

CURSO DE ENFERMAGEM

AMANDA NERYS DE ARAÚJO

**O IMPACTO DA MENOPAUSA NA VIDA DAS MULHERES E SUAS
DIFICULDADES**

CURSO DE ENFERMAGEM

AMANDA NERYS DE ARAUJO

**O IMPACTO DA MENOPAUSA NA VIDA DAS MULHERES E SUAS
DIFICULDADES**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Departamento de Enfermagem, da Faculdade Fasipe, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof. Mirian Alexandre C. Chagas

Rondonópolis

2024

AMANDA NERYS DE ARAÚJO

**O IMPACTO DA MENOPAUSA NA VIDA DAS MULHERES E SUAS
DIFICULDADES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Enfermagem da Faculdade Fasipe – como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Aprovado em 24/06/2024

Professor(a) orientador: Prof. Esp. Mirian A. C. de Chagas
Departamento de Enfermagem – Fasipe

Professor Avaliador(a): Prof. Me. Aline R. L. N. Aiko
Departamento de Enfermagem – Fasipe

Professor Avaliador(a): Prof. Me. Cauê Pimentel
Departamento de Enfermagem – Fasipe

Professor Avaliador(a): Prof. Me. Ana Keila F. dos Santos
Departamento de Enfermagem – Fasipe
Coordenador de Curso de Enfermagem

**Rondonópolis
2024**

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, a minha família e meus professores e orientadora pelo amor, apoio e sacrifício que fizeram para que eu pudesse alcançar meus objetivos acadêmicos.

AGRADECIMENTOS

- Primeiramente agradeço a Deus, que é a minha força e minha rocha por me conceder sabedoria e a fé necessária para chegar até aqui.
- Ao meu pai Salvador pelo apoio incondicional, inspiração e encorajamento constante ao longo desta jornada acadêmica.
- A minha mãe Inês pelo amor inabalável que foi minha fonte de força nos momentos de desafios e minha alegria nos momentos de triunfo.
- Aos meus irmãos e cunhados por me apoiarem e compartilhar suas experiências de forma positiva agregando no meu conhecimento e por toda motivação, amor e carinho.
- Aos amigos que me apoiaram e me incentivaram em momentos de desafios e que não mediram esforços para estar presente.
- Ao meu amor Mardônio por todo incentivo, paciência, carinho e dedicação para me apoiar na minha formação acadêmica.
- Aos meus professores e a minha orientadora Mirian, pela paciência, companheirismo e dedicação para poder me passar os devidos conhecimentos para minha formação.

EPÍGRAFE

Todos têm uma criança alegre dentro de si, mas poucos a deixam viver.

Friedrich Nietzsche

ARAUJO, Amanda Nerys de. O impacto da menopausa na vida das mulheres e suas dificuldades. 2024. 42 folhas.

Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade Fasipe

RESUMO

Objetivo: Abordar a importância do conhecimento e compreensão da menopausa para a saúde e bem-estar das mulheres. A menopausa marca o fim da fase reprodutiva, sendo influenciada por diversos fatores como genética, estilo de vida e contexto sociocultural, geralmente ocorrendo entre os 40 e 55 anos. A falta de informação pode levar a sintomas não identificados, resultando em dificuldades no desenvolvimento pessoal e fragilidade emocional. A menopausa precoce, antes dos 40 anos, pode acarretar desafios adicionais devido à diminuição na produção de hormônios sexuais. O impacto da menopausa e seus sintomas pode afetar negativamente a qualidade de vida das mulheres, levando a problemas como depressão, distúrbios mentais e doenças cardiovasculares. Metodologia: Este estudo adotou uma abordagem metodológica de pesquisa bibliográfica exploratória, visando coletar dados relevantes sobre os cuidados de enfermagem na fase da menopausa na vida da mulher. Resultados: É essencial buscar apoio médico e emocional durante a menopausa para lidar com os sintomas e desafios emocionais. Mudanças físicas, como aumento de peso e problemas ósseos, podem ser minimizadas com uma alimentação equilibrada. Conclusão: É importante encarar a menopausa como uma fase natural da vida, buscando o acompanhamento adequado para enfrentar eventuais dificuldades de maneira positiva e fortalecedora.

Palavras-Chave: Menopausa. Climatério. Mulher. Qualidade de Vida. Bem-Estar. Saúde. Mental. Física. Alimentação. Doenças. Sexualidade. Hormonal.

ARAUJO, Amanda Nerys de. The impact of menopause on women's lives and their difficulties. 2024. 42 sheets.

Completion of course work – Faculty Fasipe

SUMMARY

Objective: To address the importance of knowledge and understanding of menopause for women's health and well-being. Menopause marks the end of the reproductive phase, being influenced by several factors such as genetics, lifestyle and sociocultural context, generally occurring between the ages of 40 and 55. Lack of information can lead to unidentified symptoms, resulting in difficulties in personal development and emotional fragility. Early menopause, before the age of 40, can cause additional challenges due to a decrease in the production of sex hormones. The impact of menopause and its symptoms can negatively affect women's quality of life, leading to problems such as depression, mental disorders and cardiovascular disease. **Methodology:** This study adopted an exploratory bibliographical research methodological approach, aiming to collect relevant data on nursing care during the menopause phase of a woman's life. **Results:** It is essential to seek medical and emotional support during menopause to deal with symptoms and emotional challenges. Physical changes, such as weight gain and bone problems, can be minimized with a balanced diet. **Conclusion:** It is important to view menopause as a natural phase of life, seeking adequate support to face any difficulties in a positive and strengthening way.

Keywords: Menopause. Climacteric. Woman. Quality of life. Well-being. Mental health. Physical. Food. Illnesses. Sexuality. Hormonal.

LISTA DE SIGLAS

SAE – Sistematização da assistência de Enfermagem

PE – Processo de Enfermagem

APS – Atenção primária a saúde

THM – Terapia hormonal na menopausa

TH – Terapia hormonal

BVS – Biblioteca virtual de saúde

SCIELO – Scientific, Electronic, Library, Online

ESF – Estratégia saúde da família

TRH – Terapia de reposição hormonal

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 Problematização.....	15
1.2 Justificativa	15
1.3 Objetivos.....	16
1.3.1 Geral	16
1.3.2 Específicos.....	16
2 REVISÃO DA LITERATURA	17
2.1 Alteração na sexualidade	20
2.2 Saúde física/alimentação/mental	22
2.4 Assistência de enfermagem	23
2.5 Reposição hormonal	24
3 METODOLOGIA.....	26
4 RESULTADOS	28
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	38
6 REFERÊNCIAS	42

1 INTRODUÇÃO

No decorrer deste artigo será abordado e destacado a importância de um bom conhecimento e compreensão abrangente da menopausa e suas implicações para a saúde e o bem-estar das mulheres. A menopausa é a ocorrência da última menstruação, alteração natural que ocorre em algum momento na vida de toda mulher. Vários fatores podem interferir entre as mulheres, influenciada por uma variedade de fatos, incluindo genética, estilo de vida, saúde geral e contexto sociocultural. Mais comum entre 40 e 55 anos, podendo ocorrer antes dos 40 que é chamada de menopausa precoce. A menopausa é marcada pela ocorrência da última menstruação. Nesse período, as mulheres podem apresentar maior ou menor sintomatologia dependendo da integridade da sua saúde e de aspectos culturais, sociais, psicológicos e emocionais.

A menopausa precoce é quando ocorre a insuficiência ovariana antes dos 40 anos, que é a interrupção do ciclo menstrual e a diminuição da produção de hormônios sexuais, como estrogênio e progesterona, mulheres com menopausa precoce pode ter desafios com psicossocial, muito mais, tendo falta de informação sobre o que está acontecendo, a maioria das vezes a mulher não tem o conhecimento desta alteração em seu organismo. Com a menopausa o fim da menstruação há uma diminuição na produção dos hormônios femininos (estrogênio e progesterona), o que pode resultar em uma série de mudanças no corpo e na saúde da mulher, marcando o fim da fase reprodutiva.

A dificuldade que algumas mulheres têm em perceber como esses sintomas se manifestam em seu corpo é resultado da falta de informação ou até mesmo negligência. A falta de conhecimento para identificar os sintomas, as ocorrências de alterações hormonais, físicas e emocionais, dificultam um bom desenvolvimento da mulher nessa fase da vida. Acabando por gerar um sentimento de incompreensão, fragilidade e desentendimento com seu próprio corpo, refletindo de forma negativa na vida de muitas mulheres.

Quando esse diagnóstico não é realizado geralmente a mulher não consegue identificar o porquê da ocorrência desses sintomas, e mesmo quando identificado por conta própria mas não tratado de forma correta, pode acabar por prejudicar a qualidade de vida da mesma, acarretando o aumento na probabilidade de doenças. Devido a esses fatores coloca-se em pauta, como a falta de informação em relação a ocorrência da menopausa e seus sintomas podem afetar severamente a vivência das mulheres.

Atingindo imediatamente na qualidade de vida da mulher de forma negativa, causando um impacto na sua saúde física e mental, tornando essa fase ainda mais complicada e difícil, e dificultando sua autoaceitação, e podendo levar a sérios problemas como depressão, evoluir um alto nível de estresse, distúrbios mentais, doenças cardiovasculares, irritabilidade, dificuldade de interação social.

A menopausa é vista como um sinal de envelhecimento para as mulheres, por isso sua dificuldade em aceitação, devido à falta de educação ou conhecimento básico sobre a menopausa acaba criando barreiras e dificultando sua própria aceitação, trazendo desconforto social e invalidez. Mesmo atualmente com tanta inovação e tecnologia a menopausa continua sendo um assunto pouco tratado, muitas mulheres têm receio de conversar sobre o assunto, por vergonha ou até mesmo por falta de incentivo para ir atrás de ajuda. Passar por essa fase não é uma tarefa fácil, com a menopausa vem a insegurança, medo, não aceitação, falta de compreensão, modificação hormonal, fisiológica, podendo afetar a saúde de várias maneiras. Com deficiência hormonal pode aumentar o risco de osteoporose, doenças cardiovasculares e atrofia urogenital. Além disso, mudanças hormonais podem afetar o metabolismo, levando ao aumento de peso e redistribuição de gordura corporal.

As mulheres podem notar mudanças no seu corpo, com sinais variados, anormais, incompreensíveis e frequentemente complicados de expressar. São enfatizadas as ondas de calor, insônia, tristeza, instabilidade emocional, alterações nas relações sexuais, na pele podendo causar ressecamento e na distribuição da gordura corporal, como mudanças na silhueta. Na sua vida pessoal e estado psicológico, conjugal, familiar e profissional são os fatores principais que influenciam na intensidade dos sintomas e/ou dos sinais clínicos.

A menopausa também pode ter um impacto significativo no bem-estar emocional e psicológico das mulheres. Mudanças hormonais podem desencadear ou agravar problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. Com tudo, a menopausa pode representar uma mudança de identidade para muitas mulheres, à medida que enfrentam a transição para uma

nova fase da vida sem a capacidade reprodutiva. É importante que as mulheres recebam apoio médico e emocional durante a menopausa. Os profissionais de saúde podem oferecer orientação sobre opções de tratamento, como terapia hormonal, medicamentos e terapias alternativas, para ajudar a aliviar os sintomas. Além disso, o apoio emocional de companheiro, amigos, familiares e grupos de apoio pode ser valioso para lidar com os desafios emocionais da menopausa.

Com a menopausa pode ocorrer algumas mudanças físicas, como aumento de peso, densidade óssea, dentro desses sintomas pode se evoluir para o sedentarismo, osteoporose e doenças cardiovasculares. Dessas doenças a mais comum é o desenvolvimento da osteoporose devido ao ganho de peso, sedentarismo, baixa autoestima, desânimo de realizar atividades físicas, por não saber a condução correta a ser tomada. Podendo desenvolver diversas complicações em sua saúde devido esse agravante, que por sinal pode causar danos físicos e mentais. Por tanto é necessário o conhecimento sobre o que está acontecendo em seu organismo para que tenha melhor entendimento e consiga tratar e resolver da melhor forma possível, não deixando que essa fase fique ainda mais difícil.

Dentro desses agravantes tem o fator da alimentação, que devemos levar em consideração que é de extrema importância para a vida da mulher, pois a alimentação tem um papel crucial durante a menopausa, podendo minimizar sintomas desconfortáveis e podendo ajudar na saúde em geral. As mulheres na fase menopáusicas devem procurar ajuda de um profissional especializado para uma nutrição equilibrada e adequada para seu organismo, assim proporcionará melhor convivência com os sintomas desse momento da vida feminina,

No decorrer desse estudo iremos abordar as mudanças que a menopausa pode trazer na vida das mulheres e como isso pode afetar o bem-estar e a saúde mental das mesmas. Além de como a falta de informação influencia diretamente nesse momento na vida das mulheres, resultando na ocorrência de situações negativas, causando desconfortos e impactos indesejáveis para grande parte das mulheres.

Tendo como objetivo deixar claro para as mulheres que é apenas mais uma fase biológica, mesmo passando por mudanças hormonais físicas e psicossociais realizando o acompanhamento ideal, acaba sendo mais uma fase e um marco positivamente pois é mais um ciclo vivido. A transição para a menopausa é uma jornada única, caracterizada por uma interrupção gradual da função reprodutiva e uma série de mudanças físicas e emocionais que podem variar de mulher para mulher. A menopausa é uma jornada individual para cada mulher, repleta de desafios e oportunidades. É crucial que as mulheres compreendam que não estão

sozinhas nessa transição e que existem recursos, tanto médicos quanto emocionais, disponíveis para ajudá-las a enfrentar os sintomas e as mudanças que acompanham esse período. À medida que abraçamos essa fase da vida com aceitação e cuidado, podemos transformar a menopausa em uma experiência de crescimento pessoal e fortalecimento, permitindo-nos abraçar plenamente todas as facetas da nossa feminilidade e maturidade.

1.1 Problematização

Quais as complicações que a menopausa pode trazer para a vida da mulher, física, mental e as principais consequências por não ter informações corretas?

1.2 Justificativa

Tendo como objetivo apresentar a importância do conhecimento sobre as alterações fisiológicas do organismo da mulher durante o período da menopausa, e esclarecer que é apenas mais uma fase, não é uma tarefa fácil, mas que com conhecimento e acompanhamento correto, torna-se somente mais uma fase positiva na vida de uma mulher.

Conhecer o impacto da menopausa na vida da mulher, e como pode ser visto de forma negativa e podendo ser confundido com alguma doença, devido à falta de conhecimento, ou até mesmo por ausência de tempo devido a vida corrida de trabalho, estudos, filhos, deveres de casa, e não se preocupar com o que ocorre com seu corpo e mente.

Com esse estudo podemos conhecer brevemente sobre a menopausa, e as alterações que causa na saúde física e mental da mulher, e como a falta de informação pode impactar diretamente na saúde da mulher, podendo gerar conflito pessoal, e dificuldades de aceitação. Devido a muitas mudanças hormonais.

Dentro dessas mudanças hormonais acontece a diminuição da libido, dificuldades em ter relações sexuais, ganho de peso, pele seca, alterações de humor, podendo desenvolver uma depressão devido a não aceitação da sua atual realidade.

É importante o conhecimento da mulher sobre as possíveis mudanças de humor, física, hormonais e mentais que podem ocorrer em seu corpo e mente, devido às alterações que acontece de forma natural devido o fim do período reprodutivo que ocorre em toda mulher com o tempo/idade, que altera fisiologicamente e com sintomas psicossomáticos.

1.3 Objetivos

1.3.1 Geral

O impacto da falta de informação sobre a menopausa na vida da mulher e seu biopsicossocial.

1.3.2 Específicos

Identificar as alterações fisiológicas do organismo da mulher durante o período de menopausa;

Analisar as dificuldades de aceitação ao período de transição da menopausa na vida da mulher;

Orientar sobre a importância da assistência médica e de enfermagem, para uma melhor qualidade de vida.

2 REVISÃO DA LITERATURA

A menopausa, que ocorre entre os 40 e 55 anos, é um estágio natural da vida das mulheres e marca o fim da menstruação e da capacidade reprodutiva. No entanto, pode haver sintomas desagradáveis associados a esse período de transição hormonal, incluindo fogachos, alterações de humor, sudorese noturna e efeitos negativos na qualidade de vida. Logo, o manejo da menopausa é uma preocupação importante para muitas mulheres devido às mudanças no corpo humano que ocorrem durante esse período (COPPOLA et al., 2023).

No que se refere ao climatério, Amorim (2021) “O climatério também deve ser considerado um processo normal que ocorre naturalmente nas mulheres, assim como o uso do primeiro sutiã, a primeira menstruação e o nascimento de filhos”.

O processo fisiológico normal conhecido como menopausa é caracterizado pela cessação completa das menstruações por um período de doze meses, resultando da diminuição dos hormônios ovarianos, estrogênio e progesterona. Nas mulheres em menopausa, as alterações endócrinas ocorrem lentamente e de forma não linear como resultado da deterioração da função ovariana. Durante a perimenopausa, o volume de estrogênios circula menor, o que causa sintomas e desconfortos que prejudicam a qualidade de vida (SANTOS et al., 2023).

A menopausa sempre existiu; o que é diferente é que muitas mulheres não sabiam quando começar. Muitos fatores podem afetar quando começa e quando não. Estes incluem: fatores socioeconômicos, paridade, tabagismo, nutrição (AMORIM, 2021).

A menopausa pode ser vista como um fator de risco para a doença arterial coronária em mulheres devido aos efeitos possíveis da senescência ovariana na função cardíaca, na pressão arterial e em vários outros fatores metabólicos, como tolerância à glicose e perfil lipídico (PARDINI, 2013).

O climatério é uma transição biológica, não patológica, na qual os corpos das mulheres mudam entre o período reprodutivo e não reprodutivo, que inclui a diminuição da produção de estrogênio e progesterona. Pode envolver o âmbito psicossocial, causando alterações em seu corpo/organismo, acompanhadas ou não de sintomas (SANTOS et al., 2023).

Portanto, o climatério já incorporava o sentido de doenças. A medicina no século XIX acreditava que interromper a menstruação causaria uma variedade de questões afetivas para as mulheres, desde que o sistema nervoso e o útero estariam conectados. O conceito de sangue poluído não é mais o mesmo que aprofunda o conhecimento sobre a menopausa, mas não o seu impacto nos sentimentos e nos nervos. A mulher pode ou não desenvolver afecções emocionais durante a menopausa, dependendo de sua história pessoal (SAMPAIO et al., 2021).

O envelhecimento populacional é um fenômeno estabelecido em diversos países. Aspectos relacionados à senilidade deverão ser motivo constante de consulta aos profissionais de saúde. O climatério merece destaque, pois é acompanhado de uma série de mudanças fisiológicas que implicam necessidades de prevenção de doenças e de promoção de saúde. A consulta médica da mulher climatérica é uma oportunidade para rastrear doenças crônicas e neoplasias. A realização de propedêutica adequada nessa fase da vida é um dos passos iniciais para que o médico contribua com a qualidade de vida de suas pacientes (BACCARO et al., 2022).

Afirma Maria (2020) em revisão de revista de extensão “Devido ao fato de o climatério ocupar um período específico da vida de uma mulher, é necessário que ela receba a atenção adequada e individualizada durante esse período. A mulher passa por mudanças fisiológicas na fase climatérica, que podem impactar mudanças em vários aspectos de sua vida, o que torna crucial a educação de enfermagem nesse período. O enfermeiro pode desempenhar um papel de fundamental importância utilizando métodos que possam de alguma forma contribuir para que estas mulheres se desfaçam dos medos e tabus existentes na sociedade “.

Devido ao aumento da expectativa de vida na população brasileira, principalmente entre as mulheres, o número de mulheres que sofrem de climatério está aumentando. Os profissionais devem estar preparados para atender esse público específico, pois cada pessoa viverá esse momento de maneira diferente. Cultura, hábitos alimentares e nível escolar são algumas das coisas que influenciam esse processo. As reclamações de mulheres que procuram ajuda de profissionais, mas não a encontram, pois ainda estamos dando pouca atenção a esse período da vida das mulheres nos dias de hoje (AMORIM, 2021).

Para a maioria das pessoas, o diagnóstico da menopausa precoce é uma situação inesperada e assustadora. As mulheres nessa idade não sabem como lidar com seus sentimentos, o que pode resultar em ansiedade e depressão. Quando a mulher ainda pretende ter filhos, essa situação é ainda pior. A população feminina neste contexto tem um impacto psicológico negativo, com risco de depressão, ansiedade e trauma psicológico antes da idade prevista, além do comprometimento do humor depressivo e atratividade (CRUZ et al., 2022).

De acordo com a pesquisa realizada pela demetra (2023) pode-se examinar os sintomas mais comuns em algumas mulheres pessoas de 40 a 65 anos, vasomotores, psicológicos e urogenitais; ondas de calor; irregularidades menstruais; tensão pré-menstrual, dores menstruais, palpitações, tonturas, cansaço, perda de memória, cefaleia, dores articulares, déficit de atenção, concentração e memória; transpiração durante o sono; diminuição da musculatura do assoalho pélvico; desânimo; humor alterado devido ao aumento do cortisol; secura vaginal; dispareunia (dor nas relacionamentos sexuais), osteopenia, alterações metabólicas como dislipidemia, resistência à insulina, hiperinsulinêmica e diabetes tipo 2 e obesidade, como resultado do hipoestrogenismo, aumento de peso e elevado risco de hipertensão, alterações lipídicas, aumento da resistência à insulina, diabetes e doença cardiovascular, entre vários outros.

Como deve incluir questões sobre promoção, prevenção, educação e saúde, a avaliação clínica das mulheres na menopausa requer o trabalho de uma equipe multidisciplinar. Quando se trata de oferecer assistência humanizada e completa às mulheres, é fundamental entender suas diferenças, queixas e possíveis questões relacionadas à menopausa (OLIVEIRA, 2023).

Amorim (2021) enfatiza a ausência de informação em relação ao assunto e destacam a importância de uma mudança: a maioria das mulheres no século XXI ainda não sabe que está na menopausa. Com a expectativa de envelhecimento da população se aproximando, 95% das mulheres passarão pela menopausa. Isso demonstra a importância de ter políticas públicas de alto calibre para atender a essa necessidade.

“Segundo um estudo da Associação de Mulheres Menopauzes, apenas 50% das mulheres na menopausa usam algum tipo de tratamento no Brasil de acordo com a Sociedade Brasileira de Climatério” (AZEVEDO, 2023)

Em uma entrevista realizada pelo jornal digital “Brasil 61” com o médico Dr. Flávio Cadeiani, especialista em endocrinologia clínica, afirma que as mulheres devem ser conscientes fazer fato de que a saúde mental e física pode ser gravemente afetada com sintomas que podem ser bastante desconfortáveis neste período da vida (AZEVEDO, 2023).

Em um estudo realizado pela Essity em setembro de 2022, 2.000 com mulheres brasileiras, que estão na menopausa ou após a menopausa - e mulheres brasileiras que ainda não entraram na menopausa. Foi realizada através de questionários e com eles foram possíveis analisar diversos fatores relacionados à menopausa.

Os dados obtidos foram os seguintes quando as entrevistadas foram perguntadas sobre os sinais da menopausa que eles experimentaram ou acreditavam ter: (74%) por cento acreditam que as ondas de calor são um sintoma ou consequência da menopausa. O que foi complementado por: Redução no interesse sexual (61%); Variação do humor (60%); Irritabilidade (59%); daquelas que não selecionaram todos os sintomas apresentados na pergunta anterior: 28% não estavam surpresas com o fato da névoa mental ser um efeito colateral ou sintoma da menopausa; 26% estavam surpresas com as mudanças da saúde dental; 23% selecionaram “perda da memória”; 22% se surpreenderam com o fato de que poderia ocorrer aceleração do batimento cardíaco (ESSITY, 2022).

Ainda no decorrer do estudo foram questionadas em relação à consciência sobre a menopausa: 9% acham que existe um grande nível de consciência sobre a menopausa entre o público em geral; 54% dizem que existe um pouco de consciência, mas mais poderia ser feito; 35% acham que não existe uma consciência suficiente; 68% acreditam que a idade que você entra na menopausa é hereditária; 15% acham que este é o caso de todas as mulheres; 27% não acham que seja hereditária; 73% acham que se você inicia sua menstruação de forma precoce isto pode significar que você iniciará a menopausa precocemente; 33% acham que este é o caso de todas as mulheres; 18% não acham que existe qualquer correlação aqui; 42% acham que as mulheres ainda produzirão estrogênio depois da menopausa; Enquanto 30% acham que não Essity (2022) mais uma vez comprovando a tese levantada durante este projeto, de que muitas mulheres ainda estão desinformadas em relação ao assunto menopausa.

Quando perguntadas sobre “Qual das seguintes afirmações, se houver, você considera verdadeira?”, as respostas obtidas foram: 34% acham que a menopausa muda a sua personalidade; Sendo que 33% acreditam que as faça ficar brava; 18% acham que a perimenopausa faz com que você fique brava. Informações que comprovam 2 fatores: a falta de informação/conhecimento e como isso afeta a qualidade de vida das mulheres. Após a declaração de que tais situações estressantes ou negativas ocorrem, que podem ser evitadas ou reduzidas com um tratamento adequado durante essa fase (ESSITY, 2022).

2.1 Alteração na sexualidade

Ao diminuir os valores hormonais, as mulheres devem experimentar mudanças no corpo, bem como mudanças anatômicas, principalmente no crescimento dos órgãos genitais (hipotrofia ou atrofia), e mudanças na vida sexual, como: libido reduzida, secura vaginal e dores durante a penetração, fatores que dificultam a satisfação sexual de um indivíduo e de seu parceiro. Para enfrentar esses obstáculos, as mulheres que estão precisam receber um bom esclarecimento ao longo desse período. O uso de lubrificantes e até mesmo reposição hormonal pode resolver alguns desses problemas e desconfortos (AMORIM, 2021).

A falta de desejo, que é uma condição comum em mulheres na menopausa, tem vários fatores, mas também tem impacto nas hormonas. A atrofia da vagina pode ser observada, pois esse órgão tende a ficar mais seco e menos enrugado com o tempo e com a diminuição das Hormonas. Como resultado, a lubrificação da vagina diminui, o que pode prejudicar a qualidade de vida sexual das mulheres em menopausa (AQUINO, 2018).

O hipoestrogenismo, que ocorre durante o climatério, impede que os receptores hormonais correspondentes sejam estimulados, o que resulta em um epitélio mais delgado na vulva e na vagina. A produção de secreção diminui nas glândulas vestibulares maiores, que são responsáveis pela lubrificação da vagina. O ressecamento vaginal é causado pela atrofia do vulvo vaginal causada por essas mudanças (CAMPOS et al., 2022)

A velhice também foi historicamente concebida como assexuada, assim como a infância. O cenário tem mudado nas últimas décadas e os hormônios têm sido críticos para esse desenvolvimento. Os idosos se tornam um público significativo para a indústria farmacêutica, que indica uma crescente comercialização de medicamentos destinados a potencializar a sexualidade (SAMPAIO et al., 2021)

Para enfrentar esses obstáculos, as mulheres que estão passando por esse período precisam receber um bom esclarecimento. Os exames laboratoriais são necessários para determinar quais hormônios e quantidades devem ser repostos, pois uma queda abrupta na produção de hormônios pode causar vários problemas para a saúde das mulheres. Essa discussão deve ser bem conduzida entre médico e paciente (AMORIM, 2021).

Em uma pesquisa feita pela revista Demetra (2023) consegue observar-se que é sintomas como diminuição da libido, secura vaginal, incontinência urinária, dores musculares e articulares, nas mulheres pós-menopausa, alterações lipídicas e ondas de calor, ou calorões, foram mais comuns. O estresse, a irritabilidade, a dor de cabeça, os problemas na pele, a falta

de concentração e memória, os problemas de sono e fadiga e a falta de energia eram mais comuns entre as mulheres na perimenopausa.

2.2 Saúde física/alimentação/mental

A atividade física aumenta a secreção de endorfinas no hipotalâmico. As endorfinas são parte da regulação térmica do hipotalâmico, reduzindo os sintomas vasomotores e promovendo o fortalecimento muscular. Eles também ajudam a manter a mobilidade articular e a capacidade respiratória, além de reduzir o acúmulo de gordura corporal. Assim, a atividade física melhora a imagem corporal, a autoestima das mulheres e, como resultado, uma melhor qualidade de vida (AMORIM, 2021).

E o exercício físico é importante para o corpo porque é um processo fisiológico que ajuda a reduzir a gordura e reduzir o risco de doenças como diabetes e hipertensão, além de ajudar na memória, raciocínio, controle emocional e secreção de hormônios (LINDOSO et al., 2023).

No entanto, é conhecido que a maioria destes é causada por hábitos alimentares ruins, como o consumo excessivo de alimentos ricos em calorias, bebidas alcoólicas, tabagismo, condições ambientais, falta de atividade física e, assim, é evidente que durante esse período de vulnerabilidade, a mulher climatérica precisa de um especialista qualificado para ajudá-la a entender as coisas básicas sobre esse tempo, como a importância de uma alimentação saudável para evitar e amenizar os efeitos colaterais patológicos particularmente devido a circunstâncias que causam tensão física ou emocional (LOPES et al., 2022)

Por fim, para garantir que o bem-estar das mulheres no climatério seja alcançado e mantido, é necessário considerar todas as facetas. A promoção e a integralidade aumentam a autonomia e o autocuidado, melhorando a qualidade de vida (CAMPOS et al., 2022)

A nutricionista Tatiana Zanin afirma que é fundamental que as mulheres na menopausa consumam alimentos saudáveis para aliviar os sintomas e garantir o bem-estar físico e emocionalmente, sugerindo que as pessoas devem consumir mais alimentos que contêm fitoestrogênios, vitaminas C, E, D, cálcio e ômega-3, como frutos secos, cereais, leite desnatado, queijo branco e grão de bico.

Com base nos estudos, pode-se concluir que o exercício tem um vínculo direto com a saúde mental porque reduz os níveis de estresse, depressão e ansiedade, melhora o desempenho cognitivo, social e afetivo e afeta a qualidade de vida e o bem-estar das mulheres. Foi

demonstrado que o exercício físico é um componente significativo no tratamento de mulheres com transtornos mentais (LINDOSO et al., 2023).

Assim, é claro que os profissionais de saúde devem incentivar a alimentação saudável, combinada com atividade física e estilos de vida saudáveis, como um meio importante de melhorar a saúde e a qualidade de vida (CAMPOS et al., 2022).

Assim, a alteração no estilo de vida em relação à adoção de atividades físicas devido aos seus efeitos comprovados sobre a cambiando os perfis lipídicos; o consumo de gorduras saturadas e trans é substituído por gorduras poli-insaturadas e monoinsaturadas, reduzir o consumo de carboidratos simples, bebidas alcoólicas e fumo; adotar uma dieta rica em é fundamental seguir uma dieta mediterrânea rica em proteínas, fitosteróis, fibras solúveis e ômega 3 (LOPES et al., 2022).

Ao reconhecer e abordar os desafios emocionais, podemos promover uma abordagem mais inclusiva e empática à saúde das mulheres durante a menopausa. desafios que as mulheres enfrentam durante esse período da vida, garantindo que elas o atravessem com o apoio necessário para alcançar um bem-estar emocional duradouro (GALENO et al., 2023).

O estresse causado pelas mudanças físicas e emocionais pode afetar a saúde mental, e os métodos de enfrentamento que são usados têm um impacto direto na saúde mental. A menopausa não é apenas um obstáculo, mas também uma ocasião para desenvolver resiliência e estratégias de enfrentamento saudáveis. Não pode ignorar os efeitos psicológicos, como ansiedade, depressão e mudanças de humor, esses sintomas podem ter um impacto significativo no bem-estar emocional e na qualidade de vida das mulheres. A implementação de intervenções depende da compreensão desses obstáculos (GALENO et al., 2023)

2.4 Assistência de enfermagem

Dentro dos serviços de atuação, a escuta qualificada e a equipe multidisciplinar são cruciais. É importante que a mulher receba orientação e esclarecimento sobre as mudanças no corpo durante uma menopausa. Os prestadores de cuidados de saúde assumem uma atitude humanizada e empática, além da perspectiva clínica de sua assistência. Eles devem enfatizar a importância do acolhimento e da escuta qualificada para atender às necessidades e características das mulheres nessa fase da vida. Eles também devem incluir opções terapêuticas desde como hormonais até os naturais quando se trata de tratamento e saúde das mulheres, tendo em vista que cada uma tem sua individualidade (OLIVEIRA, 2023).

A enfermagem tem a responsabilidade de criar programas de educação em saúde para as mulheres que estão no climatério; isso pode ajudá-las a enfrentar melhor esse período. Em outro estudo, foi observado que o enfermeiro deve apreciar esse tipo de estratégia, pois é eficaz para as mulheres e beneficia a sua assistência (CAMPOS et al., 2022)

A situação é agravada pela falta de serviços básicos de saúde e equipes multiprofissionais capacitadas para ajudar as mulheres. A dificuldade de passar nos exames grande parte das mulheres que estão na menopausa enfrentam problemas relacionados à dosagem e controle das hormonas (AMORIM, 2021).

O mais adequado para realizar esse atendimento é a Atenção Primária à Saúde (APS), pois é lá que as ações de promoção da saúde são desenvolvidas, destacando-se em relação a outras no atendimento à saúde das mulheres por meio de consultas ginecológicas. Os profissionais de saúde devem adotar estratégias para melhorar a qualidade de vida no climatério porque as mulheres que estão vivenciando esse processo precisam receber serviços de saúde mais eficientes, com conselhos e intervenções que melhoram sua saúde e bem-estar (CAMPOS, et al., 2022).

De acordo com Manual de Atenção à mulher no climatério/menopausa (2004) “A Política de Saúde da Mulher deve alcançar as resguardar as diversas faixas etárias e grupos populacionais, incluindo mulheres negras, indígenas, residentes em áreas urbanas e rurais, em situação de risco, presidiárias, homossexuais e com deficiência, entre outros.”

2.5 Reposição hormonal

Além disso, tomar a decisão de iniciar a terapia hormonal durante a perimenopausa pode ajudá-lo a passar por uma transição mais tranquila, reduzindo sintomas desagradáveis como ondas de calor, mudanças de humor e problemas de sono. No entanto, as necessidades e características de cada paciente devem ser consideradas individualmente e discutidas com um profissional de saúde (COPPOLLA, 2023).

A THM pode ser administrada de várias maneiras para aliviar os sintomas e, principalmente, proteger. endometrial quando a progesterona e os estrógenos estão ligados. A THM continua sendo a opção mais popular para tratar os sintomas da menopausa, mas sua eficácia depende de uma indicação adequada, acompanhamento e individualização (PARDINI, 2013).

Os corpos das mulheres na menopausa são abjetos porque perderam sua função social e valor, e neste sentido, os tratamentos hormonais permitem que eles se tornem normais. Aqueles corpos que não aceitam o padrão de normatividade acabam sendo excluídos e invisibilizados porque não atendem às normas instituídas sobre saúde, gênero e envelhecimento (SAMPAIO, 2021).

Mesmo em mulheres com alto risco de fraturas, a TH parece ser bastante eficaz na prevenção da perda óssea relacionada à menopausa e na redução da incidência de todas as fraturas relacionadas à osteoporose, incluindo fraturas de quadril e vertebral. Estudos mostram que TH, como terapia de primeira linha, é seguro e eficaz para prevenir a osteoporose em mulheres pós-menopausa com menos de 60 anos ou dez anos de menopausa (AMORIM, 2021).

O estrógeno combinado com a progesterona ajuda a prevenir a perda óssea relacionada à menopausa e diminuindo o número de fraturas na coluna vertebral e não vertebral, incluindo pacientes classificados como de baixo risco. Mesmo que a diminuição da renovação óssea está relacionada aos níveis de estrogênio, a reposição em baixa dose também melhora a massa óssea da maioria das mulheres. A passagem da menopausa e os anos seguintes podem estar associado a uma queda significativa na qualidade de vida como resultado da redução dos níveis de estrogênio circulando. A THM melhora a qualidade de vida à medida que a labilidade de humor, os sintomas vasomotores e a insônia diminuem nas mulheres com sintomas. O medo de ganhar peso como resultado da substituição hormonal é uma das maiores causas de má aderência e abandono da THM, mas a maioria dos estudos mostra que as usuárias ganham menos peso e gordura corporal que os indivíduos que não a usam (PARDINI, 2013).

O método mais eficaz para controlar esses sinais e sintomas pode ser o uso de TRH (fármacos e fito estrogênios). Além disso, pode ser mais fácil fazer isso seguindo hábitos saudáveis. Ainda assim, esses problemas são importantes ferramentas de terapia para lidar com os distúrbios da menopausa, bem como para prevenir e melhorar os sinais e sintomas da menopausa. Assim, para atender as mulheres e melhorar a qualidade de vida, as unidades básicas de saúde precisam de uma equipe multidisciplinar. (SELBAC et al., 2018)

3 METODOLOGIA

Este estudo adotou uma abordagem metodológica de pesquisa bibliográfica exploratória, visando coletar dados relevantes sobre os cuidados de enfermagem na fase da menopausa na vida da mulher, refere-se um estudo descritivo com análise a leitura de estudos científicos e pesquisas bibliográficas sobre menopausa e suas complicações, publicados nos últimos 11 anos e com fundamentações teóricas que foram utilizadas como base, juntamente com manuais da saúde. Através de uma análise qualitativa de fontes secundárias, como artigos científicos disponíveis em plataformas online, como a Scientific Electronic Library Online (Scielo) , Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), bem como em portais eletrônicos e outras fontes confiáveis, buscou-se compreender as perspectivas e opiniões presentes na literatura sobre o tema a avaliação dos dados foram coletados por meio da análise de conteúdo, uma abordagem que visa identificar as experiências e entendimentos dos indivíduos sobre a menopausa e seu impacto na vida da mulher.

A busca por informações incluiu artigos publicados em inglês e português entre 2013 e 2024, utilizando as palavras-chave: “menopausa”, “climatério”, “mulher” e “Estratégia de Saúde da mulher”. Como fatores de inclusão se pode mencionar os artigos publicados nos últimos onze anos, além de artigos originais, revisões sistemáticas, estudos de caso, monografias e pesquisas postadas em revistas. Foram utilizados 16 artigos para base de estudo, com isso artigos publicados em português, inglês ou espanhol. Já os fatores de exclusão, se tem

os artigos publicados antes dos anos determinados, os artigos publicados em idiomas diferentes dos selecionados, além de artigos que não abordam a população de interesse da pesquisa.

4 RESULTADOS

Esses dados são de suma importância diante desse trabalho, visto que comprovam de forma estatística fatores discutidos anteriormente. Diante destes dados, concluímos que boa parte das mulheres ainda possuem dificuldades em detectar os sintomas durante a menopausa ou até mesmo os desconhecem.

Foram analisados que grande parte das mulheres brasileiras não tem o conhecimento da fase em que está vivendo, tornando-se um período doloroso para algumas delas, podendo causar o desenvolvimento da depressão, e causando um transtorno outros transtornos mentais, devido a alteração de hormônios que acontece nesse momento, alterando toda sua estrutura assim mental e física. Conseguem-se observar que grande maioria dessas mulheres passa por um desequilíbrio mental, causando mudanças de comportamentos alimentares e físicos, a importância de uma alimentação equilibrada, e balanceada para que tenha um peso ideal é de suma relevância, pois com a menopausa a mulher fica propensa ao aumento de peso e ao sedentarismo, causando desgastes ósseos entre outras doenças invertíveis.

Analisando a importância do papel da enfermagem que é de grande relevância para esse momento pois é responsável pela sistematização da assistência de enfermagem (SAE), que desenvolva orientações, programas para incluir essas mulheres, diminuindo esse tabu entre o sexo feminino sobre a menopausa, com isso conseguindo ter controle de qualidade de vida das mulheres no climatério, menopausa, e pós menopausa. Podendo auxiliar da melhor forma e incentivar ao acompanhamento médico, tirar algumas dúvidas, orientar a uma alimentação saudável, orientar sobre a importância da atividade física ao tratamento correto.

Com isso a enfermagem tem um papel importante para a população em geral, mas em especial nessa fase da vida da mulher podendo promover apoio emocional e psicológico para garantir uma melhor qualidade de vida, com atividades multidisciplinares. Podendo

desenvolver projetos para avaliação do estado nutricional, tendo como objetivos desenvolver hábitos alimentares saudáveis e incentivando essas mulheres a terem um estilo de vida adequado para essa fase importante na vida de todas.

No quadro 1 é possível analisar os artigos selecionados para a realização da revisão exploratória.

Quadro 1. Artigos selecionados para uma revisão exploratória.

Autores/Ano	Título	Objetivos	Resultados
CAMPOS et al., 2022	Climatério e menopausa: conhecimento e condutas de enfermeiras que atuam na Atenção Primária à Saúde.	Tendo como objetivo descobrir o conhecimento e as ações das enfermeiras da Atenção Primária à Saúde sobre menopausa e climatério.	Descobriu-se que há pouco conhecimento sobre sinais e sintomas distintos, bem como relacionados à terapia de reposição hormonal vaginal.
AMORIM, 2021	Climatério, menopausa: desafios na vida pessoal e profissional da mulher.	O objetivo desse estudo é compreender e esclarecer as mulheres que estão passando por esse período tão especial da história da feminidade.	Concluiu-se que a atenção às mulheres durante o climatério e A menopausa deve ser individualizada porque cada pessoa é única e seu corpo reage de maneira diferente. único método para cada tipo de motivação ou circunstância.
SAMPAIO, 2021	Hormônios e Mulheres na Menopausa.	O objetivo deste artigo é investigar como os hormônios,	Concluímos que os médicos prescrevem hormônios com a

		que são vistos como produtos químicos que afetam a vida humana, agenciam formas de subjetivação entre mulheres na menopausa na nossa sociedade, que valoriza a juventude e a produtividade.	intenção de manter as mulheres jovens e sexualmente atraentes para os parceiros do sexo masculino. Isso é feito de uma maneira que reitera a heteronormatividade e o machismo existentes na sociedade.
OLIVEIRA et al., 2023	Menopausa e seus efeitos comportamentais: Como proceder?	O objetivo é investigar as diferenças no comportamento das mulheres e as maneiras pelas quais elas podem lidar com a fase na qual compreende o período menstrual.	Os resultados indicam que uma Assistência humanizada e integral às mulheres deve levar em consideração que cada mulher é única, e a equipe multiprofissional deve escutar bem essas mulheres nessa fase para que as intervenções e tratamentos sejam adequados.

COPOLLA et al., 2023	Abordagens no manejo da menopausa: terapia hormonal e alternativas não hormonais.	Este artigo visa fornecer uma visão geral das opções disponíveis para gerenciar a menopausa, avaliando sua eficácia, segurança e implicações clínicas com base em pesquisas atuais.	Conclui-se que com trabalho colaborativo entre os profissionais de saúde, os pesquisadores e a comunidade acadêmica são essenciais para melhorar as opções de tratamento e garantir o bem-estar das mulheres durante essa fase de transição em suas vidas.
PARDINI, 2013	Terapia de reposição hormonal na menopausa.	Objetivo de analisar e entender os efeitos e benefícios do uso da terapia hormonal.	Estudos observacionais sobre os efeitos do estrógeno nos metabolismos e sistemas vasculares sugerem que pode diminuir o risco de doenças vasculares. No entanto, Mulheres com doença vascular prévia ou mulheres aparentemente saudáveis não viram benefícios da terapia hormonal em estudos randomizados e controlados.

LINDOSO et al., 2023	Os benefícios do exercício físico na saúde mental de mulheres.	Objetivo de determinar como o exercício físico tem afetado a saúde mental das mulheres e quais são os benefícios dele.	Como resultado, há uma maior importância no campo da saúde mental feminina para ajudar as mulheres a lidarem com a ansiedade e a depressão, o que tem um impacto positivo no bem-estar geral e na qualidade de vida delas.
GALENO et al., 2023	Menopausa e suas consequências psicológicas.	Este estudo examina os efeitos emocionais e comportamentais da menopausa em mulheres e seus efeitos psicológicos.	Os resultados mostraram uma variedade de efeitos psicológicos associados à menopausa. Muitos participantes relataram oscilações de humor, ansiedade e depressão.

NUTRICIONISTA TATIANA ZANIN	Dieta para menopausa: o que comer e que alimentos evitar.	Tendo como objetivo orientar mulheres no seu período com uma boa alimentação.	Concluiu-se que com uma dieta equilibrada pode se diminuir os efeitos da menopausa.
SANTOS et al., 2023	Prevalência e severidade de sintomas em mulheres na menopausa.	Objetivo de identificar a frequência e a intensidade dos sintomas críticos em cada fase do climatério.	A pesquisa mostra que os sintomas são mais comuns e graves em mulheres na perimenopausa e pós-menopausa, o que pode prejudicar a qualidade de vida dessas mulheres durante esse período da vida.
BACCARO et al., 2022	Propedêutica mínima no climatério.	Objetivo estudar e aprofundar sobre a menopausa do cotidiano da mulher.	Analisou a importância dos cuidados e o tratamento hormonal com a mulher na fase da menopausa.

AZEVEDO, 2023	Menopausa.	Objetivo de esclarecer dúvidas frequentes e estatísticas sobre a menopausa.	Obteve como conclusão melhor entendimento e esclarecimento sobre a menopausa em dias atuais.
CRUZ et al., 2022	Os principais fatores que influenciam a menopausa precoce.	Objetivo de revisar a literatura especializada sobre fatores de risco da menopausa precoce e seus efeitos na qualidade de vida das mulheres com isso.	Como resultado, a pesquisa sobre a menopausa precoce foi crucial. principalmente em mulheres jovens, pois o diagnóstico precoce protege contra complicações mais graves, tendo como maior contribuição os fatores de riscos e o incentivo a manter um estilo de vida saudável, controles normais para evitar fatores de riscos listados e prevenção de infertilidade.

AQUINO et al., 2018	Fatores associados a disfunções sexuais no climatério.	Como objetivo verificar se há variação na prevalência de disfunção sexual e nas classificações dos domínios sexuais em relação ao status menopausal, bem como avaliar quais sintomas climatéricos estão relacionados à disfunção.	A disfunção sexual foi alta e não houve diferença na prevalência de sintomas climatéricos severos (principalmente vegetativos e urogenitais) segundo o status menopausal.
ESSITY, 2022	Estudo da Essity sobre a menopausa e suas etapas.	Objetivo fazer uma pesquisa para que tenha dados sobre a menopausa.	Conclui-se que os resultados são variados com o estilo de vida de cada mulher.

CARNEIRO et al., 2020	Assistência de enfermagem a mulher climatérica: estratégias de inclusão na rotina das unidades básicas de saúde.	O objetivo é descobrir, melhorar e incorporar estratégias nas rotinas das Unidades Básicas de Saúde e promover iniciativas educacionais com o objetivo constante de fornecer assistência de enfermagem às usuárias do Sistema Único de Saúde.	Conclui-se que diversos fatores físicos e psicológicos impactam a qualidade de vida das mulheres em climatério. Um estilo de vida saudável, juntamente com outras coisas, pode ajudar a superar esse período de forma positiva.
SILVA et al., 2021	Menopausa e alimentação: práticas nutricionais para uma sintomatologia satisfatória.	Descreva os alimentos que atenuam os sintomas da menopausa usando pesquisas acadêmicas.	Os padrões alimentares corretos para uma menopausa satisfatória incluem uma dieta rica em proteínas, fibras e carboidratos equilibrados.
LOPES et al., 2022	A importância da terapia nutricional para a saúde e qualidade de vida da mulher durante a menopausa.	O objetivo de demonstrar como a terapia A nutrição pode ajudar a melhorar a qualidade de vida das mulheres durante essa fase.	Ficou claro que comer grãos, vegetais e frutas inteiros é fundamental importância de evitar fatores de risco associados à menopausa.

SELBAC et al., 2018	Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino – climatério à menopausa.	A partir de uma revisão integrativa, cujos descritores foram: ações do estrogênio, sinais e sintomas do climatério ou da menopausa e terapia de reposição hormonal, o objetivo deste estudo foi investigar as ações do estrogênio no período que caracteriza o climatério ou a menopausa.	No climatério, os níveis de estrogênio caem drasticamente, resultando na menopausa sem estrogênio. Isso desequilibra vários sistemas e leva a uma nova adaptação.
---------------------	--	---	---

Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Analizamos o valor do conhecimento da mulher em seu período de menopausa, tanto para sua saúde física e mental, é de grande proveito que a mulher tenha o interesse e a vontade de procurar por ajuda, e por um atendimento médico, para que seja tranquilo sua passagem por essa fase tão delicada para muitas, é essencial que entenda a importância do acompanhamento médico.

O estudo possibilitou visibilidade para entender a importância que a terapia hormonal tem para que possa ajudar significativamente a aliviar os sintomas associados a menopausa, com amostras e veracidade do benefício que pode proporcionar a essa mulher, sendo claro a objetividade de que a TH pode oferecer grandes melhorias na qualidade de vida das mulheres que escolhem esse tratamento. A importância do tratamento nos primeiros anos do início no diagnóstico menopausal, a ideia sendo do primeiro ano ao décimo ano. Para que a terapia seja ainda mais eficaz.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para concluir, é crucial reconhecer a importância do conhecimento sobre os sintomas da menopausa e suas implicações para a saúde da mulher. Durante este artigo, exploramos várias perspectivas e argumentos em torno deste tópico, destacando o impacto da falta de informação sobre a menopausa na vida da mulher. Enquanto reconhecemos a complexidade e as dificuldades envolvidas, acreditamos firmemente que com orientações e assistência de enfermagem seria fundamental. No entanto, é essencial continuar o diálogo e a reflexão sobre este assunto, considerando diferentes pontos de vista e trabalhando em direção a soluções construtivas e inclusivas.

Diante disso vimos que a menopausa é causada pela perda da função folicular ovariana, causando a diminuição dos hormônios produzidos, principalmente do estrogênio. Um processo natural que ocorre em todas as mulheres, sendo assim um marco que acontece por volta dos 40 ou 55 anos. Podendo também acontecer antes dos 40 anos, sendo chamada de menopausa precoce que pode ser causado por fatores genéticos, condições médicas, estilo de vida entre outros fatores que podem interferir nesse momento, os sintomas são bem semelhantes com o da menopausa, ondas de calor, oscilações de humor, alterações do sono, ganho de peso.

Dessa forma é de grande importância que as mulheres se sintam apoiadas e informadas durante este período, buscando recursos e cuidados adequados para enfrentar os sintomas e celebrar essa nova fase da vida com confiança e resiliência. Tendo apoio familiar e da equipe de assistência à saúde da mulher. Conseguimos analisar que por muitas mulheres a menopausa é vista como um sinal de envelhecimento devido essa fase a mulher passa por várias alterações hormonais, fisiológicas e mentais, para a maioria das mulheres essa fase pode se tornar mais complicada, por sua diminuição de produção hormonais, os sintomas podendo variar de mulher

para mulher, a falta de conhecimento sobre os cuidados atinge diretamente, que alivia a situação.

Conclui-se que atualmente a menopausa continua sendo um assunto pouco tratado, muitas mulheres têm vergonha de conversar sobre esse assunto, pequena parte da população feminina discute essa fase tão importante na vida de todas as mulheres. Mesmo sabendo da importância de se prevenir e ter o conhecimento sobre a menopausa, muitas delas preferem passar por essa fase sozinhas. A causa da menopausa está diretamente ligada com a diminuição de hormônios femininos, devido a isso, a ocorrência de sintomas físicos e psíquicos se fazem presentes nessa nova fase na vida das mulheres. Esses podem ocorrer de diversas forma, como ondas de calor (fogachos), vertigens, baixa ou perda da libido, dificuldades urinárias, alterações na pele, mudanças na distribuição de gordura corporal, dor durante a relação sexual, episódios de depressão, irritação, alterações no humor, ansiedade, perda de memória, insônia e entre outros.

Devido à singularidade na forma de ocorrência desses sintomas a identificação da menopausa pela paciente se torna mais complexa, o que por vezes leva a mesma a negligenciar esses acontecimentos, dificultando assim seu diagnóstico. Uma vez que a paciente recebe o diagnóstico de menopausa, o médico e a equipe de saúde dão início a uma série de exames, e através deles introduzem a terapêutica necessária para que a paciente possa passar por esse momento de forma mais confortável. Essa falta de conhecimento da maioria das mulheres, influencia na chegada do climatério até a menopausa, podendo tornar essa fase mais desafiadora. Em relação a todas as informações e dados citados acima, é evidenciado que durante a menopausa vimos que a mulher passa por muitas situações complexas como alterações sexuais, mudanças físicas, hormonais, sociais, emocionais.

Concluimos que ocorre disfunção sexual acontece várias alterações, devido a diminuição dos níveis de estrogénios no período da menopausa, podendo levar a ressecamento vaginal, perda da libido, dificuldade em atingir o orgasmo e até mesmo desconforto em relações sexuais, e com isso dificuldade de comunicar com seu parceiro, as vezes por não saber o que está acontecendo com seu corpo, ou por ter vergonha de conversar sobre esse assunto. É observada uma diminuição da lubrificação da vagina, um fenômeno conhecido como ressecamento vaginal, e mudanças na flora bacteriana local. Essas mudanças podem prejudicar a qualidade de vida das mulheres, principalmente no que diz respeito à prática sexual, pois podem causar dispareunia e afetar a saúde mental das mulheres. Podendo causar dificuldades

em relações sexuais com seus devidos parceiros, devido a atrofia da vagina a mulher pode sentir dor nas relações sexuais, ressecamento vaginal, coceira, irritação e desconforto vaginal. Importante que seu parceiro seja orientado e esteja acompanhando durante essa fase, e tenha paciência para que possa ajudar a mulher nesse momento.

Assim sendo visto a importância que a mulher faça o acompanhamento com seu ginecologista e entenda das suas mudanças nessa fase da vida, para que adote um estilo de vida adequado nesse momento, pois está mais suscetível a práticas de hábitos menos saudáveis, dietas inadequadas, falta de exercícios físicos e isolamento social.

Devido às alterações hormonais e metabólicas que ocorrem nessa fase na vida da mulher pode haver a necessidade nutricional diferenciada para que consiga ter um gerenciamento de peso, saúde óssea, saúde cardiovascular, com uma alimentação equilibrada pode se ter bons resultados na saúde mental e emocional durante a menopausa. Outras mudanças que podem ocorrer são menos visíveis. Por exemplo, as mulheres podem começar a perder densidade óssea porque não têm tanto estrogênio quanto os homens. Isso pode causar osteoporose, uma condição que faz com que os ossos se tornem fracos e quebrem com facilidade. Além disso, essa redução do estrogênio pode aumentar os níveis de colesterol, aumentando o risco de derrames e doenças cardíacas

Entende-se que a menopausa como dito mais acima pode influenciar no desenvolvimento de depressão, ansiedade, insônias causando consequências psicológicas para essa mulher, não se trata somente da alteração hormonal, deve ser levado em consideração os fatores externos, como condições de vida, saúde em geral, funcionamento social, esses fatores interferem também na função mental da mulher. Com a chegada da menopausa aumenta os riscos da ansiedade na vida dessa mulher, devido a diminuição da produção de hormônios, surgindo o desenvolvimento dos distúrbios emocionais, evoluindo para a depressão, podendo analisar suas reações desde o início do climatério até o pós menopausa, a mulher fica com baixa autoestima, se sente menos mulher devido o fim da reprodução e com sensação de inutilidade.

Com isso a enfermagem tem um papel de grande importância para a população em geral, mas em especial nessa fase da vida da mulher podendo promover apoio emocional e psicológico para garantir uma melhor qualidade de vida, com atividades multidisciplinares em ESF's, ações com a comunidade, campanhas de interações entre as mulheres. Podendo desenvolver projetos para avaliação do estado nutricional, tendo como objetivos desenvolver hábitos alimentares

saudáveis e incentivando essas mulheres a terem um estilo de vida adequado para essa fase importante na vida de todas.

Enquanto parte da equipe multidisciplinar, o enfermeiro é responsável por essas necessidades e desenvolve a Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE), que é desenvolvida pelo Processo de Enfermagem (PE). Isso permite a prescrição e implementação de cuidados e a identificação de alterações físicas, emocionais e sociais durante as consultas.

Para a menopausa existe os tratamentos com a reposição hormonal, lembrando que a TH deve ser iniciando nos primeiros momentos dentro do primeiro ano até o decimo ano contando da data da última menstruação, deve ser feita com o acompanhamento do seu ginecologista, e realizado exames para que consiga saber quais hormônios essa mulher está precisando é um tratamento individualizado, podendo diminuir os sintomas que tanto incomoda essas mulheres.

Sendo assim pode-se analisar a importância do conhecimento e a grande diferença do entendimento da mulher sobre a menopausa pode agregar em sua qualidade de vida de forma positiva, assim facilitando a passagem por esse processo. Mas se forem bem-informadas sobre seus sintomas e tratamentos, podem passar por essa fase com muito mais conforto. Recebendo informação e um acompanhamento de qualidade, podem diminuir os agravos dos sintomas e aliviando suas angústias, para passarem por esse momento da melhor forma e com qualidade. Diante das exposições, conclui-se que as mulheres no período do climatério e da menopausa devem ser tratadas de forma individualizada por ser seres únicos e cada organismos reagem de forma diferente a cada estímulo ou circunstância.

REFERÊNCIAS

AMORIM, ELIENE. Climatério, Menopausa: Desafios na Vida Pessoal e Profissional da Mulher. **Centro de Pós- Graduação Oswaldo Cruz**. [s.l.: s.n., s.d.]. Disponível em: <https://oswaldocruz.br/revista_academica/content/pdf/Edicao_21_ELIENE_AMORIM.pdf>.

AZEVEDO, LÍVIA. Menopausa: estudo mostra que apenas 50% das mulheres brasileiras fazem tratamento. **Brasil 61**. 2023. Disponível em: <[BACCARO LF, PAIVA LH, NASSER EJ, VALADARES AL, SILVA CR, NAHAS EA, et al. Propedêutica mínima no climatério. *Femina*. 2022;50\(5\):263-71.](https://brasil61.com/n/menopausa-estudo-mostra-que-apenas-50-das-mulheres-brasileiras-fazem-tratamento-bras239165#:~:text=LOC.%3A%20Mesmo%20fazendo%20parte%20da,entre%2048%20e%2052%20anos.>>.</p>
</div>
<div data-bbox=)

CAMPOS, P. F.; MARÇAL, M. E. A.; ROCHA, L. dos S.; CARVALHO, V. P. S.; SILVA, J. M. de O. e. Climatério e menopausa: conhecimento e condutas de enfermeiras que atuam na Atenção Primária à Saúde. **Revista de Enfermagem da UFSM**, [S. l.], v. 12, p. e41, 2022. DOI: 10.5902/2179769268637.

COPPOLLA, M. B. et al. Abordagens no manejo da menopausa: terapia hormonal e alternativas não hormonais. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 6, p. 26811–26823, 2023.

CRUZ, E. F. I. M. et al. Os principais fatores que influenciam a menopausa precoce: uma revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, p. e49611730258, 2022.

DE JESUS AQUINO, K. S. et al. Fatores associados a disfunções sexuais no climatério. **Revista Brasileira de Sexualidade Humana**, v. 29, n. 2, 2018.

ESSITY. **Agenciamam**. 2022. Disponível em: https://www.agenciamam.com/_files/ugd/af8281_15cd22d452ad4cf189a2efab7078aa5a.pdf>. Acesso em: 10 abril. 2024.

GALENO, R. S. et al. Menopausa e suas consequências psicológicas. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 4, p. 1357–1367, 2023.

GOMES CARNEIRO, M. DO E. S.; ANDRADE SILVA, P.; SANTOS MARKUS, G. W.; PEREIRA, R. A.; FERRACIOLLI DO COUTO, G. B.; DIAS, A. K. 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, 15 out. 2020.

LINDOSO, J. R. M.; SILVA, P. O. Os benefícios do exercício físico na saúde mental de mulheres: uma revisão integrativa. **Revista Foco**, v. 16, n. 5, p. e1744, 2023.

LOPES, M. S.; GUEDES, S. V. M. A importância da terapia nutricional para a saúde e qualidade de vida da mulher durante a menopausa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e374111537269, 2022.

OLIVEIRA, L. E. DE A. et al. Menopausa e seus efeitos comportamentais: Como proceder? Revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, p. e12112139479, 2023.

PARDINI, D. Terapia de reposição hormonal na menopausa. **Arquivos brasileiros de endocrinologia e metabologia**, v. 58, n. 2, p. 172–181, 2014.

SANTOS, ADRIELLE DE SOUZA; MOREIRA, AMANDA BRITO; SOUZA, MARCIO LEANDRO RIBEIRO DE. Prevalência e severidade de sintomas em mulheres na menopausa: um estudo descritivo. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S. l.], v. 18, p. e72182, 2023. DOI: 10.12957/demetra.2023.72182. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/72182>.

SAMPAIO, J. V.; MEDRADO, B.; MENEGON, V. M. Hormônios e Mulheres na Menopausa. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 41, 2021.

SELBAC, MARIANA TEREZINHA et al. Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino: climatério à menopausa. **Aleteia**. 2018, vol.51, n.1-2, pp.177-190.

VISTA do MENOPAUSA E ALIMENTAÇÃO: PRÁTICAS NUTRICIONAIS PARA UMA SINTOMATOLOGIA SATISFATÓRIA. Disponível em: <<https://raf.emnuvens.com.br/raf/article/view/35/13>>. Acesso em: 10 abril. 2024.

ZANIN, T. **Dieta para menopausa: o que comer e que alimentos evitar**. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/o-que-se-deve-comer-na-menopausa/>>. Acesso em: 6 março. 2024.