

CAPÍTULO 9

ALÉM DA TRANSIÇÃO: COMPREENDENDO OS DESAFIOS DO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA NA QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES

Data de submissão: 07/07/2023

Data de aceite: 01/08/2023

Melquesedec Pereira de Araújo

Empresa Brasileira de Serviços
Hospitalares-EBSERH/ HU-UFPI
Teresina - PI
<https://orcid.org/0000-0002-5131-9463>

Aclênia Maria Nascimento Ribeiro

Empresa Brasileira de Serviços
Hospitalares-EBSERH/ HUB-UnB
Brasília - DF
<http://lattes.cnpq.br/5883408075990521>

Maria Helena Alencar Trigo

Empresa Brasileira de Serviços
Hospitalares-EBSERH/HU-UFPI
Teresina - PI
<http://lattes.cnpq.br/0324546246472883>

Nalígia Mabel Batista de Sousa Silva

Empresa Brasileira de Serviços
Hospitalares-EBSERH/ HUB-UnB
Brasília - DF
<http://lattes.cnpq.br/8433487701390034>

Eduardo Melo Campelo

Empresa Brasileira de Serviços
Hospitalares-EBSERH/HU-UFPI
Teresina - PI
<https://orcid.org/0000-0001-8549-3921>

Ádria Paiva Rascon

Empresa Brasileira de Serviços
Hospitalares-EBSERH/ HUB-UnB,
Brasília-DF
<http://lattes.cnpq.br/6443969027027465>

Taiane Soares Vieira

Empresa Brasileira de Serviços
Hospitalares-EBSERH/ HU-UFPI
Teresina - PI
<http://lattes.cnpq.br/2672404469438193>

Luana Samara Ramalho dos Santos

Empresa Brasileira de Serviços
Hospitalares-EBSERH/ HUB-UnB
Brasília-DF
<http://lattes.cnpq.br/5724188165916041>

Stanlei Luiz Mendes de Almeida

Empresa Brasileira de Serviços
Hospitalares-EBSERH/ HUB-UnB
Brasília - DF
<http://lattes.cnpq.br/2278325121446296>

Raimundo Francisco de Oliveira Netto

Empresa Brasileira de Serviços
Hospitalares-EBSERH/ HU-UFPI
Teresina - PI
<http://lattes.cnpq.br/2997226256982711>

Andressa Ferreira Gomes Sousa

Universidade de Brasília – UnB, Brasília – DF
<http://lattes.cnpq.br/4096877827764836>

Ana Heloísa de Souza Marques

Universidade de Brasília – UnB, Brasília – DF
<http://lattes.cnpq.br/6103107194572448>

Nathalya Ribeiro Silva

Universidade de Brasília – UnB, Brasília – DF
<http://lattes.cnpq.br/9145819857773945>

Cristiane Menezes Magalhães Bento

Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares-EBSERH/Sede, Brasília - DF
<https://orcid.org/0009-0005-3115-9254>

Eliana Patrícia Pereira dos Santos

Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares – EBSEHR/ HUPAA, Maceió - AL
<https://orcid.org/0000-0002-1299-209X>

RESUMO: Objetivo: Refletir acerca dos desafios do climatério e menopausa na qualidade de vida das mulheres. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo de abordagem reflexiva realizado no mês de maio de 2023 nas bases de dados *National Library of Medicine* (MEDLINE), Literatura Latino-Americana do Caribe em Saúde (LILACS) e no indexador *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO). **Resultados:** O estudo evidenciou que a transição para o climatério e menopausa é um momento complexo na vida das mulheres, com impactos físicos, emocionais e sociais significativos. **Conclusão:** Nessa perspectiva, torna-se fundamental a reflexão contínua acerca dos aspectos que envolvem o climatério e a menopausa, visto que permitirá a ampliação do conhecimento dessa temática e subsidiará a busca para soluções efetivas para os desafios enfrentados pelas mulheres nessa fase da vida.

PALAVRAS-CHAVE: Climatério; Menopausa; Qualidade de vida.

BEYOND THE TRANSITION: UNDERSTANDING THE CHALLENGES OF CLIMATERIAL AND MENOPAUSE IN WOMEN'S QUALITY OF LIFE

ABSTRACT: Objective: To reflect on the challenges of climacteric and menopause in women's quality of life. **Method:** This is a descriptive study with a reflective approach carried out in May 2023 in the National Library of Medicine (MEDLINE) databases, Latin American Caribbean Health Literature (LILACS) and the Scientific index Electronic Library Online (SciELO). **Results:** The study showed that the transition to climacteric and menopause is a complex moment in women's lives, with significant physical, emotional and social impacts. **Conclusion:** From this perspective, continuous reflection on the aspects involving the climacteric and menopause is essential, as it will allow the expansion of knowledge on this topic and will support the search for effective solutions to the challenges faced by women in this phase of life.

KEYWORDS: Climacteric; Menopause; Quality of life.

1 | INTRODUÇÃO

O aumento significativo da expectativa de vida em todo o mundo tem gerado profundas transformações sociais. No contexto de um país em desenvolvimento, como o Brasil, a expectativa de vida das mulheres atingiu a marca de 80,1 anos, permitindo que mais mulheres vivenciem as diversas mudanças decorrentes da meia-idade, incluindo o climatério e a menopausa (IBGE, 2019).

A menopausa, marcada pela cessação da menstruação e pelas alterações hormonais, passou a ser uma fase que ocupa aproximadamente um terço da vida das mulheres. Essa longa duração do período menopausal acarreta impactos significativos na qualidade de vida na população feminina (MELO *et al.*, 2016).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o climatério é uma fase biológica natural na vida da mulher que marca a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo. Por sua vez, a menopausa é um marco dentro do climatério, representando o último ciclo menstrual, sendo oficialmente reconhecida após 12 meses consecutivos sem menstruação, geralmente ocorrendo em torno dos 48 a 50 anos de idade (BRASIL, 2008).

Durante esse período, é possível observar diversas transformações biológicas, endócrinas e clínicas decorrentes da diminuição progressiva da produção hormonal pelos ovários, principalmente dos hormônios estrogênio e progesterona. Essas alterações resultam em significativas mudanças físicas e psicológicas que podem afetar a qualidade de vida das mulheres, além de torná-las mais propensas a determinados problemas de saúde (PEREIRA *et al.*, 2020).

Assim, considerando o aumento da população feminina na fase do climatério, observa-se um grande interesse na prática clínica em relação a esse evento (FREITAS; BARBOSA, 2015). Conforme apontado por Peixoto *et al.* (2015), tem surgido com muita frequência os questionamentos sobre os sintomas do climatério e sua relação com a qualidade de vida, além de uma tendência ao comprometimento dessa qualidade, que está associada a diversos fatores, incluindo os aspectos psicossociais e culturais relacionados ao processo de envelhecimento.

Desse modo, objetivou-se com o estudo refletir acerca dos desafios do climatério e menopausa na qualidade de vida das mulheres.

2 | MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem reflexiva produzido com base na formulação discursiva acerca dos desafios do climatério e menopausa na qualidade de vida das mulheres, correlacionando com a literatura existente sobre a temática.

A busca dos artigos nas bases de dados *National Library of Medicine* (MEDLINE), Literatura Latino-Americana do Caribe em Saúde (LILACS) e no indexador *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) ocorreu em maio de 2023, a partir da associação dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Climatério, Menopausa e Qualidade de vida.

Assim, visando filtrar os artigos relevantes, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigos originais disponíveis na íntegra, que respondiam a questão norteadora dessa revisão e publicados em português, inglês ou espanhol nos últimos 10 anos. Foram excluídos estudos duplicados e aqueles que não abordaram a temática pertinente ao objetivo deste estudo.

3 | RESULTADOS

A experiência do público feminino durante o período da menopausa varia de mulher para mulher. Algumas podem apresentar sintomas, enquanto outras vivenciam essa fase de forma assintomática, sendo esse período uma fase significativa que envolve ganhos, perdas e limitações, mas que também abre espaço para outras possibilidades (BRASIL, 2008; CAVALCANTE, 2020).

Embora tenha ocorrido avanços recentes no conhecimento das alterações hormonais associadas à menopausa, ainda existem muitas incertezas sobre os fatores e aspectos que podem afetar esse período. É provável que fatores socioeconômicos, ambientais, raciais, nutricionais ou uma combinação multifatorial desempenhem um papel na explicação das variações observadas na idade em que esse evento se inicia (LIMA; BARBOSA, 2015).

Conforme Oliveira *et al.* (2016), a menopausa pode ser classificada em dois tipos principais: fisiológica/natural e iatrogênica/artificial. A menopausa fisiológica ou natural ocorre como parte do processo biológico normal de envelhecimento de cada mulher. Já a menopausa iatrogênica ou artificial pode ser resultado de uma ooforectomia cirúrgica bilateral (remoção dos ovários), de ações terapêuticas com medicamentos citostáticos (que inibem o crescimento de células) ou da terapia com radiações, como a radioterapia. Além dessa classificação, a menopausa também pode ser dividida em precoce e tardia, dependendo da idade em que ocorre. A menopausa precoce é aquela que se manifesta antes dos 45 anos, enquanto a tardia ocorre após os 55 anos.

No entanto, diferentes fatores podem desempenhar um papel na determinação da idade em que uma mulher entra na menopausa. Alguns estudos sugerem que a carga genética pode influenciar nesse aspecto. Além disso, observa-se a influência de hábitos de vida, como consumo de tabaco, alimentação, atividade física ou histórico prévio de depressão (LOMÔNACO; TOMAZ; RAMOS, 2015).

Segundo Lomônaco, Tomaz e Ramos (2015), os sintomas resultantes da menopausa, mesmo aqueles de intensidade menor, podem afetar e modificar a qualidade de vida das mulheres em diversas áreas, incluindo trabalho e família, e impactar sua rotina e relações interpessoais. A falta de preparo e conhecimento para enfrentar o climatério e a menopausa pode resultar em dificuldades para lidar com os desafios, prejudicando a autoestima, os relacionamentos e a qualidade de vida dessas mulheres.

Dessa forma, como mencionado por Freitas *et al.* (2015), a qualidade de vida das mulheres durante o climatério é influenciada tanto pela presença quanto pela gravidade dos sintomas decorrentes do declínio dos níveis de estrogênio, bem como por outros fatores de ordem emocional e cultural, envolvidos no processo de envelhecimento.

De acordo com Martínez *et al.* (2012), o impacto do climatério nas mulheres é de elevada importância, visto que abrange mudanças no seu estado emocional, físico, biológico e psicossocial, podendo ocasionar deterioração do seu funcionamento diário e pessoal, interferindo na sua qualidade de vida.

Andrade *et al.* (2019), destacam que a menopausa está associada negativamente à qualidade de vida devido a todas as mudanças experimentadas pelas mulheres, com um declínio mais significativo durante o período peri e pós-menopausa. Todavia, observa-se que essa redução pode não estar necessariamente relacionada aos sintomas físicos, mas sim às crenças em relação a essa fase.

É relevante destacar que o climatério e a menopausa não apenas afetam os aspectos físicos, mas também têm um impacto significativo na vida social das mulheres (ALCÂNTARA; NASCIMENTO; OLIVEIRA, 2020).

Em um estudo conduzido por Silva *et al.* (2017), foi constatado que 81,2% das mulheres apresentaram algum sintoma vasomotor, sendo os fogachos, os mais prevalentes. No que diz respeito aos sintomas urogenitais, 56,2% das mulheres relataram diminuição da libido, o que pode ter um impacto profundo na interação com seus parceiros. Em relação aos sintomas psicológicos, 96,9% apresentaram pelo menos um dos sintomas, sendo os mais comuns a diminuição da memória e concentração, seguidos pela ansiedade e fadiga.

Corroborando com esses dados, Caires, Oliveira e Araújo (2015), inferem que este período do desenvolvimento está relacionado a uma série de sintomas, como dores nas articulações, perturbações do humor e do sono, irritabilidade, fadiga, ondas de calor, ansiedade generalizada, depressão, diminuição da libido, entre outros.

Nesse sentido, é importante considerar que as queixas e os distúrbios que podem surgir durante a menopausa devem ser entendidos de forma holística, levando em conta as alterações tanto biológicas quanto psicológicas, bem como as mudanças nas características da personalidade (RODRIGUES, 2015).

Somado a isso, no decorrer do climatério e a menopausa, os sintomas psicológicos podem ter um impacto significativo na qualidade de vida, a exemplo da ansiedade, que está associada a sentimentos de medo e tensão, e pode ser desencadeada por situações novas,

inusitadas ou desconhecidas, como é o caso do climatério, que para muitas mulheres é uma fase desconhecida (NOGUEIRA *et al.*, 2018).

Assim, é fundamental destacar que a atenção à saúde da mulher deve ser abrangente e de qualidade, considerando uma variedade de fatores, incluindo aspectos psicológicos, sociais, biológicos, sexuais, ambientais e culturais. Isso implica ir além de uma abordagem puramente biomédica e da medicalização, adotando conceitos de saúde integral e implementando conhecimentos e práticas de saúde de forma respeitosa em relação às experiências vivenciadas pelas mulheres durante o climatério (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Portanto, é indispensável compreender os sintomas enfrentados pelas mulheres durante o climatério e a menopausa, a fim de fundamentar estratégias terapêuticas mais eficientes e eficazes. Isso envolve uma atenção especial ao processo de envelhecimento, ao climatério e à menopausa, visando proporcionar às mulheres uma vida mais saudável nessa fase e reduzindo o risco de doenças como a depressão (NOGUEIRA *et al.*, 2018).

4 | CONCLUSÃO

A transição para o climatério e menopausa é um momento complexo na vida das mulheres, com impactos físicos, emocionais e sociais significativos. Os resultados deste estudo permitiram a compreensão das diferentes dimensões dessa fase, evidenciando a necessidade das mulheres de serem apoiadas e informadas durante esse período, com acesso a intervenções terapêuticas e estratégias de enfrentamento que promovam uma melhor qualidade de vida.

Nessa perspectiva, torna-se fundamental a reflexão contínua acerca dos aspectos que envolvem esse evento biológico, pois permitirá a ampliação do conhecimento dessa temática e subsidiará a busca para soluções efetivas para os desafios enfrentados pelas mulheres nessa fase da vida.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, L. L.; NASCIMENTO, L. C.; OLIVEIRA, V. A. C. Conhecimento das mulheres e dos homens referente ao climatério e menopausa. **Enferm. Foco**, v. 11, n. 1, p. 44-49, 2020.

ANDRADE, R. L. *et al.* Avaliação da qualidade de vida de mulheres climatéricas atendidas em ambulatório especializado. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 1, p. 66-90, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de atenção a mulher no climatério e menopausa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

CAIRES, C. S.; OLIVEIRA, A. C. F.; ARAÚJO, E. N. P. Pós-menopausa, disfunção sexual e personalidade: explorando alguns conceitos. **UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde**, v. 17, n. 3, p. 206-210, 2015.

- CAVALCANTE, M. C. R. **Docência e menopausa na educação de jovens e adultos**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia). Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, 2020.
- FREITAS, E. R.; BARBOSA, A. J. G. Qualidade de vida e bem-estar psicológico no climatério. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v.67 n. 3, p. 112-124, 2015.
- FREITAS, R. F. *et al.* Qualidade de vida de mulheres climatéricas de acordo com o estado menopausal. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 13, n. 1, p. 37-47, 2015.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Agência Notícias. Estatísticas Sociais. Jornal Notícias. **Expectativa de vida dos brasileiros aumenta 3 meses e chega a 76,6 anos em 2019**. 2019.
- LIMA, I. F.; BARBOSA, R. M. S. P. Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia. O trinômio menopausa, atividade física no envelhecimento e imagem corporal. **BIUS**, v. 5, n. 1, 2015.
- LOMÔNACO, C.; TOMAZ, R. A. F.; RAMOS, M. T. O. O impacto da menopausa nas relações e nos papéis sociais estabelecidos na família e no trabalho. **Reprod. Clim.**, v. 30, n. 2, p. 58-66, 2015.
- MARTÍNEZ, E. A. C. *et al.* Quality of life in women during their climacteric. **Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM**, v. 55, n. 4, p. 10-15, 2012.
- MELO, C. R. *et al.* Aplicação do índice Menopausal de Kupperman: um estudo transversal com mulheres climatéricas. **Espaço para a Saúde – Revista de Saúde Pública do Paraná**, v. 17, n. 2, p. 41-50, 2016.
- NOGUEIRA, J. S. *et al.* Sintomas psicológicos em mulheres climatéricas cardiopatas. **Cogitare enfermagem**, v. 23 n. 2, e54075, 2018.
- OLIVEIRA, J. *et al.* Padrão hormonal feminino: menopausa e terapia de reposição. **RBAC**, v. 48, n. 3, p. 198-210, 2016.
- OLIVEIRA, Z. M. *et al.* Cuidado de enfermagem no climatério: perspectiva desmedicalizadora na atenção primária de saúde. **Rev. Enferm. UFPE on line**, v. 11, n. 2, p. 1032-1043, 2017.
- PEIXOTO, L. N. *et al.* Perfil e intensidade de sintomas de mulheres no climatério avaliadas em unidades básicas de saúde de Presidente Prudente. **Colloquium Vitae**, v. 7, n. 1, p. 85–93, 2015.
- PEREIRA, J. C. N. *et al.* Efeitos da alimentação no climatério. **Revista Científica Online**, v. 12, n. 2, 2020.
- RODRIGUES, P. V. M. **Impacto do processo de menopausa na satisfação relacional, sexual e autoimagem**. 2015. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde). Instituto Universitário Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida. Lisboa, 2015.
- SILVA, M. A. *et al.* Perfil nutricional e sintomatológico de mulheres no climatério e menopausa. **Caderno da Escola de Saúde**, v. 2, n. 8, p. 96- 113, 2017.