

**FACULDADE CIDADE DE JOÃO PINHEIRO  
ENFERMAGEM**

**ROSILENE RODRIGUES DE SOUZA E CRUZ**

**MENOPAUSA: DESAFIO E SUPERAÇÃO PARA  
TODA MULHER**



**JOÃO PINHEIRO  
2015**

ROSILENE RODRIGUES DE SOUZA E CRUZ

## MENOPAUSA: DESAFIO E SUPERAÇÃO PARA TODA MULHER

Artigo desenvolvido durante a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, como parte de avaliação referente ao segundo semestre de 2015.

Professora: Dra. Maria Célia Veiga  
Orientador: Prof.<sup>a</sup> Michelle da Silva Barra  
Caixeta

# MENOPAUSA: DESAFIO E SUPERAÇÃO PARA TODA MULHER

Rosilene Rodrigues de Souza e Cruz\*

Michelle da Silva Barra Caixeta\*\*

## RESUMO

A menopausa apesar de ser uma fase natural na vida da mulher, é marcada por várias transformações, às vezes, desagradáveis tanto no corpo como na mente podendo incidir também na vida sexual. Muitas mulheres encaram essa fase com medo e constrangimentos por não terem o conhecimento suficiente sobre o assunto. Com isso, elas acabam tendo uma grande perda na qualidade de vida principalmente por causa dos inúmeros mitos referidos a menopausa. A partir dessas mudanças ocorridas nessa fase e da necessidade de entender melhor sobre o assunto este trabalho tem como objetivo discutir as alterações físicas e psicológicas que surgem na menopausa e as formas de supera-las. Essa pesquisa foi feita através de uma revisão bibliográfica de livros e artigos do scielo para melhor, buscar esclarecimento de como adequar a melhor forma de passar por esse período com tranquilidade, saúde e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Menopausa; Qualidade de Vida; Saúde da Mulher.

---

\*Graduanda em Enfermagem pela Faculdade Cidade de João Pinheiro (FCJP). E-mail: rosilene.r2011@hotmail.com

\*\*Enfermeira, Especialista em Gestão Hospitalar, UTI, Enfermagem do Trabalho e Orientadora da Faculdade Cidade de João Pinheiro (FCJP). E-mail: caixetamichelle@yahoo.com.br

## ABSTRACAT

Menopause despite being a natural phase in a woman's life is marked by various transformations, sometimes unpleasant both in body and in mind and may also focus on sexual life. Many women face this phase with fear and embarrassment for not having enough knowledge about it. Thus, they end up having a great loss mainly on quality of life because of the numerous myths referred to menopause. From these changes at this stage and the need to understand more about the subject this paper aims to discuss the physical and psychological in menopause occur during this phase and ways to overcome them through a literature review of books and scielo articles for the better clarification and how to adapt the best way to get through this period with tranquility, health and quality of life.

**Keywords:** menopause; quality of life; women's health.

### 1. INTRODUÇÃO

Toda mulher passa por diversas fases no decorrer de sua vida e a menopausa pode ser uma das fases mais complicadas da vida da mulher. Esse período é marcado por várias alterações desconfortáveis a nível físico, emocional e psíquico.

Muitas mulheres demonstram medo e vergonha quando o assunto é menopausa. A autoestima negativa associada à menopausa e a cultura atual que se valoriza demais a fertilidade, beleza e a juventude, faz com que a mulher passa a se sentir improdutiva e vazia com a maturidade, e a menopausa passa a representar, por isso, o medo de envelhecer e a sensação de inutilidade (BASTOS, 2001).

Existem também vários mitos e carência de conhecimento acerca da saúde da mulher nesse período que deve ser esclarecido e orientado para tornar mínimo ou até mesmo evitar tais alterações e sensações nada bem vindas.

Segundo Terra *et al* (2014), a menopausa pode chegar mais cedo ou mais tarde para algumas mulheres variando entre 45 e 55 anos de idade sendo 51anos a

idade média de ocorrência e que poderá também apresentar vários ou mínimos desconfortos dependendo bastante dos hábitos de vida que essa mulher possui.

Apesar de ser um processo natural e suave à menopausa é talvez uma das maiores e mais difíceis transições na vida da mulher moderna. Fica difícil receber sua chegada quando estamos constantemente sendo apavoradas e prevenidas a esperar o pior. A presença de sintomas constrangedores que vão desde ondas de calor excessivas, diminuição do desejo sexual até distúrbios psicológicos e depressão podem ser as causas de tanto espanto e constrangimentos (BASTOS, 2001).

No entanto a construção de diversas formas de encarar essa situação, esclarecer, orientar e preparar a população feminina para esse período é um dos papéis primordiais desse estudo.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo Geral**

Avaliar o conhecimento e a qualidade de vida das mulheres na fase da menopausa.

### **2.2. Objetivos Específicos**

- Avaliar os principais desafios encontrados pelas mulheres no período da menopausa;
- Orientar a população feminina quanto às mudanças e as alterações na fase da menopausa;
- Descrever através de relatos os principais receios e coações vividos por elas;
- Pesquisar a qualidade de vida dessas mulheres durante a fase da menopausa.

## **3. PROBLEMATIZAÇÃO**

Considerando que um problema só existe a partir do momento em que ele é questionado, podemos afirmar que a resposta virá somente através de estudos e pesquisas que visem encontrar uma solução para determinado problema e com isso nasce o interesse por uma pesquisa qualitativa a qual buscou aos seguintes questionamentos: Quais os maiores desafios encontrados pelas mulheres no

período da menopausa? Quais as mudanças ocorrem na vida dessas mulheres nesse período? O que sentem exatamente, medo ou vergonha? Qual a melhor maneira para encarar essa nova fase da vida?

#### **4. METODOLOGIA**

Com base na necessidade de esclarecer a importância do cuidado da saúde da mulher na menopausa será realizada a pesquisa de revisão bibliográfica de livros e artigos do scielo para melhor, buscar esclarecimento de como adequar a melhor forma de passar por esse período com tranquilidade, saúde e qualidade de vida.

#### **5. MENOPAUSA E CLIMATÉRIO**

Apesar de ser um assunto que vem sendo bastante estudado, atualmente, muitas mulheres ainda o desconhece sintomaticamente confundindo com outras causas e às vezes, mesmo com a presença dos sintomas não conseguem concluir se é ou não a chegada da menopausa. Para descobrir é muito simples, pois, “a menopausa é interrupção permanente da menstruação por perda da função folicular ovariana, definida por 12 meses de amenorreia, sendo o climatério o período que precede a menopausa” (STEFANI&BARROS, 2013, p.214).

Essa etapa segundo Leitão (1998), acontece normalmente na vida da mulher por volta dos 45 aos 52 anos de idade sendo que em alguns casos poderá acontecer antes ou depois dessa faixa etária.

A única certeza que se tem é que naturalmente toda mulher irá passar pelo período da menopausa e que essa passagem poderá vir para cada uma delas de forma e em idades diferentes. Em alguns casos é comum na mulher passar pelo período da menopausa com mínimos desconfortos e em outros casos com vários sendo necessário ser orientada e acompanhada por um profissional de saúde.

O que ainda confunde muitas pessoas é saber na realidade diferenciar climatério de menopausa. A menopausa nada mais é que o fim da menstruação, ou seja, a mulher não terá mais menstruações e o climatério é a fase que chega antes da menopausa mais que continuará por alguns anos depois dela na fase de

transição do corpo feminino onde acontece a diminuição progressiva dos hormônios estrogênio e progesterona (BENTO, 2015)..

No período do climatério pode acontecer de surgir novos sentimentos, positivos e/ou negativos, envolvendo perdas e ganhos que podem gerar crises e, principalmente, possibilitar novas conquistas e mudanças na vida. Perde-se força física, mas é possível ganhar espaço pessoal; perde-se elasticidade da pele, mas é provável ganhar maturidade; perde-se tonicidade muscular, mas é possível ganhar flexibilidade diante da vida (ZAMPIERI *et al*, 2009).

Bento (2015), afirma também, que a diminuição desses hormônios “estrogênio e progesterona” no organismo feminino podem acarretar muitos danos para os ossos, sistema circulatório, endócrino e urinário, mas, em alguns casos algumas mulheres passam pelo período do climatério com tanta naturalidade, sem a presença dessas alterações que só percebem que estão na menopausa quando param de menstruar, enquanto outras têm a vida social, profissional e familiar tão afetada que necessitam de acompanhamento psicológico e psiquiátrico constantemente.

A maioria das mulheres entende o climatério como uma etapa do ciclo da vida, que deve ser aceita e vivenciada, pois é essencial à condição de mulher. É um processo natural, vivido de maneira diferente pelas mulheres de acordo com sua cultura, contexto e educação, que não atrapalha as atividades cotidianas, o convívio conjugal e a feminilidade, se for enfrentado de forma natural e saudável. O climatério deve ser visto como um evento bi cultural, considerando a cultura, a condição social, o estilo de vida e todo o contexto quando se reflete sobre o período (ZAMPIERI *et al*, 2009).

## **6. SINTOMAS DO CLIMATÉRIO**

### **6.1 Ondas de calor e suores noturnos**

As ondas de calor conhecidas também por fogachos atingem a maioria das mulheres no climatério. É uma sensação de calor que sobe pelo tórax, pescoço, cabeça e rosto causando mal-estar, sensação de peso além de palpitações e transpiração excessiva. São alterações que acontecem várias vezes por dia

aumentando a frequência e intensidade à noite fazendo com que há uma perda na qualidade do sono e conseqüentemente alterações do humor (BENTO, 2015).

Isso além de desconfortável é bastante constrangedor, pois, a mulher às vezes precisa trocar de roupa várias vezes a noite ou em alguns casos chegam a *não suportar as próprias roupas tendo que dormir totalmente despida*.

## 6.2 Ressecamentos da pele, unhas e cabelos

Além dos hábitos e estilo de vida que contribuem bastante para esse acontecimento, no climatério há uma diminuição gradativa dos hormônios estrogênio e progesterona além da predisposição genética. Esse fator intervém na renovação celular por interferência da circulação sanguínea responsável pela hidratação natural de todo o organismo. Além disso, com o declínio dos hormônios femininos, os hormônios masculinos os “androgênios” produzidos também pela mulher tornam-se mais intensos fazendo com que muitas mulheres tenham acne e pelos em regiões que antes não tinham (BENTO, 2015).

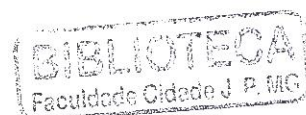
Esse fator muitas vezes, torna um grande problema para as mulheres uma vez que a vaidade e a beleza ocupam um lugar especial na vida delas. A busca pela perfeição hoje se tornou quase que o primeiro plano na vida de algumas mulheres e manter-se sempre bela já é para muitas uma questão de saúde também.

## 6.3 Ressecamento vaginal e perda da libido

Devido à diminuição da produção hormonal Bento (2015), afirma que as glândulas que são responsáveis pela lubrificação da vagina também deixam de exercer sua função. Isso dificulta bastante o exercício sexual, pois gera dor e poderá lesionar a mucosa da vagina devido o ressecamento que a torna mais fina e sensível.

Muitas mulheres apesar da perda natural da libido causada pela diminuição dos hormônios evitam a relação sexual por medo da dor causada pelo ressecamento vaginal.

## 6.4 Incontinência e infecções urinárias





A infecção urinária nessa fase, geralmente é causada por causa incontinência que ocorre devido à perda da musculatura uterina que aparece com o envelhecimento e por causa dos partos que a mulher tiver tido. A incontinência são perdas de pequenas quantidades de urina com mínimos esforços com espirros e tosse causando bastante constrangimento. Nesse caso é de extrema importância que a mulher esteja bem atenta à higiene íntima o que ajuda a amenizar o desenvolvimento da infecção urinária (BENTO, 2015).

## 6.5 Prolapso genital e acúmulo de gordura no abdômen

Também conhecido por bexiga baixa o prolapso genital tende a evoluir na fase do climatério causando incontinência e bastante desconforto. Causado pela fragilidade da musculatura que sustentam os órgãos da região do útero, parede vaginal, bexiga, uretra, intestino e reto causa dor e bastante desconforto sendo que em muitos casos a mulher necessita de um tratamento cirúrgico (BENTO, 2015).

Já o acúmulo de gordura no abdômen é bastante típico na mulher na fase do climatério mesmo tendo facilidade para perder peso. Essa obesidade abdominal nada agradável para a maioria das mulheres é em decorrência da diminuição dos hormônios. “Ela caracteriza quando a medida da circunferência abdominal passa de 85 cm e o problema se torna maior porque esse tipo de gordura aumenta o risco cardiovascular, entre outros fatores preocupantes” (BENTO, 2015. p. 119).

## 6.7 Perda de tecido ósseo

A perda óssea é um acontecimento de ambos os sexos, e faz parte do envelhecimento do ser humano, mas, a mulher devido à queda do estrogênio na fase da menopausa leva a uma perda maior causando mais tarde talvez um dos problemas mais preocupantes, a osteoporose. A osteoporose causa inúmeras fraturas devido à fragilidade do osso pela perda de cálcio e muitas vezes a mulher necessita de tratamento com cálcio e vitaminas e até mesmo reposição hormonal (BENTO, 2015).

## 6.8 Alteração da voz, depressão e irritabilidade

“As alterações hormonais do climatério também afetam as cordas vocais da mulher, que ficam mais grossas e ressecadas” (BENTO, 2015, p. 121).

A depressão e irritabilidade são bastante comuns atualmente na vida da mulher na fase da menopausa, principalmente a mulher moderna. Isso infligi uma porção de fatores como a sensação de envelhecimento, mudanças físicas no corpo, mudanças na pele, unhas e cabelo e principalmente as vida sexual. Todos esses fatores contribuem de certa forma para fazer com que a mulher diminua sua autoestima e se sinta mais fragilizada. Para atravessar essa fase é preciso que ela esteja bem informada para minimizar os impactos e ter uma melhor qualidade de vida (BENTO, 2015).

## 6.9 Doenças cardíacas e arteriais

Com a chegada da menopausa há também a chegada do envelhecimento, e ambos de certa forma, contribuem para o aparecimento de algumas doenças. Com a chegada da menopausa, há uma queda gradativa dos hormônios o que causa por si só um desequilíbrio no organismo. O estrogênio, por exemplo, é um hormônio que inibe a homocisteína, um aminoácido que quando em excesso na corrente sanguínea é extremamente nocivo ao coração. Isso contribui para ao aumento do risco das mulheres desenvolverem doenças cardíacas e artérias principalmente se mantiverem o colesterol alto (BENTO, 2015).

## 7 DESAFIOS ENCONTRADOS NO PERÍODO DA MENOPAUSA

Para algumas mulheres a menopausa é recebida com bastante naturalidade, mas, para a maioria é sinônimo de envelhecimento e inutilidade e falar desse assunto gera muito constrangimento.

A mulher brasileira principalmente por ter uma cultura de muita vaidade e beleza, preocupa mais com as alterações advindas da menopausa referente à aparência física, o que faz com que muitas mulheres faça uso de medicamentos e de técnicas exageradas e desnecessárias.

Lago et al (2004), afirma ainda que a influência negativa ocasionada pela discriminação da mulher na menopausa, no Brasil é a causa do crescente número dos sintomas psicossociais. O julgamento feminista e ou de espécie aponta que o ser feminino é instituído pela sociedade e ciência unindo beleza, juventude e procriação. Deste modo quando a mulher para de menstruar e de procriar a um discurso oficial de prejuízo de feminilidade, de juventude, libido, atrativo, saúde e inutilidade de mulher e com isso traz a tona a sensação de ninho vazio, envelhecimento, solidão e grande preocupação principalmente com a saúde e a estética.

A mídia, por exemplo, é uma ferramenta que traz muitas informações positivas, mas, ao mesmo tempo informações exageradas e negativas referentes à feminilidade com incentivo a automedicação e procedimentos milagrosos feitos por propagandas que visam apenas fins lucrativos. As propostas às vezes chegam a ser tentadoras e muitas mulheres submetem a esses tratamentos sem ter a mínima noção do que estão utilizando e conseqüentemente sérios problemas de saúde.

No entanto, o principal desafio da mulher na menopausa é enfrentar as mudanças advindas do climatério e adaptar a essa nova fase. A compreensão do companheiro, das pessoas do seu convívio e as informações necessárias sobre esse período é de extrema importância para que ela supere e conviva melhor essa nova etapa de vida.

## **8 CUIDADOS E QUALIDADE DE VIDA NA MENOPAUSA**

Ter qualidade de vida na menopausa e superar as alterações nessa fase é o desejo de toda mulher. Poder viver bem e feliz faz parte da sua saúde física e psicológica. Para isso Nobile (2002), afirma que manter hábitos saudáveis e regulares de exercícios físicos ajuda bastante a diminuir os níveis stress e nervosismo nesse período.

Neto (2009) cita também a importância da prática de exercício físico na menopausa. O autor refere principalmente a Yoga como fonte de grande resultado e melhoria trabalhando o corpo, a mente e o espírito.

O Yoga trabalha o corpo de forma completa, promovendo saúde física, mental e emocional, porém o que o torna único é o fato de

alongar o corpo, massagear os órgãos internos e as glândulas, ele coordena o sistema respiratório com o corpo físico, relaxa os músculos e a mente e ainda estimula a circulação, aumentando a provisão de oxigênio em todos os tecidos (IYENGAR, 2007 apud NETO, 2009, p. 19).

Além dos exercícios físicos, Bento (2015), afirma que para os incômodos de calor excessivo, a ingestão de líquidos gelados e o uso de roupas leves poderão ajudar bastante. Já para o ressecamento da pele, unhas e cabelos o autor sugere o uso de sabonetes neutros hidratantes e óleos naturais assim com um adieta rica em vitaminas principalmente antioxidantes.

Nos casos de ressecamento vaginal Bento (2015), sugere o uso de lubrificante, sabonetes e cremes específicos que tendem a diminuir a dor no ato sexual. A incontinência urinaria também é um grande problema para a mulher e requer cuidado especial de higiene íntima e das roupas devido o risco de infecção. No caso do prolapso genital cirurgias são indicadas principalmente quando o desconforto se torna bastante desagradável.

Para as mulheres com acúmulo de gordura na região abdominal é recomendada a prática de exercícios físicos e uma dieta menos calórica. E para aquela que ocorre alteração da voz recomenda-se acompanhamento com fonoaudiólogo.

Já nos casos de osteoporose Terra *et al* (2014), sugere a reposição hormonal como método mais eficaz e afirma também a importância da ingestão de vitaminas B6, B9 e B12 além de cálcio. Nos casos das doenças cardíacas e arteriais a mulher deve fazer mudanças de hábitos alimentares principalmente diminuindo o consumo do sal e de carnes vermelhas, evitar o tabaco, o álcool e as bebida açucaradas. Cuidar da pressão arterial, cuidar dos níveis de açúcar no sangue. Fazer pelo menos uma hora de exercício por dia. Evitar ganhar peso, fazer exames periodicamente e, sobretudo, cuidar da vida emocional, reduzindo o estresse e a ansiedade.

## 9. CONCLUSÃO

Com base na literatura pesquisada notou-se que a menopausa ainda continua sendo uma fase de difícil aceitação por parte da mulher moderna. Os

rótulos de senilidade e perda da beleza dificultam bastante à inclusão da menopausa na vida da mulher como parte de sua saúde. Infelizmente a chegada da menopausa ainda está associada a “chegada de problemas” e muitas mulheres sentem constrangidas ao falar do assunto. Apesar das inúmeras pesquisas sobre o assunto ainda existem vários tabus por parte da massa feminina fazendo com que muitas mulheres deixam de ter qualidade de vida na menopausa por carecer de uma simples informação.

## REFERENCIAS

BASTOS, M. H. **Sorria, você está na menopausa**: um manual de terapia natural para a mulher. 2. ed. São Paulo: Ground, 2001. P. 303.

BENTO, J. **A saúde da mulher**: manual prático de saúde física e emocional para todas as fases da vida. São Paulo: Alaúde, 2015. P.128.

LAGO, M. C. S. et al. **Gênero, cultura e poder**. Florianópolis: Ed. Mulheres, 2004. P. 284.

LEITÃO, P. F. Envelhecimento, mulher, menopausa: benefícios de uma nutrição adequada e da prática regular de atividade física. In. **A mulher ao longo da sua história**. Universidade Estadual de Campinas Faculdade de Educação Física 1998. Cap.1 p. 11.

NETO, S. G. Qualidade de vida de mulheres na menopausa praticantes de *yoga*. In **benefícios do yoga para mulheres de meia idade**. Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde Departamento de Educação Física. Maringá, 2009. P. 17.

NOBILE, L. A. **Sexualidade na maturidade**. São Paulo: Brasiliense, 2002. P.158.

STEFANI, S.; BARROS, E. **Clínica Médica: Consulta Rápida**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. P. 1092.

TERRA, N. L. *et al.* **Sexualidade, menopausa, andropausa, e disfunção erétil no envelhecimento**: compreensão e manejo. Porto Alegre: Edipucrs, 2014. P.75

ZAMPIERI, M. F. M.*et al.* O processo de viver e ser saudável das mulheres no climatério. **Esc. Anna Nery RevEnferm**,2009, p. 306- 312. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a10.pdf>> acesso em 17 de outubro de 2015.