

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 Carvalho¹
Juliana Goldfarb de Oliveira²
Heloísa Cavalcante Lacerda³
Hilana Maria Braga Fernandes Abreu⁴

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

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

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

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

⁴ 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.