para a troca de experiências têm se mostrado estratégias eficazes para promover a saúde mental e fortalecer o senso de pertencimento. Essas iniciativas permitem que as mulheres ressignifiquem suas experiências, valorizando a autonomia e a autoestima em meio às transformações vividas.

O artigo 7 de Sampaio, Medrado e Menegon (2021) também mostra, que as mudanças hormonais na menopausa, como a queda de estrogênio e progesterona, são vistas como desequilíbrios que geram sintomas como calores, problema ósseos e alterações no desejo sexual. Esses sintomas levam muitas mulheres a buscar tratamentos como a reposição hormonal, incentivando pela

indústria farmacêutica para recuperar o “equilíbrio” e preservar a juventude e a atratividade. O foco da pesquisa, foi um conteúdo midiático produzido pela Bayer, indústria farmacêutica Alemã, que comercializava, entre outros produtos, hormônios para reposição. Tendo como resultado, a influência dessas propagandas na escolha dessas mulheres. Eles citam a menopausa como uma doença.

Finalmente, o estudo 8 de Silva, Et al, (2020), destaca a relação entre disfunção vestibular e qualidade de vida em mulheres no climatério, especialmente nos aspectos de saúde e emocional. A amostra de 374 mulheres indicou que problemas no sistema de equilíbrio impactam significativamente o bem-estar físico e emocional, que contribui para o aumento do isolamento social das mulheres, que, muitas, vezes, evitam atividades sociais devido a esses sintomas, reforçando a necessidade de atenção integral à saúde nessa fase.

Em suma, as pesquisas analisadas revelam que a menopausa deve ser tratada de maneira multidisciplinar. Os resultados indicam que, além das intervenções biomédicas (como a terapia hormonal), é fundamental adotar abordagens psicológicas (como a Terapia Cognitivo Comportamental) e estratégias comportamentais e nutricionais (como mudanças na alimentação e prática de atividades físicas). A combinação dessas abordagens oferece um tratamento mais holístico, que aborda tanto os aspectos físicos quanto os psicológicos da menopausa. Além das terapias tradicionais, como a reposição hormonal e a TCC, terapias alternativas têm ganhado destaque no manejo da menopausa. Estratégias como a acupuntura, o uso de fitoterápicos e técnicas de mindfulness têm mostrado eficácia na redução de sintomas como ansiedade, insônia e ondas de calor. Ademais, avanços tecnológicos, como aplicativos para monitoramento dos sintomas e consultas remotas, têm ampliado o acesso a informações e suporte personalizado, permitindo que as mulheres lidem com essa fase de maneira mais autônoma e informada

Dos artigos discutidos, Ortiz, Cordeiro e Darriba, (2022) abordam a menopausa não apenas como uma mudança fisiológica, mas também como um processo emocional, em que muitas mulheres experienciam o “luto” pelas perdas associadas a essa fase (como a perda da fertilidade). Eles indicam que o

enfretamento dessa fase de maneira positiva pode trazer um novo significado à vida sexual.

Isso se alinha com os achados de Almeida et al (2018), que propõem a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) para tratar disfunções sexuais relacionadas a menopausa. A conexão entre as abordagens psicológicas e as questões do desejo destaca a importância de intervenções que ajudem a mulher a passar por essa fase de forma mais positiva e reconstrutiva.

Fernandes et al, (2023) abordam o impacto do sobrepeso e da obesidade na menopausa, que demonstra fator de risco para comorbidades, sugerindo o controle de peso, para prevenir doenças.

Esse achado está alinhado com as recomendações de Freitas e Barbosa (2015), que enfatizam a importância da prática de atividades físicas e do controle do peso como estratégias para melhorar a qualidade de vida na menopausa. A combinação de controle de peso e exercícios físicos é uma abordagem terapêutica comum nos estudos, sugerindo que essas medidas podem ser eficazes para mitigar os impactos negativos do ganho de peso durante a menopausa.

No artigo de Sampaio, Medrado e Menegon (2022), eles citam uma campanha da Bayer, e em um trecho da campanha a empresa destaca a menopausa como um momento difícil e potencialmente perigoso para a mulher, enfatizando os sintomas que surgem durante esse período.

Ao abordar essa fase, a campanha sugere que, embora as flutuações emocionais, como irritabilidade, depressão e ansiedade, sejam comuns em diferentes momentos da vida, tanto em mulheres quanto em homens, elas são frequentemente associadas a tensão pré-menstrual (TPM) e à menopausa. Essa visão sugere que as alterações hormonais têm impacto no equilíbrio físico e emocional das mulheres. “O corpo das mulheres é compreendido como hormonal, logo, a diminuição dos hormônios na velhice seria causa de diferentes problemas de saúde” (Martim 1997). Nessa perspectiva, a oscilação hormonal, ao ser encarada como problema médico, leva à recomendação de reposição hormonal como uma solução.

Porém, o Ministério da Saúde (2008) adota uma postura diferente, não considerando a menopausa como uma doença nem a deficiência hormonal como

a causa das mudanças que ocorrem neste período. Para o Ministério, a prescrição de hormônios não é recomendada para mulheres saudáveis. O órgão sugere que as mulheres adotem abordagens mais naturais, como mudanças na alimentação, prática de atividades físicas, lazer. O Ministério ainda orienta que, caso seja necessário o uso de hormônios, isso deve ser feito de forma individualizada, com doses baixas e por um período breve. Além disso, o órgão recomenda evitar intervenções desnecessárias, considerando os possíveis riscos à saúde no longo prazo. Geralmente os sintomas da menopausa desaparecem com o tempo e não se prolongam por toda a vida (Ministério da saúde, 2008).

Outro aspecto relevante, é que O ministério da saúde criou em (2008), um manual de Atenção à Mulher no climatério a menopausa, que abordam vários temas, que a mulher provavelmente irá passar nessa fase, dos aspectos emocionais e psicológicos, até as possíveis transformações hormonais e sexuais. Essa cartilha foi feita tanto para mulheres (brasileiras) quanto para os profissionais de saúde, pois, tem as diretrizes, que orienta a atenção integral e humanizada. Porém, nem toda mulher tem acesso a essa cartilha, ela não é tão divulgada como deveria. Embora o (Ministério da saúde, 2008) tenha produzido materiais informativos e orientações sobre o climatério e a menopausa, a desigualdade de acesso ainda é um obstáculo significativo. Mulheres de áreas rurais ou em situação de vulnerabilidade econômica têm mais dificuldade em acessar informações e serviços especializados, o que pode agravar os sintomas e reduzir a qualidade de vida. Essa lacuna reforça a necessidade de ações mais efetivas de divulgação e educação, bem como de ampliação da rede de atenção à saúde da mulher, especialmente em regiões periféricas e rurais.

Os estudos analisados oferecem uma visão abrangente e multidimensional da menopausa e do climatério, evidenciando tanto desafios quanto as oportunidades dessa fase. A compreensão integrada dos aspectos biológicos, emocionais e sociais é essencial para promover intervenções eficazes e suporte adequado às mulheres. Mais do que uma fase de perdas, a menopausa pode ser vista como um momento de transformação e renovação, no qual as mulheres podem explorar novas formas de viver e se relacionar consigo mesmas e com o mundo. Essa mudança de paradigma requer um

esforço conjunto de profissionais de saúde, sociedade e políticas públicas para valorizar a pluralidade de experiências dessa etapa da vida. Para que a menopausa seja percebida como uma etapa natural e enriquecedora, é essencial que os profissionais de saúde adotem uma abordagem humanizada e centrada na paciente. Isso inclui não apenas compreender as particularidades biológicas, mas também levar em conta o contexto cultural, social e emocional de cada mulher. A escuta ativa e a empatia são ferramentas fundamentais para fortalecer a confiança entre pacientes e profissionais, promovendo um atendimento integral que valorize a singularidade de cada experiência.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste artigo, foram analisadas as diversas fases que as mulheres enfrentam durante o período da menopausa, destacando como essas mudanças impactam a qualidade de vida da maioria delas. Abordou-se a relevância de desconstruir os tabus que associam a menopausa a uma doença ou a um suposto fim da vida sexual da mulher. Muitas vezes, essa fase é carregada de estigmas que alimentam sentimento de perda, com algumas mulheres relatando o "luto" pelo "eu" que deixam de ser. Esse luto reflete a transição de uma fase de vida para outra, marcada por transformações físicas e emocionais profundas.

As alterações hormonais trazem sintomas como irritabilidade, ondas de calor, secura vaginal, insônia e até depressão, que, somadas ao tabu cultural e ao pouco conhecimento, fazem com que muitas mulheres passem por essa fase em silêncio. Sentindo-se isoladas, muitas enfrentam o período sozinhas, o que pode intensificar a sensação de exclusão social por estarem em uma fase de vida diferente e pouco discutida.

A análise dos artigos mostrou também a importância do suporte nutricional e psicológico nesse processo. A terapia cognitivo-comportamental, que é uma área da psicologia, tem demonstrado um papel significativo em ajudar as mulheres a entenderem e aceitarem essas mudanças, mostrando-lhes que não estão sozinhas nessa fase e que existe apoio profissional para a compreensão e superação dos desafios envolvidos. O suporte nutricional

também é de suma importância, pois, como já comprovado a alimentação também tem muita influência na qualidade de vida dessas mulheres.

A revisão indica que, embora a reposição hormonal seja amplamente recomendada e frequentemente aceita por aquelas que apresentam sintomas intensos, existe uma carência de orientação sobre abordagens mais naturais, como a adoção de uma alimentação balanceada, atividades físicas regulares, práticas de lazer e suporte terapêutico. No entanto, o incentivo a essas alternativas ainda é limitado, em grande parte, pela falta de pesquisas e informações amplamente divulgadas que tratem da importância de uma boa qualidade de vida durante a menopausa.

Outro aspecto relevante é a necessidade de uma maior atenção às narrativas individuais das mulheres sobre a menopausa. Compreender as histórias de vida e os desafios enfrentados durante essa fase pode ser uma estratégia poderosa para orientar ações que promovam empatia e inclusão. Essa abordagem humanística contribui para diminuir a sensação de isolamento e para fortalecer a construção de redes de apoio, tanto no âmbito pessoal quanto no comunitário.

Os resultados da análise reforçam a necessidade de uma atenção maior à saúde integral da mulher na menopausa e no período pós-menopausa, bem como a importância de ampliar o debate sobre o tema. Discutir abertamente esses aspectos permite que as mulheres se sintam acolhidas e informadas para passarem por essa fase priorizando o próprio bem-estar e compreendendo o impacto positivo de práticas de autocuidado na qualidade de vida.

É sugestivo, mais pesquisas sobre o tema na área nutricional, principalmente da importância da alimentação, é notório, a dificuldade em achar estudos, falando sobre os fitoestrogênios, que pode ser encontrado em alguns alimentos, e sua composição é muito semelhante aos estrogênios da mulher. E o consumo desses alimentos podem aliviar os sintomas da menopausa.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADERNE, FABIANE DE OLIVEIRA; ARAÚJO, ROSÁLIA TEIXEIRA DE. **Vista do Influência da menopausa no padrão sexual: opinião de mulheres.** Disponível

em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/view/109/80>. Acesso em: 15 nov. 2024.

ALCÂNTARA L. L.; NASCIMENTO L. C.; OLIVEIRA V. A. C. Conhecimento das mulheres e dos homens referente ao climatério e menopausa. **Revista Enferm. foco**, p. 4449. Universidade Federal de São João Del-Rei, MG, 2019. Disponível em <http://biblioteca.cofen.gov.br/wpcontent/uploads/2020/07/Conhecimentomulhere shomenscl imateriomenopausa.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2024

ALMEIDA, M. J. S.; PEIXOTO, C.; RIBEIRO, T. T. S. B.; SILVA, L. M.; VERAS, A. B. Terapia cognitivo-comportamental em grupo para a disfunção sexual na pós-menopausa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000210>. Acesso em: 15 nov. 2024.

ARANHA, J. S. et. al. Climatério e menopausa: percepção de mulheres usuárias da estratégia saúde da família. **Temas em Saúde**. Volume 16, Número 2. João Pessoa, 2016. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2016/08/16232.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes. **Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente**. Brasília, DF, 2004. Disponível em https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf. Acesso em: 23 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes. **Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente**. Brasília, DF, 2004. Disponível em: 27. Acesso em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf. Acesso em: 23 abr. 2024.

CAMPOS, Luana Ferreira- *et al*. Terapia Hormonal e Hipertensão em Mulheres na Pós-Menopausa: Resultados do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil). **Sociedade Brasileira de Cardiologia**, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20210218>. Acesso em: 15 nov. 2024.

CARDOSO, M. R.; CAMARGO, M. J. G. Percepções sobre as mudanças nas atividades cotidianas e nos papéis ocupacionais de mulheres no climatério. **Cad. Ter. Ocup.** UFSCar, São Carlos, SP, v. 23, n. 3, p. 553-569, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/0104-4931.ctoAO0574>. Acesso em 24 abr. 2024.

CAVALCANTE, Maria da Conceição da Rocha. **Docência e Menopausa na Educação de Jovens e Adultos**. João Pessoa, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/17746>. Acesso em 24 abr. 2024.

COSTA, M. R.; SANTOS, E. P.; CARVALHO, A. F. Alimentação e prática de exercícios físicos como estratégias para qualidade de vida na menopausa. *Revista Brasileira de Saúde Preventiva*, v. 12, n. 1, p. 88-97, 2018.

FERNANDES, R. C.; MERENDA, E. K. S.; ANTONIACOMI, J. M. V.; MANDARINO, A. P. G. Sobrepeso e obesidade entre mulheres e associação com características demográficas e obstétricas entre usuárias de uma unidade de saúde especializada. **Cadernos Saúde Coletiva**, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202331010384>. Acesso em: 15 nov. 2024.

FERREIRA, T. R.; OLIVEIRA, C. S.; SILVA, L. H. Redes de apoio e acolhimento na menopausa: perspectivas psicossociais e comunitárias. *Revista de Psicologia e Saúde*, v. 29, n. 3, p. 45-60, 2021.

FREITAS, Eduarda Rezende; BARBOSA, Altemir José Gonçalves. Qualidade de vida e bem-estar psicológico no climatério. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 3, p. 112-124, 2015. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672015000300009&lng=pt&nrm=iso. acesso em 15 nov. 2024.

LIMA, A. M. *et al.* Perda de qualidade do sono e fatores associados em mulheres climatéricas. **Ciência e Saúde Coletiva** vol.24 n.07, Rio de Janeiro, julho 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000702667>. Acesso em: 24 abr. 2024.

LIMA, I. F.; BARBOSA, R. M. S. P. Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia. O trinômio menopausa, atividade física no envelhecimento e imagem corporal. **BIUS** N.º 1 Vol. 5, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/890>. Acesso em: 25 abr. 2024.

DE LORENZI, Dino Roberto Soares, *et al.* "Fatores Associados à Qualidade de Vida Após a Menopausa." **Revista Da Associação Médica Brasileira**, vol. 52, não. 5, outubro de 2006, disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0104-42302006000500017>. Acessado em 15 de novembro de 2024.

LUI FILHO, Jeffrey Frederico et. al. Epidemiologia da menopausa e dos sintomas climatéricos em mulheres de uma região metropolitana no sudeste do Brasil: inquérito populacional domiciliar. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** vol.37, n.4, pp.152-158, Rio de Janeiro, RJ, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SO100-720320150005282>. Acesso em: 24 abr. 2024.

ORTIZ, Natália Delatim; CORDEIRO, Silvia Nogueira; DARRIBA, Vinicius Anciães. Luto e desejo na menopausa: contribuições psicanalíticas. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2023.e220637>. Acesso em: 15 nov. 2024.

SAMPAIO, J. V.; MEDRADO, B.; MENEGON, V. M. Hormônios e Mulheres na Menopausa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003229745>. Acesso em: 15 nov. 2024.

SANTOS, R. S. Dos; ANDRADE, M. M. De; RIBEIRO, K. M. O. B. De F.; NASCIMENTO, R. A. Do; VIEIRA, M. C. A.; CÂMARA, S. M. A. Da; MACIEL, A. C. C. Relação entre disfunção vestibular e qualidade de vida em mulheres climatéricas. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020252.00972018>. Acesso em: 15 nov. 2024.

SELBAC, Mariana Terezinha *et al.* Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino: climatério à menopausa. **Aletheia**, Canoas, v. 51, n. 1-2, p. 177-190, dez. 2018. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942018000100016&lng=pt&nrm=iso. acessos em 15 nov. 2024.

SOUZA, A. C.; PEREIRA, L. F. A percepção social da menopausa: impactos na autoestima e enfrentamento. *Revista de Estudos Femininos*, v. 18, n. 2, p. 150-165, 2020.