



**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACIG**  
**MEDICINA**

**IMPACTOS PSICOLÓGICOS DA MENOPAUSA: ESTRATÉGIAS DE MANEJO E  
QUALIDADE DE VIDA**

**Débora de Souza Martins Breder**

**Manhuaçu / MG**

**2025**

**IMPACTOS PSICOLÓGICOS DA MENOPAUSA: ESTRATÉGIAS DE MANEJO E  
QUALIDADE DE VIDA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no Curso de Superior de Medicina do Centro Universitário UNIFACIG, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Medicina.

Orientador: Prof. Ms. Karina Gama dos Santos Sales

Manhuaçu / MG

2025

**DÉBORA DE SOUZA MARTINS BREDER**

2

**IMPACTOS PSICOLÓGICOS DA MENOPAUSA: ESTRATÉGIAS DE MANEJO E  
QUALIDADE DE VIDA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no Curso de Superior de Medicina do Centro Universitário UNIFACIG, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Medicina.

Orientador: Prof. Ms. Karina Gama dos Santos Sales

Banca Examinadora:

Data da Aprovação: 21/10/2025

Titulação e Nome do Professor – (Orientador)

Prof. Ms. Karina Gama dos Santos Sales.

Titulação e Nome do Professor – INSTITUIÇÃO

Kimilly Vieira Dos Santos Rocha. Ginecologista e Obstetra

Titulação e Nome do Professor – INSTITUIÇÃO

Rita de Cassia Medeiros Parreira. Enfermeira especialista em saúde pública

## RESUMO

O envelhecimento populacional no Brasil aumentou o número de mulheres que vivenciam o climatério, fase que antecede a menopausa e pode representar até um terço da vida feminina. Embora natural, essa transição envolve alterações hormonais que podem gerar sintomas físicos, emocionais e cognitivos, além de desafios sociais que impactam a qualidade de vida. Apesar das políticas públicas voltadas à saúde da mulher, ainda são escassos os estudos sobre os impactos psicológicos e estratégias de manejo nesta fase. O objetivo deste estudo foi investigar os impactos psicológicos da menopausa e analisar as estratégias de manejo disponíveis e como estas afetam a qualidade de vida das mulheres nessa fase. Para isso, foi realizado uma revisão bibliográfica nas bases PubMed, Google Scholar e SciELO para compreender esses impactos e avaliar intervenções que favoreçam o bem-estar das mulheres climatéricas. Com efeito, os principais resultados indicam que alterações hormonais podem comprometer a cognição e bem-estar emocional, provocando ansiedade, depressão e distúrbios do sono, efeitos potencializados por pressões sociais e profissionais e que variam conforme o contexto de cada mulher. Diante disso, o manejo deve ser individualizado e multidisciplinar, combinando terapias hormonais e não hormonais, mudanças no estilo de vida e educação em saúde. A Terapia de Reposição Hormonal é eficaz, mas exige avaliação cuidadosa devido a riscos e efeitos adversos, enquanto alternativas como exercícios físicos, fitoterápicos e hábitos saudáveis auxiliam no controle dos sintomas e na promoção do bem-estar. Dessa forma, entende-se que a menopausa, embora natural, pode gerar impactos variados, reforçando a necessidade de atenção integral à saúde física e emocional da mulher. O acompanhamento individualizado, estratégias de manejo adequadas e espaços de escuta e apoio favorecem o bem-estar, o autoconhecimento e a qualidade de vida durante o climatério, evidenciando a importância de políticas de saúde e educação direcionadas a essa fase.

**Palavras-chave:** Menopausa. Impactos Psicológicos. Saúde da Mulher. Saúde Mental Feminina. Qualidade de vida.

## SUMÁRIO

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. INTRODUÇÃO             | 5  |
| 2. MATERIAIS E MÉTODOS    | 6  |
| 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO | 8  |
| 4. CONCLUSÃO              | 16 |
| 5. REFERÊNCIAS            | 17 |

## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno demográfico universal e é melhor compreendido por meio da relação entre os vários aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais neste período. A conexão entre os aspectos desta etapa da vida é a principal maneira de entender suas particularidades (Da Rocha, 2018).

A expectativa de vida ao nascer no Brasil vem aumentando significativamente, em 2022 tinha-se a expectativa média de 75,5 anos, sendo que de 72,0 anos para homens e para as mulheres, de 79,0 anos. Essa expectativa, entre as mulheres, deve alcançar 82 anos em 2030, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (Brasil, 2020) o que indica que mais mulheres passaram pelo climatério, período que atualmente representa um terço de suas vidas e precede a menopausa (Barbosa; Aguiar; Soares, 2021).

A estimativa de um estudo realizado por Scheider e Birkhauser (2017) é que a população mundial de mulheres que estão na menopausa deve aumentar cerca de 1,2 bilhão no ano de 2030, isso significa que cerca de 47 milhões de mulheres passarão por esse período anualmente.

Cada mulher experimenta o envelhecimento de forma subjetiva, durante um período marcado pela falência ovariana, que resulta na redução da produção de estrógenos. Essa falência é a principal causa das mudanças físicas e dos demais sintomas do climatério, que corresponde a transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo. No entanto, a menopausa é o ponto de início desse período, que corresponde ao fim do ciclo menstrual e é identificada apenas um ano depois de sua ocorrência (Cadeira; Costa; Queiroga, 2023).

Assim sendo, este é um evento que acontece durante o climatério, e é importante ressaltar que nem a menopausa nem o climatério são doenças, mas sim ocorrências naturais ao longo da vida das mulheres (BRASIL, 2008).

Durante esse período de transição, os indivíduos podem experimentar sintomas do tipo fogachos e suores, distúrbios do sono noturnos, déficits de sono, oscilações de humor (irritabilidade, tristeza e tensão) cognitivos, deficiências sociais, entre outras coisas. Alguns estudiosos também destacam que essas alterações podem refletir no bem-estar mental (Poli; Schwanke; Cruz, 2010; Freitas; Barbosa, 2015).

Cuidar da saúde mental e da qualidade de vida de mulheres com 50 anos ou mais que estejam passando pelo climatério também envolve atravessamentos comuns que lhes afetam, como solidão, perda de espaço social, sentimentos de incapacidade, falta de reconhecimento e visibilidade social (Da Silva; Dos Reis; De Amorim, 2024).

Embora a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher tenha sido promulgada em 2004 (Brasil, 2004), as pesquisas científicas que estudam o impacto dos fatores emocionais na saúde das mulheres durante essa transição hormonal são poucas e limitadas (Legorreta, 2007). Por isso, este estudo busca investigar os impactos psicológicos da menopausa e analisar as estratégias de manejo disponíveis e como estas afetam a qualidade de vida das mulheres nessa fase.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Este estudo buscou realizar uma revisão bibliográfica sistemática para investigar os impactos psicológicos da menopausa na saúde da mulher, bem como analisar estratégias de manejo e avaliar como as mesmas afetam a qualidade de vida da população acometida.

Para a construção deste artigo de revisão, foram selecionadas fontes para uma busca sistemática em bases de dados científicas, como o PubMed, Google Scholar e SciELO. A escolha das palavras-chave utilizadas na pesquisa teve por intuito garantir a abrangência e precisão necessárias, englobando termos como “Menopausa”, “Impactos Psicológicos”, “Saúde da Mulher”, “Saúde Mental Feminina” “Qualidade de vida”.

Referente a seleção dos estudos, foram aplicados critérios de inclusão e exclusão, visando a assegurar a pertinência e validade dos artigos considerados. Foram incluídos estudos originais, revisões sistemáticas, meta-análises e artigos de revisão publicados nos últimos 10 anos. Os artigos não diretamente relacionados ao impacto psicológico durante a menopausa, trabalhos em idiomas distintos do inglês ou português foram excluídos, estudos focados exclusivamente em sintomas físicos sem considerar aspectos psicológicos e pesquisas com amostras não representativas (por exemplo, estudos de caso isolados) foram excluídos.

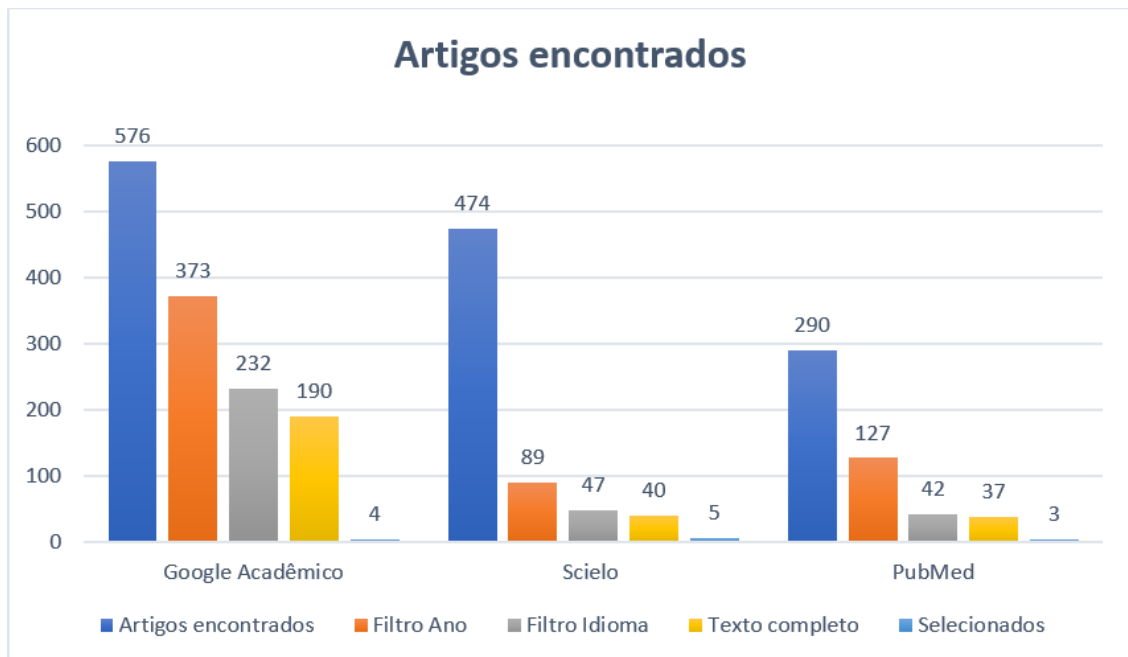
A qualidade metodológica, pertinência e contribuição dos estudos escolhidos foram avaliados criteriosamente. Para garantir a robustez dos dados coletados, priorizou-se o uso de metodologias confiáveis, amostras representativas e resultados clinicamente relevantes.

Para abordar as diferentes facetas dos impactos psicológicos da menopausa, a redação do trabalho seguiu uma estrutura organizada, subdividindo-se em seções. Cada seção foi baseada nos resultados dos estudos revisados, enfatizando os principais achados e conclusões relevantes.

Durante a etapa de discussão e conclusão, os resultados foram submetidos a uma análise crítica para incentivar a comparação entre os estudos revisados e identificar semelhanças e diferenças. Além disso, as implicações clínicas e práticas dos resultados foram destacadas por meio da discussão.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foi definida a amostra do estudo, resultando na seleção de 12 artigos relacionados ao tema proposto. Esses artigos foram lidos e analisados como base para a pesquisa. Os dados foram coletados, sintetizados e organizados de forma a atender ao objetivo estabelecido. Para maior clareza, apresentam-se a seguir figuras com os detalhes mencionados.

Gráfico 1. Fluxograma de arquivos encontrados nas bases e filtros aplicados.



Fonte: Autor do estudo, (2025).

Foram selecionados 12 artigos que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão. No PubMed, 290 resultados foram filtrados para 37, com 3 (três) fontes

elegíveis. No Google Scholar, dos 576 artigos iniciais, 190 passaram pelos filtros, resultando em 4 (quatro) selecionados. Na SciELO, 474 artigos foram reduzidos a 5 (cinco) após a triagem.

Os 12 artigos escolhidos foram dispostos em ordem cronológica, do mais antigo ao mais recente. No Quadro 1, observa-se um resumo da seleção dos trabalhos, com o quantitativo de artigos encontrados, com base nos descritores, os filtros e os critérios de exclusão.

Quadro 1. Seleção dos artigos a partir dos descritores e filtros

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Descritores</b> | Menopausa, Impactos Psicológicos, Saúde da Mulher, Saúde Mental Feminina, Qualidade de vida. |
| <b>Filtros</b>     | Fontes em Português, Publicados entre 2015 e 2025, Área temática: Ciências da Saúde          |
| <b>Exclusão</b>    | Trabalhos em idiomas distintos do inglês ou português, Análise de título, Leitura do resumo. |
| <b>Seleção</b>     | PubMed, Google Scholar e SciELO  |

Fonte: Autor do artigo, 2025.

### 3. RESULTADOS

No quadro a seguir (Quadro 2), com a análise dos dados extraídos permite compreender os principais impactos da menopausa, abordando aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais. Além disso, os resultados evidenciam como essas mudanças influenciam a qualidade de vida das mulheres e quais estratégias podem ser adotadas para minimizar seus efeitos.

Destaca-se o tipo de estudo e o ano de publicação no Quadro 2 para garantir a relevância e a atualidade das evidências apresentadas. O tipo de estudo permite avaliar o nível de robustez metodológica e a confiabilidade dos resultados, enquanto o ano de publicação assegura que os dados utilizados refletem os estudos mais recentes sobre os impactos da menopausa. Dessa forma, a análise se baseia em

informações atualizadas e cientificamente embasadas, contribuindo para uma discussão mais precisa e fundamentada.

Quadro 2: Apresentação dos objetivos, ano de publicação, autores, tipo de estudo e resultados

| Nº | OBJETIVOS   | ANO  | AUTORES           | TIPO DE ESTUDO / MÉTODO   | RESULTADOS   |
|----|---|------|-------------------|---|--|
| 01 | Investigar a prevalência e os fatores associados à autopercepção negativa de saúde em mulheres climatéricas.                    | 2016 | Silva et al       | Pesquisa transversal, com amostra aleatória de mulheres climatéricas. | A prevalência de autopercepção negativa de saúde foi de 41,6%, em 761 mulheres. Entre as mulheres de 52 a 65 anos, 49,2% apresentaram autopercepção negativa de saúde  |
| 02 | Avaliar os fatores associados à qualidade de vida em mulheres no climatério   | 2016 | Serpa et al       | Estudo transversal  | O envelhecimento, associado a doenças crônicas e uso de medicamentos, prejudica a qualidade de vida das mulheres, mas a presença de um parceiro pode melhorar alguns aspectos dessa vivência.                                  |
| 03 | Compreender quais os impactos do período do climatério no desempenho da atividade profissional.                                 | 2017 | Cardoso & Camargo | Estudo qualitativo do tipo descritivo.                                | .Pode-se compreender, através dos relatos, que há impacto decorrente dos sintomas do climatério na atividade de trabalho e que modificações nessa atividade beneficiaram as participantes.                                     |
| 04 | Identificar as alterações biopsicossociais na vida da mulher, necessidades e adaptações durante a menopausa.                    | 2017 | Oliveira et.al    | Revisão sistemática da literatura                                     | As mulheres enfrentam medos e ansios relacionados às mudanças. Além dos fogachos, a diminuição da libido é um dos sintomas mais comuns, já que o envelhecimento pode afetar a resposta sexual tanto feminina quanto masculina. |
| 05 | Analisar a menopausa, seus impactos psicológicos e na vida da mulher, e a qualidade da assistência na Atenção Primária à Saúde. | 2020 | Lins et al        | Revisão integrativa da literatura.                                    | A menopausa pode ser assintomática ou sintomática, afetando funções reprodutivas, hormonais, emocionais, imunológicas e sociais, destacando a necessidade de promoção da saúde feminina de forma integral e de qualidade.      |

|    |  |      |                                     |   |  |
|----|--|------|-------------------------------------|---|--|
| 06 | Destacar os desafios do climatério e a importância da orientação farmacêutica no uso seguro de medicamentos.   | 2021 | De Oliveira                         | Estudo de revisão bibliográfica.  | Foi observado que neste período menopáusico, há interferências psicológicas, físicas e sociais.  |
| 07 | Investigar sobre fatores emocionais depressivos em mulheres durante a menopausa, destacando aspectos psicológicos, sintomas da menopausa e impactos do climatério. | 2022 | Silva, L. B.                        | Revisão narrativa da literatura   | A falta de preparo, políticas públicas e conhecimento gera impactos negativos ao longo do climatério.  |
| 08 | Elucidar as repercussões fisiológicas e emocionais das mulheres que vivenciam o climatério.  | 2022 | Botelho, T. A.; et al.              | Revisão integrativa de literatura, de caráter qualitativo.                                      | No climatério, são comuns sintomas físicos e emocionais, além de comorbidades como hipertensão e sobrepeso. Os estudos apontam despreparo das equipes de saúde, baixa adesão à reposição hormonal e pouco conhecimento das mulheres sobre essa fase. |
| 09 | Investigar as consequências psicológicas da menopausa, abordando os impactos emocionais e comportamentais dessa fase de transição.                                 | 2023 | Galeno et al                        | Revisão integrativa da literatura.  | A menopausa pode causar ansiedade, depressão, oscilações de humor, afetar a autoestima e a imagem corporal, comprometendo a qualidade de vida das mulheres.  |
| 10 | Relacionar o impacto dos fatores expossois na fisiologia às manifestações clínicas dermatológicas durante a menopausa.   | 2023 | Antelo et al                        | Revisão bibliográfica   | Entre as mudanças percebidas, destacam-se aumento de ressecamento, rugosidade, flacidez e atrofia da pele  |
| 11 | Explorar estratégias para reduzir os impactos hormonais da menopausa, destacando a terapia hormonal e outras intervenções que promovam saúde e bem-estar.          | 2024 | Ferreira et al                      | Revisão narrativa da literatura   | Os resultados destacam a complexidade da menopausa e a necessidade de abordagens personalizadas para o manejo dos sintomas e riscos associados.  |
| 12 | Descrever os fatores que contribuem para o aumento do uso de ansiolíticos em mulheres na menopausa.  | 2024 | Rodrigues, H. G.;<br>Moreira, Y. C. | Estudo de revisão bibliográfica, qualitativo e exploratório, com o tipo de pesquisa descritiva. | Abordagem farmacêutica, ajuda a reduzir efeitos colaterais e controlar complicações do uso de ansiolíticos, minimizando riscos de dependência e interações.  |

## 4. DISCUSSÃO

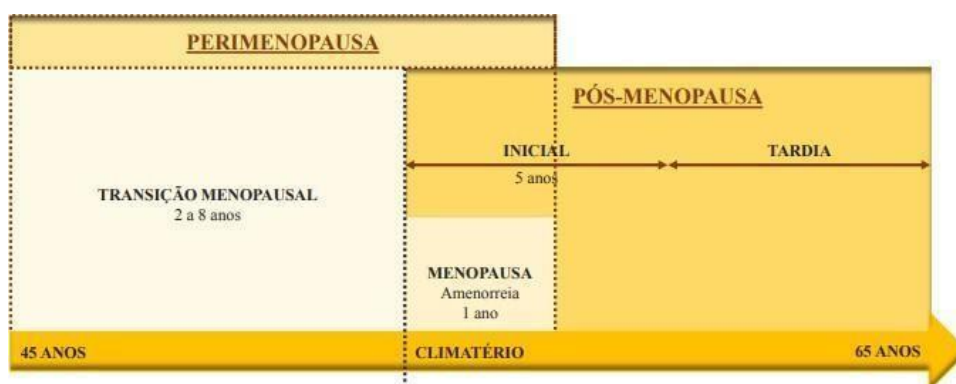
### 4.1 Mudanças Fisiológicas da Menopausa:

O climatério é um processo biológico que antecede a menopausa, marcado pela redução dos níveis hormonais de estrogênio e progesterona. Esse processo resulta da atresia folicular, que começa na menarca e atinge o pico por volta dos 50 anos, podendo ocorrer mais cedo ou mais tarde devido a diversos fatores. O climatério, geralmente entre 40 e 55 anos, envolve alterações biológicas e metabólicas significativas, além de impactar o estilo de vida da mulher e seu bem-estar psicológico (Botelho et al, 2022).

A base fisiológica das manifestações clínicas que aparecem durante a menopausa é complexa e está muito relacionada a mudanças hormonais, sobretudo a diminuição dos níveis de hormônios estrogênicos. O eixo hipotálamo-hipófise-ovário altera-se com a diminuição da quantidade de folículos primordiais nos ovários ao longo da vida, isso reduz a produção de estradiol, progesterona e inibina B (Antelo, 2023).

No período da menopausa, a ovulação é irregular e os ciclos menstruais são reduzidos devido à diminuição da produção de inibina B, que inibe a secreção de hormônio folículo-estimulante (FSH). A produção ovariana de estradiol e hormônio antimülleriano diminui à medida que a menopausa se aproxima, mas a produção de androstenediona e testosterona permanece a mesma no início da menopausa, o que contribui significativamente para o aumento dos níveis de testosterona circulante (Antelo, 2023).

Figura 1 - Fisiologia da menopausa



Fonte: Antelo, 2023.

Entre as principais alterações que podem ocorrer durante esse período destacam-se: fogachos, cefaléia, dores articulares, secura vaginal, insônia, ansiedade, irritabilidade, além de mudanças ósseas e cardiovasculares. Esses

sintomas podem ser amenizados com um autocuidado adequado, que inclui a prática regular de exercícios físicos e uma alimentação saudável, ajudando a fortalecer o corpo e promover uma boa autoestima (Botelho et al, 2022).

É importante destacar que as alterações hormonais podem causar ressecamento da pele, melasma, queda de cabelo frequente e unhas quebradiças. Essas mudanças são normais nessa fase, levando muitas mulheres a enfrentar problemas como preocupações mais intensas, ansiedade, depressão e mal-estar. Acredita-se que a história de vida de cada mulher determina esses sintomas e alterações (De Oliveira, 2021).

#### **4.2 Impactos Cognitivos e comportamentais:**

O climatério é uma fase natural na vida das mulheres, vivenciada de formas distintas. Enquanto algumas passam por esse período sem apresentar queixas, outras enfrentam uma variedade de sintomas, que diferem em intensidade e tipo. Os distúrbios de comportamento associados ao climatério são influenciados por fatores pessoais e sociais, refletindo as singularidades de cada mulher (Cardoso & Camargo, 2017).

Os impactos dessa etapa vão além das alterações físicas, alcançando aspectos importantes da vida, como as relações sociais, a convivência familiar, a vida conjugal, a atuação profissional, a espiritualidade e o contexto sociocultural em que a mulher está inserida (Cardoso & Camargo, 2017).

Estudos indicam que a queda do estrogênio na menopausa, aliada ao aumento do cortisol e a fatores emocionais, pode afetar áreas cerebrais ligadas à cognição, como o hipocampo e o córtex pré-frontal. Esse processo pode acelerar a degeneração neuronal e aumentar o risco de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson, impactando a saúde mental e cognitiva das mulheres (Lins et al, 2020).

As mudanças hormonais da menopausa podem impactar significativamente o bem-estar emocional das mulheres, contribuindo para sintomas como ansiedade, depressão, oscilações de humor e alterações no sono. Esses efeitos são potencializados por fatores físicos e pressões socioculturais, afetando a qualidade de vida. No entanto, a experiência da menopausa é individual e varia de mulher para mulher, conforme sua vivência e contexto pessoal. (Galeno et al, 2023).

Os aspectos socioculturais e a pressão para manter o desempenho pessoal e profissional, mesmo durante a menopausa, contribuem para o agravamento do sofrimento emocional vivido por muitas mulheres. Diante das exigências do cotidiano e das transformações hormonais e psíquicas desse período, muitas acabam

buscando formas imediatas de alívio, como uso de ansiolíticos, para lidar com as mudanças emocionais, o que pode dificultar a adoção de estratégias mais amplas e integrativas de cuidado com a saúde mental e o bem-estar (Rodrigues, H. G. & Moreira, Y. C, 2024).

### **4.3 Impactos Sociais e Relacionais:**

Esse período da menopausa tem sido responsável por parte do sofrimento enfrentado por algumas mulheres. Além de ser uma fase temida e cercada por tabus relacionados ao envelhecimento, é também influenciada por fatores externos, como a discriminação social feminina, a escassez de políticas públicas direcionadas às mulheres, a dificuldade de inserção no mercado de trabalho e a associação entre juventude e sucesso. Esses fatores afetam a autoestima das mulheres, levando a que, na teia de símbolos e significados, suas representações sejam constantemente questionadas. (Oliveira et.al , 2017).

As flutuações hormonais durante a menopausa estão frequentemente associadas a sintomas como irritabilidade, ansiedade e alterações de humor. No entanto, essa relação varia conforme fatores individuais de cada mulher. Aspectos contextuais, como o suporte social e as vivências pessoais, também influenciam essa resposta emocional. Essas variações podem afetar diretamente as relações interpessoais e sociais, refletindo-se na convivência familiar, no ambiente de trabalho e nos vínculos afetivos. (Galeno et al, 2023).

É importante reconhecer que a menopausa é uma fase natural da vida, embora a medicina muitas vezes a veja apenas pelo prisma biomédico. No entanto, as ciências sociais argumentam que a menopausa vai além da fisiologia, sendo influenciada por fatores psicossociais como atitudes, etnia, estilo de vida e personalidade, que desempenham um papel central na experiência das mulheres durante esse período (Serpa et al, 2016).

Mulheres no climatério enfrentam barreiras sociais e culturais que dificultam sua rotina, especialmente pela falta de compreensão e apoio em relação às mudanças físicas e emocionais dessa fase. Como forma de adaptação, muitas recorrem a estratégias comportamentais para manter o equilíbrio emocional e a convivência no ambiente de trabalho. (Cardoso e Camargo, 2017).

### **4.4 Repercussões da menopausa na qualidade de vida das mulheres**

Nas últimas décadas, estudos têm apresentado resultados divergentes sobre o impacto do climatério na qualidade de vida. Enquanto algumas pesquisas apontam efeitos negativos, outras não identificam essa relação. No entanto, a escassez de

estudos realizados no Brasil ainda limita a compreensão sobre a realidade vivida por essa população (Serpa et al, 2016).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a Qualidade de Vida (QV) como a percepção subjetiva do indivíduo sobre sua posição na vida, considerando objetivos, padrões, preocupações e expectativas dentro do contexto cultural e de valores. Mensurar a QV é crucial, especialmente na prática clínica, principalmente quando se considera o impacto do climatério e da menopausa na vida das mulheres (Botelho et al, 2022).

Essa redução resulta em diversos sintomas, como ansiedade, irritabilidade, sono não reparador, sintomas vasomotores, falta de energia, diminuição da libido, sintomas depressivos e alterações cognitivas. Esses sintomas, que se enquadram no domínio físico, têm um grande impacto na qualidade de vida das mulheres (Oliveira D, et al., 2017).

Silva et al, 2016, em seu estudo identificou uma associação entre a presença de sintomas climatéricos e a autopercepção negativa da saúde. Esse achado reforça a importância de reconhecer e valorizar esses sintomas na atenção à mulher entre 40 e 65 anos. A maior intensidade dos sintomas tende a impactar negativamente o estado psicológico, o que pode influenciar diretamente como a mulher percebe sua própria saúde. Essa percepção desfavorável, por sua vez, afeta a qualidade de vida, especialmente em aspectos emocionais, sociais e funcionais do cotidiano.

Compreender a forma como a mulher climatérica percebe sua própria saúde é essencial para identificar vulnerabilidades emocionais e promover estratégias de cuidado mais eficazes. Apesar de haver diversos estudos sobre os aspectos clínicos do climatério, ainda são limitadas as investigações voltadas à autopercepção, um fator importante para o bem-estar psicológico e a prevenção de sofrimentos emocionais nessa fase da vida (Silva et al , 2016).

#### **4.5 Estratégias de manejo e melhora da qualidade de vida**

O tratamento da mulher no climatério e na menopausa deve ser holístico, considerando as necessidades, desejos e sintomas da paciente. Além das opções medicamentosas, é possível aliviar os sintomas por meio de exercícios físicos diários e alternativas fitoterápicas. Isso exige a capacitação dos profissionais de saúde para oferecer um atendimento de qualidade e abrangente à população (Botelho et al, 2022).

A educação em saúde é uma ferramenta eficaz para melhorar a qualidade de vida de mulheres no climatério, promovendo autocuidado, mudança de comportamentos e esclarecimento sobre essa fase. Para isso, destaca-se a importância do trabalho multidisciplinar, já que os sintomas da menopausa estão

ligados não apenas a fatores biológicos, mas também psicossociais. Assim, intervenções educativas devem integrar a atenção integral à saúde da mulher, atuando na prevenção de doenças e na promoção do bem-estar (Silva, L. B, 2022)

Dentre as terapias medicamentosas, a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) é a principal abordagem farmacológica proposta. Consiste na reposição de progesterona e estrogênio, com dosagens definidas com base em exames laboratoriais, com o objetivo de alcançar níveis hormonais basais e aliviar os sintomas. Embora seja uma alternativa terapêutica promissora, o uso de TRH envolve desafios, como a adequação da dose terapêutica e os efeitos adversos, que ainda representam barreiras a serem superadas (Cardoso e Camargo, 2017).

Segundo a Sociedade Brasileira de Climatério, o tratamento com reposição hormonal deve ser individualizado, considerando a fase em que a mulher se encontra — pré-menopausa, perimenopausa ou pós-menopausa — e avaliando cuidadosamente os riscos e benefícios. A automedicação deve ser evitada, já que o manejo inadequado pode trazer prejuízos à saúde. A deficiência hormonal, além dos sintomas típicos do climatério, também representa um fator de risco para doenças como osteoporose, infecções e problemas cardiovasculares (Oliveira D, et al., 2017).

A terapia hormonal (TH) não é a única opção para tratar os sintomas do climatério. Alternativas não hormonais, como mudanças no estilo de vida, fitoterápicos e outros medicamentos, devem ser consideradas, especialmente em casos de contraindicação à TH. Hábitos saudáveis, como alimentação balanceada, prática de exercícios e controle do estresse, contribuem para a redução dos sintomas e promovem melhor qualidade de vida. O acompanhamento profissional é essencial para orientar o autocuidado de forma individualizada (Ferreira et al, 2024).

Dessa forma, a escolha das estratégias de manejo deve ser individualizada, considerando as necessidades e condições de cada mulher. A combinação de abordagens hormonais e não hormonais, aliada a um estilo de vida saudável e ao suporte profissional, representa um caminho eficaz para promover bem-estar e qualidade de vida durante o climatério.

## 5. CONCLUSÃO

Diante dos diversos impactos psicológicos que a menopausa pode causar, torna-se evidente a importância de compreender essa fase como um processo natural, que exige atenção integral à saúde física e emocional da mulher. Ao longo deste trabalho, foram discutidas as principais alterações vivenciadas nesse período, bem como estratégias de manejo que contribuem para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida.

A menopausa é uma fase natural da vida da mulher, que pode ser vivenciada sem sintomas ou com manifestações de intensidade variada. Em ambos os casos, é fundamental o acompanhamento sistemático voltado à promoção da saúde, com diagnóstico precoce, tratamento adequado e prevenção de complicações.

Diante deste cenário multifacetado, a individualização do tratamento emerge como um princípio fundamental, considerando a singularidade de cada mulher, suas condições clínicas e suas preferências pessoais.

Nota-se que há uma defasagem nos serviços voltados à saúde da mulher durante o climatério, o que pode causar impactos negativos e revelar a falta de conhecimento sobre essa fase. Para enfrentar essa realidade, é fundamental promover espaços de escuta, informação e apoio emocional, por meio da criação de grupos em unidades de saúde e comunidades, com o envolvimento de profissionais, acadêmicos e gestores.

Essa abordagem integral, aliada à implementação de políticas de saúde e educação, favorece o autoconhecimento e o preparo das mulheres para essa etapa da vida, contribuindo para a saúde mental e a melhoria da qualidade de vida durante o climatério.

Conclui-se, portanto, que o cuidado contínuo e individualizado é essencial para garantir qualidade de vida durante esse período de transição.

## 6. REFERÊNCIAS

ANTELO, Daniela Alves Pereira et al. Impactos do exossoma na pele de mulheres na menopausa: da fisiologia ao manejo. **Surgical & Cosmetic Dermatology**, v. 15, 2023.

BARBOSA, Giulia Cecília Silva; AGUIAR, Sarah Criciane Silva; SOARES, Wellington Danilo. Perfil antropométrico, consumo alimentar e qualidade de vida de mulheres no climatério. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 15, n. 95, p. 618-626, 2021

BOTELHO, Thâmara Almeida et al. Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 4, p. e10088-e10088, 2022.

BRASIL. DEPARTAMENTO DE AÇÕES PROGRAMÁTICAS ESTRATÉGICAS. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes**. Editora MS, 2004. Acesso em 05 de jun de 2024. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nac\\_atencao\\_mulher.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf)

BRASIL, M. S. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa. 1ª edição. **Brasília: Ministério da saúde**. [internet], 2008. Acesso em 05 jul 2024. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_atencao\\_mulher\\_climaterio.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf)

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**. 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>

CADEIRA, Maria Socorro Albuquerque; COSTA, Gilka Paiva Oliveira; QUEIROGA, Naylla Duarte. A Relação Entre A Expressão Climatérica E Fatores Psicossociais: Contribuições E Possibilidades A Partir Da Análise De Mulheres Na Menopausa Do Instituto Paraibano De Envelhecimento. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 7, p. 1625-1635, 2023.

CARDOSO, Emanuelle Comparim; CAMARGO, Maria José Gugelmin. Terapia Ocupacional em Saúde da Mulher: Impacto dos sintomas do climatério na atividade profissional. **Tempus Actas de Saúde Coletiva**, v. 11, n. 1, p. 153-167, 2017.

DA ROCHA, Jorge Afonso. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. **Revista farol**, v. 6, n. 6, p. 78-89, 2018.

DA SILVA S. J.; DOS REIS, Thainá Dantas Garcia; DE AMORIM RESENDE, Camila Miranda. Envelhecimento Feminino: A Percepção Da Psiquê E Corporeidade Da Mulher Madura. **Episteme Transversalis**, v. 15, n. 1, p. 143-167, 2024.

DE OLIVEIRA, Jeane Gomes; GONÇALVES, Karin Anne Margaridi. Climatério e menopausa: orientações do farmacêutico e o impacto na saúde da mulher. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e509101422327-e509101422327, 2021.

Ferreira, FM et al. Menopausa: Impactos Na Vida Feminina E As Alterações Hormonais. **Braz. J. Hea. Rev.** 2024 , 7 , e72475.

FREITAS, Eduarda Rezende; BARBOSA, Altemir José Gonçalves. Qualidade de

vida e bem-estar psicológico no climatério. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 67, n. 3, p. 112-124, 2015.

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

LEGORRETA PEYTON, Deborah. La atención de los síntomas psicológicos durante el climaterio femenino. **Avances en psicología Latinoamericana**, v. 25, n. 1, p. 44-51, 2007.

OLIVEIRA, D. et al. Alterações biopsicossociais na vida da mulher, suas necessidades e adaptações durante a menopausa. **Envelhecimento Humano**, p. 2-6, 2017.

POLI, Marcelino EH; SCHWANKE, Carla Helena Augustin; DA CRUZ, Ivana Beatrice Mânica. A menopausa na visão gerontológica. **Scientia Médica**, v. 20, n. 2, 2010.

RODRIGUES, Heitor Guedes; MOREIRA, Yasmin Cabral. O Aumento Do Uso De Ansiolíticos Em Mulheres Na Menopausa: Uma Revisão. **REVISTA FOCO**, v. 17, n. 11, p. e7032-e7032, 2024.

Schneider, H. P. G.; Birkhäuser, M. Quality of life in climacteric women. **Climacteric**, v. 20, n. 3, p. 187-194, 2017.

Silva, Lilian Barra. Fatores Psicológicos das mulheres na Menopausa. 36f. **Trabalho de conclusão de curso** ( Bacharel em Psicologia) -Universidade de Uberaba, Uberaba, 2022.

SERPA, Miguel Arcangelo et al. Fatores associados à qualidade de vida em mulheres no climatério. **Reprodução & Climatério**, v. 31, n. 2, p. 76-81, 2016.

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

GOUVÊA, Clara Michele Madureira Yamim et al. Menopausa e qualidade de vida: explorando a terapia hormonal e abordagens alternativas. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 1, p. 6353-6362, 2024.