

DOI: 10.35621/23587490.v11.n1.p625-636

## MULHERES NA MENOPAUSA: UM ESTUDO DE REVISÃO NARRATIVA ACERCA DOS DESAFIOS FÍSICOS, HORMONAIS E PSICOLÓGICOS

*WOMEN IN MENOPAUSE: A NARRATIVE REVIEW STUDY ABOUT PHYSICAL, HORMONAL AND PSYCHOLOGICAL CHALLENGES*

Ana Paula Silva de Azevedo Carvalho<sup>1</sup>  
Juliana Goldfarb de Oliveira<sup>2</sup>  
Heloísa Cavalcante Lacerda<sup>3</sup>  
Hilana Maria Braga Fernandes Abreu<sup>4</sup>

**Resumo: Introdução:** A menopausa se apresenta como sendo uma fase natural da vida das mulheres, geralmente ocorrendo entre 40 e 60 anos, marcada por mudanças hormonais significativas que afetam a saúde física e emocional, que frequentemente requerem acompanhamento médico e, em alguns casos, o uso de medicações específicas. Além dos impactos biológicos, é essencial considerar os aspectos sociais e psicológicos, incluindo o apoio e compreensão de parceiros e familiares. Esta pesquisa é uma revisão narrativa, tendo como **objetivo** fornecer uma visão abrangente sobre os fatores que influenciam a perda hormonal e libido em mulheres nesta faixa etária. Também investigou as formas de acompanhamento psicológico disponíveis, como essas mulheres enfrentam preconceitos sociais e como seus parceiros (as) compreendem as mudanças na sexualidade decorrentes do envelhecimento. Além disso, são discutidos os transtornos psicológicos mais frequentes relacionados a essa fase da vida. A **metodologia** foi baseada na leitura, fichamento e análise de artigos e estudos científicos disponíveis em bases como BVS, Google Acadêmico e SciELO, utilizando palavras-chave como “saúde da mulher”, “menopausa”, “sexualidade”, “climatério”, e estratégias de “acompanhamento psicológico”. A análise foi qualitativa, com foco na identificação de padrões e tendências. Os **resultados** indicam uma compreensão mais profunda dos fatores associados à perda de hormônios e libido, além da percepção de como o

<sup>1</sup> Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, e-mail: 20201055050@fsmead.com.br.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria -UNIFSM, e-mail: 000799@fsmead.com.br.

<sup>3</sup> Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, e-mail: 000344@fsmead.com.br.

<sup>4</sup> Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, e-mail: heloisaacavalcante@gmail.com.

acompanhamento psicológico, aliado a estratégias terapêuticas e intervenções psicossociais, pode ajudar as mulheres a enfrentar preconceitos, promovendo maior qualidade de vida. Também foram verificadas mudanças significativas na sexualidade e observados transtornos psicológicos comuns, como ansiedade e depressão.

**Palavras-chave:** saúde da mulher; menopausa; acompanhamento psicológico; sexualidade; climatério.

**Abstract: Introduction:** Menopause presents itself as a natural phase in women's lives, generally occurring between the ages of 40 and 60, marked by significant hormonal changes that affect physical and emotional health that often require medical monitoring and, in some cases, the use of specific medications. In addition to biological impacts, it is essential to consider social and psychological aspects, including support and understanding from partners and family members. This research is a narrative review, **objective** to provide a comprehensive overview of the factors that influence hormonal and libido loss in women in this age group. It also investigated the forms of psychological support available, how these women face social prejudices and how their partners understand the changes in sexuality resulting from aging. Furthermore, the most common psychological disorders related to this stage of life are discussed. The **methodology** was based on the analysis of articles and scientific studies available in databases such as Google Scholar and SciELO, using keywords such as "menopause", "physical impact", "hormonal", "social" and psychological support strategies. The analysis was qualitative, focusing on identifying patterns and trends. The results indicate a deeper understanding of the factors associated with the loss of hormones and libido, in addition to evaluating how psychological support, combined with therapeutic strategies and psychosocial interventions, can help women face prejudice, promoting greater understanding. **Significant** changes in sexuality were also observed and common psychological disorders, such as anxiety and depression, were observed.

**Keywords:** women's health; menopause; psychological support; sexuality; climacteric.

## **1 INTRODUÇÃO**

Segundo o Ministério da Saúde, o período da menopausa faz parte do processo de envelhecimento, que deveria ser vivenciado com naturalidade pelas mulheres, por ser uma fase significativa de suas vidas. É um momento que muitas mulheres enfrentam inúmeras alterações e complexidades físicas, hormonais e psicológicas com vários sintomas, como ondas de calor “frios, insônia, tristeza, instabilidade emocional, modificações nos comportamentos sexuais”, dentre outros (Brasil, 2008).

A Organização Mundial da Saúde (1996) afirma que a menopausa é o momento onde as mulheres deixam de reproduzir, e que esse processo seria biológico e não patológico. Diante dessa temática, o referido projeto de pesquisa tem por finalidade propor a realização de uma pesquisa de revisão narrativa, pautado na compreensão e no auxílio às mulheres que vivenciam esse processo de transformação.

A abordagem qualitativa permitirá uma análise profunda e contextualizada, enfocando as narrativas e percepções subjetivas e as estratégias de enfrentamento adotadas por essas mulheres. Essa pesquisa será de grande relevância não apenas para enriquecer o conhecimento científico sobre a menopausa, mas, também, para proporcionar subsídios eficazes no desenvolvimento de intervenções e suportes que considerem a integralidade da saúde da mulher nesse estágio específico da vida.

Dando assim, importância de considerar não apenas os aspectos biológicos, mas também as dimensões psicológicas e sociais envolvidas nesse processo: contribuir com uma base sólida para a construção de estratégias de apoio e assistência mais efetivas para a qualidade de vida e o bem-estar dessas mulheres que vivenciam todos esses fenômenos causados pela menopausa.

Desse modo, sabe-se que o climatério representa uma fase natural no desenvolvimento da vida feminina, porém, por vezes é mal compreendida, e não recebendo a devida atenção. Desse modo, justifica-se o desenvolvimento deste estudo na necessidade de aprofundar a compreensão sobre os problemas que as mulheres enfrentam no período da menopausa. A redução na produção de hormônios

e perda de libido pode impactar direta ou indiretamente os relacionamentos, o bem-estar psicológico e a qualidade de vida, influenciando, assim, as interações sociais e emocionais das mulheres (Soares, 2021).

## **2 METODOLOGIA**

Consoante indicação da Organização Mundial da Saúde (OMS), até 2030, infere-se que cerca de 1 bilhão de mulheres estejam atravessando as etapas da menopausa. No entanto, este tema ainda é permeado por preconceitos e tabus. Este projeto teve como propósito conduzir uma revisão narrativa, estando em linha com Cordeiro e outros (2007, 428):

A revisão da literatura narrativa ou tradicional, quando comparada à revisão sistemática, apresenta uma temática mais aberta; dificilmente parte de uma questão específica bem definida, não exigindo um protocolo rígido para sua confecção; a busca das fontes não é pré-determinada e específica, sendo frequentemente menos abrangente. A seleção dos artigos é arbitrária, provendo o autor de informações sujeitas a viés de seleção, com grande interferência da percepção subjetiva.

Nesse sentido, foram buscados estudos que demonstram a relevância sobre o tema, mulheres na menopausa: um estudo acerca dos desafios físicos, hormonais e psicológicos, que foi baseado em um estudo bibliográfico preliminar, de dados obtidos em repositórios de estudos científicos disponíveis em bases como BVS, Google Acadêmico e SciELO, que incluem teses, livros, revistas, artigos científicos e outros estudos relevantes.

O foco é compreender e auxiliar os leitores veteranos e experientes a ter subsídios de materiais sobre as mulheres que vivenciam essa fase de transição. Foram utilizadas pesquisas disponíveis nas bases de dados: Revista Extensão, Revista Kairós-Gerontologia, Interface-Comunicação, Saúde, Educação, *Brazilian Journal of Health Review*, *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, Revista Extensão. Sua disponibilidade *online* e o texto completo em inglês, português

e espanhol. Foi utilizado palavras-chave como "menopausa", "impacto físico", "hormonal", "social" e estratégias de acompanhamento psicológico. A análise foi qualitativa, com foco na identificação de padrões e tendências. Não houve uma seleção específica de datas de publicações. Desse modo, foram excluídos os textos que não eram gratuitos, não permitiam acesso completo ou não apresentavam relevância segundo as questões norteadoras.

A partir dos critérios mencionados acima, compreender e auxiliar as mulheres que vivenciam alterações físicas, hormonais e psicológicas, em face do período da menopausa, é de vital relevância, uma vez que o tema, apesar de apresentar estudos esparsos, representa uma área ainda pouco explorada e de significativa importância, no sentido de ampliar o conhecimento e discussões tão necessários no seio da sociedade. Diante do exposto, foi percebida a necessidade de apresentar a discussão da revisão por meio da estruturação dos seguintes tópicos: aspectos hormonais da menopausa; estratégias de acompanhamento e suporte psicológico; impacto psicológico da menopausa; desafios sociais e culturais da menopausa. Conforme mencionados nesta revisão, todos os tópicos serão apresentados em tabela contendo autores, data e ano das publicações, objetivos e metodologia utilizada.

### **3 RESULTADOS**

Análise Descritiva das publicações incluídas na revisão que apresentam relação entre aspectos hormonais da menopausa: estratégias de acompanhamento e suporte psicológico, impacto psicológico da menopausa: desafios sociais e culturais da menopausa.

**Tabela 1** - Descrição da tabela.

<b>Autor</b>	<b>Data de Publicação</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Metodologia Utilizada</b>
CARNEIRO, Maria do Espírito Santo Gomes <i>et al.</i>	2020	Explorar estratégias de inclusão da assistência de enfermagem às mulheres climatéricas nas unidades básicas de saúde.	Revisão integrativa de literatura.
DE OLIVEIRA JÚNIOR, Mauro Lúcio	2012	Analisar as principais alterações fisiológicas, emocionais e sociais que ocorrem nas mulheres durante o climatério.	Revisão bibliográfica com foco em alterações fisiológicas, emocionais e sociais.
DE SOUZA RAMOS, Semírames Cartonilho; COSTA, Cíntia Bezerra Almeida	N/D	Integrar saberes sobre o autocuidado e os sistemas de saúde em comunidades ribeirinhas no climatério.	Pesquisa qualitativa com enfoque em comunidades ribeirinhas.
DE SOUZA, Natália Lemes Siqueira Aguiar; DE OLIVEIRA ARAÚJO, Claudia Lysia	2015	Revisar a vivência das mulheres durante a menopausa e seus desafios.	Revisão de literatura com base em publicações relacionadas ao envelhecimento feminino.
GALENO, Renan Silva <i>et al.</i>	2023	Avaliar as consequências psicológicas da menopausa.	Revisão de artigos publicados sobre o impacto psicológico da menopausa.
LINS, Letícia Marques Rodrigues <i>et al.</i>	2020	Analisar os impactos da menopausa na saúde da mulher.	Revisão integrativa de literatura científica.
PEREIRA, Jessica Thamires Ferreira	2023	Avaliar a influência do climatério sobre o estado nutricional e a qualidade de vida de mulheres de Vitória de Santo Antão.	Pesquisa de campo com coleta de dados quantitativos e qualitativos.
SEPARAVICH, Marco Antônio; CANESQUI, Ana Maria	2012	Analisar as narrativas de um site brasileiro sobre a menopausa.	Análise qualitativa de narrativas online sobre a menopausa.
SILVA, Lilian	2022	Explorar os fatores	Pesquisa de revisão

Barra		psicológicos que afetam as mulheres durante a menopausa.	teórica baseada em estudos de psicologia sobre a menopausa.
SILVA, Lorraine Fatima Bim	2020	Investigar o processo de resiliência nas mulheres durante a transição para a menopausa.	Revisão de literatura focada em estudos sobre resiliência e menopausa.

Fonte: Autores, (2012 a 2023).

Conforme a análise e compreensão da revisão, conclui-se que, ao longo dos últimos anos, os estudos mostram um avanço significativo na compreensão dos impactos do climatério, com uma crescente ênfase nas questões psicológicas e emocionais, além de um olhar mais detalhado sobre o papel do autocuidado e da resiliência. O período de 2020 a 2023 é particularmente marcado por uma produção acadêmica mais diversificada, que aborda não apenas os sintomas físicos, mas também os desafios psicológicos e sociais enfrentados por mulheres nessa fase de vida.

## 4 DISCUSSÃO

### 4.1 Aspectos Hormonais da Menopausa

A manifestação da menopausa, discernido pelo pesquisador francês Gardanne, no ano de 1816, marca um momento imprescindível na vida das mulheres, processando-se geralmente entre os 40 e 60 anos. Este fenômeno é caracterizado pela diminuição progressiva da produção hormonal dos ovários, notadamente de estrogênio e progesterona. Para o autor, é descrita como uma interrupção do ciclo menstrual, em que, segundo a etimologia da palavra, o termo menopausa tem origem do latim "*menopausis*", composto pelos termos gregos "*mēn*" (mês, luas) e "*paûsis*". Esta compreensão é o ponto de partida que serviu de base para pesquisas sobre os aspectos psicológicos, físicos e fisiológicos relacionados ao período da menopausa (Trench e Santos, 2005).

Não obstante, a conceituação da menopausa vai além da simples ausência do fluxo menstrual pelo período de 12 meses. Ela é composta por desregulação da produção hormonal, onde há uma redução dos hormônios, o que contribui para o surgimento de sintomas como: dor durante a relação sexual, ressecamento vaginal, escapes de urina, diminuição da libido, ocorrendo uma desestabilidade emocional e consequentemente alteração no humor e instabilidade durante o sono (Brasil, 2008).

É importante ressaltar que a maneira que cada mulher vivencia esse período é muito particular, por serem inúmeros fatores que propiciam a maneira como as mulheres irão lidar com essa fase de suas vidas. Esse fato pode ser entendido porque a menopausa não se trata de uma questão meramente patológica, mas sim de todas as suas vivências, como se relaciona com seus parceiros e qualidade de vida que leva antes e durante esse processo (Crema; Tilio; Campos, 2017).

As alterações fisiológicas são comuns, e ocorrem em ritmo bastante acelerado, por esse evento ser tão invasivo, algumas mulheres acabam vivenciando sentimentos de fragilidades, incompreensão, tanto por parte de seus parceiros, quanto consigo mesmas. Conforme Souza e Araújo (2015), tais sensações afetam a saúde mental e contribuem efetivamente para a piora de questões como baixa estima e depressão.

Desse modo, a falta de interesse ou conhecimento sobre o envelhecimento pode intensificar os sintomas durante o climatério e a menopausa. Foi destacado no referido artigo que essa falta de compreensão abrange diversas áreas, desde os aspectos hormonais e fisiológicos até os emocionais e patológicos. O autor ainda enfatiza a importância de um entendimento abrangente desses processos, para lidar de forma mais eficaz com os sintomas e desafios que surgem durante esse período de transição na vida das mulheres (Souza; Araújo; 2015).

#### 4.2 Estratégias de Acompanhamento e Suporte Psicológico

Uma maneira de vivenciar, de forma mais leve, o período do climatério e menopausa é quando essa mulher é agraciada com a compreensão do parceiro/a, e possui apoio de seus familiares. Quando esse apoio não ocorre poderá gerar muitos

desconfortos e sofrimentos psicológicos nesse período de transição (Freitas, *et al.*, 2016).

Conforme aponta Cunha *et al.* (2015), uma das opções de suporte disponíveis atualmente, para o alívio e até mesmo a redução dos sintomas do climatério, é a reposição hormonal, também conhecida como estrogenerioterapia, e a utilização da isoflavona não esteroide. Esta última é um composto natural que age no organismo como um agonista dos receptores hormonais.

Conseqüentemente, outras medidas podem ser adotadas para promover uma vida com menos sintomas durante o período da menopausa, incluindo a prática de exercícios como hidroginástica, natação, yoga, acupuntura e caminhada. Estas atividades não apenas auxiliam na diminuição da hipertensão arterial, fogachos e no fortalecimento dos músculos, mas também contribuem para a redução do estresse, promovendo, assim, uma vida mais saudável para as mulheres nessa fase (Fretac, 2017).

#### 4.3 Impacto Psicológico da Menopausa

Seguindo a discussão sobre as diversas abordagens para o manejo dos sintomas da menopausa, é importante compreender os diversos fatores como a alteração dos hormônios, tanto fisiológicos como biológicos na menopausa. Essa compreensão é de grande eficácia para que sejam implantadas pesquisas, que direcionem um olhar holístico em relação a todas estas questões, que são cruciais para a contribuição do psicológico e, conseqüentemente, na qualidade de vida dessas mulheres (Coelho, 2021).

Desse modo, o autor ressalta que os hormônios desempenham um papel importante no sistema nervoso, estando entrelaçados com áreas do cérebro que trabalham na serotonina, que tem papel importante na regulação do sono e do humor, onde tem uma ligação direta com o emocional. O estrogênio, como citados por outros autores, confirma-se ter efeitos na modulação do funcionamento cerebral (SANTOS, *et al.*, 2019).

Os autores enfatizam uma diversidade de sintomas que as mulheres podem experimentar durante a menopausa. Estes incluem ondas de calor, suores noturnos, desconforto durante o sexo, mudanças de humor, dificuldade para dormir, dores de cabeça, ganho de peso, pele seca e perda de cabelo. Todos esses sintomas podem fazer com que as mulheres se sintam ansiosas e até mesmo deprimidas. Os fatores supracitados anteriormente podem afetar tanto o corpo quanto a mente durante esse período (Allshouse; Pavlovic; Santoro, 2018; Epperson; Mathews, 2015).

#### 4.4 Desafios Sociais e Culturais da Menopausa

O Ministério da Saúde (MS) tem demonstrado que várias mulheres vivenciam esse período de forma assintomática e sem necessidade de medicamentos. Já em outras mulheres o sintoma aparece de forma intensa, mas que os dois casos necessitam de um olhar sistemático e que tenha uma visão direcionada ao diagnóstico precoce, para que fortaleça a promoção à saúde, independentemente dos sintomas, seja assintomático ou não, sem diferenciar as suas classes sociais, (Botelho *et al.*, 2022).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023) fornece dados evidenciando que as mulheres, em 2023, são cerca de 110.602.740 da população brasileira, em relação aos homens, que têm dados de 105.681.529 - tais resultados são importantes para a compreensão da quantidade de mulheres brasileiras que estão atravessando esta fase do climatério e menopausa, em que enfrentam as mudanças físicas e sociais, além de revelar que teve aumento de 30% de mulheres no mercado de trabalho e estão mais esclarecidas enquanto saúde (Pereira *et al.*, 2020).

Portanto, este estudo se propõe a ampliar o entendimento sobre a menopausa, abordando não apenas os aspectos biológicos, mas também os impactos psicológicos e sociais que afetam as mulheres durante essa fase. Ainda que a menopausa seja uma condição natural, há uma ciência de estudos psicológicos focados nesse tema, possivelmente devido ao pouco esclarecimento sobre as políticas públicas de saúde

ao reconhecer e atender às necessidades dessas mulheres no contexto da atenção primária, (Soares, 2018; Batista *et al.*, 2019).

## **CONCLUSÃO**

Através da revisão narrativa, observa-se que a menopausa é uma fase marcada por significativas alterações físicas e emocionais, que impactam diretamente a saúde mental e a sexualidade das mulheres entre 40 e 60 anos. Fatores como a perda hormonal e a diminuição da libido, frequentemente associadas a preconceitos culturais e à falta de compreensão dos (as) parceiros (as), intensificam as dificuldades enfrentadas por essas mulheres. A partir da literatura analisada, fica claro que o acompanhamento psicológico desempenha um papel fundamental no manejo dessas mudanças. Intervenções psicológicas podem ajudar a lidar não apenas com os sintomas emocionais e psicológicos decorrentes da menopausa, como ansiedade e depressão, mas também a melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dessas mulheres.

Conforme o exposto, as teorias apresentadas nessa discussão oferecem subsídios importantes para a interpretação dos resultados e para a formulação de políticas e práticas de saúde mais inclusivas. Essas políticas devem considerar não apenas as transformações físicas da menopausa, mas também as mudanças emocionais e psicológicas que a acompanham, dada a alta prevalência de problemas, como depressão, nessa fase (Berlezi *et al.*, 2013).

Além disso, a educação e a sensibilização dos (as) parceiros (as) sobre os impactos da menopausa são essenciais para criar um ambiente de apoio e compreensão, favorecendo relações mais saudáveis. Conclui-se que a menopausa deve ser abordada de forma holística, considerando tanto os aspectos físicos quanto os emocionais, com uma atenção especial à quebra de estigmas e preconceitos, visando um envelhecimento mais pleno e saudável para as mulheres.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Auriculoterapia como tratamento em mulheres com sintomas de climatério e menopausa na Atenção Básica: revisão integrativa.

CARNEIRO, Maria do Espírito Santo Gomes *et al.* Assistência de enfermagem a mulher climatérica: estratégias de inclusão na rotina das unidades básicas de saúde. *Revista Extensão*, v. 4, n. 2, p. 115-126, 2020.

CORDEIRO, Alexander Magno; OLIVEIRA, Glória Maria; RENTERÍA; Juan Miguel; GUIMARÃES, Carlos Alberto. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. *Revista do colégio brasileiro de cirurgiões*, v. 34, p. 428-431, 2007.

DE OLIVEIRA JÚNIOR, Mauro Lúcio. Climatério-principais alterações fisiológicas, emocionais e sociais que ocorrem nas mulheres: principais alterações fisiológicas; emocionais e sociais que ocorrem nas mulheres. 2012.

DE SOUZA RAMOS, Semírames Cartonilho; COSTA, Cíntia Bezerra Almeida. INTEGRANDO SABERES: AUTOCUIDADO E SISTEMAS DE SAÚDE EM COMUNIDADES RIBEIRINHAS NO CLIMATÉRIO.

DE SOUZA, Natália Lemes Siqueira Aguiar; DE OLIVEIRA ARAÚJO, Claudia Lysia. Marco do envelhecimento feminino, a menopausa: sua vivência, em uma revisão de literatura. *Revista Kairós-Gerontologia*, v. 18, n. 2, p. 149-165, 2015.

GALENO, Renan Silva *et al.* MENOPAUSA E SUAS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 5, n. 4, p. 1357-1367, 2023.

VivaBem [Sem autor]. Pesquisa: 81 das mulheres ficam deprimidas e ansiosas durante a menopausa. UOL. São Paulo, 26/05/2022. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/05/26/pesquisa-81-das-mulheres-ficam-deprimidas-e-ansiosas-durante-menopausa.htm?cmpid=copiaecola>, acesso em 10 de junho de 2024.

LINS, Letícia Marques Rodrigues *et al.* Impactos da menopausa na saúde da mulher. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 5, p. 12018-12031, 2020. DE LIMA CREMONTE, America.

PEREIRA, Jessica Thamires Ferreira. Influência do climatério sobre o estado nutricional e a qualidade de vida de mulheres residentes no município da Vitória de Santo Antão. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso.

SEPARAVICH, Marco Antônio; CANESQUI, Ana Maria. Análise das narrativas sobre a menopausa de um site brasileiro da internet. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 16, p. 609-622, 2012.

SILVA, Lilian Barra. Fatores Psicológicos das mulheres na Menopausa. Universidade de Uberaba -MG 2022.

SILVA, Lorraine Fatima Bim. O processo de resiliência na transição da menopausa. 2020.