Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.07, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

IMPACTOS DO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA NA QUALIDADE DE VIDA DA MULHER: RELATO DE CASO E CRIAÇÃO DE UM SITE COMO FERRAMENTA DE APOIO

IMPACTS OF CLIMACTERIC AND MENOPAUSE ON WOMEN'S QUALITY OF LIFE: CASE REPORT AND CREATION OF A WEBSITE AS A SUPPORT TOOL

Isabella Alves Dalla Barba
Acadêmica enfermagem, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos-UNITPAC, Brasil
isabelladallabarba21@gmail.com

Talia Scalabrin
Acadêmica enfermagem, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos-UNITPAC, Brasil
taliascalabrin11@gmail.com

Karina Maria Mesquita Da Silva Gener
Enfermeira, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos-UNITPAC, Brasil
karina.silva@unitpac.edu.br

Miguel Emilio Sarmiento Gener
Médico, Centro Universitário do Maranhão, Brasil
fmttocantins@gmail.com

Recebido: 23/03/2025 – Aceito: 14/04/2025

Resumo

O climatério e a menopausa, compreende a uma fase biológica da vida da mulher, marcado por transformações que podem impactar negativamente no seu bem-estar físico, psicossocial e sexual. A escolha da temática foi motivada pela necessidade de entender as mudanças que essas fases representam, além disso, o trabalho pode fornecer estratégias e intervenções terapêuticas que visem o enfrentamento dos sintomas. A pesquisa tem como objetivo compreender e relatar a experiência de uma mulher que enfrenta o climatério/menopausa. Este estudo trata-se de uma pesquisa de relato de caso de cunho exploratória descritiva, de natureza qualitativa. Para a construção desse estudo, foi feito um levantamento bibliográfico por meio das plataformas: Biblioteca Virtual da Saúde, Google acadêmico e Scielo. Para a busca, foram utilizadas as palavras-chaves: Climatério; Menopausa; Qualidade de vida; Alterações hormonais; Fitoterápicos. A partir disso, foram selecionados artigos científicos dos últimos 9 anos, nos períodos de 2015 a 2024. Para a elaboração da pesquisa, foi desenvolvido um Instrumento de coleta de dados, baseado em uma entrevista ginecológica, que relatasse as experiências da entrevistada nessa fase. Em detrimento a isso, para a implementação do projeto foi desenvolvido pelas autoras um site, com o nome: Ciclos Conectados, que irá servir como uma rede de apoio para essas mulheres. A partir do pré- projeto apresentado espera-se que esse estudo sirva como meio de auxiliar as mulheres na fase climatérica, permitindo que tenham informações detalhadas quanto aos sintomas e as formas de tratamento, de forma que compartilhem suas experiências com outras mulheres. Diante ao estudo, compreende-se que a pesquisa vise minimizar os impactos negativos que a fase do climatério pode causar na vida da mulher.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

Palavras-chave: Climatério; Menopausa; Qualidade de vida; Alterações hormonais; Fitoterápicos.

Abstract

The climacteric and menopause comprise a biological phase in a woman's life, marked by transformations that can have a negative impact on her physical, psychosocial and sexual wellbeing. The choice of topic was motivated by the need to understand the changes that these phases represent, in addition, the work can provide strategies and therapeutic interventions aimed at coping with the symptoms. The research aims to understand and report on the experience of a woman facing the climacteric/menopause. The study is a descriptive exploratory case report of a qualitative nature. To construct this study, a bibliographic survey was carried out using the following platforms: Virtual Health Library, Google Scholar and Scielo. The following keywords were used in the search: Climacteric; Menopause; Quality of life; Hormonal changes; Herbal medicines. From this, scientific articles from the last 9 years were selected, from 2015 to 2024. In order to carry out the research, a data collection instrument was developed, based on a gynecological interview, which reported on the interviewee's experiences during this phase. To implement the project, the authors developed a website called Ciclos Conectados (Connected Cycles), which will serve as a support network for these women. Based on the pre-project presented, it is hoped that this study will serve as a means of helping women in the.

Keywords: Climacteric; Menopause; Quality of life; Hormonal changes; Herbal medicines.

1. Introdução

A introdução expõe o tema do artigo, relaciona-o com a literatura consultada, apresenta os objetivos e a finalidade do trabalho, definições, hipóteses e a justificativa da escolha do tema. Trata-se do elemento explicativo do autor para o leitor. “Não se aconselha a inclusão de ilustrações, tabelas e gráficos na introdução”. (FRANÇA, 2008, p. 65)

Vivemos em uma sociedade marcada pelo tabu social em torno do envelhecimento feminino e da saúde reprodutiva. Sem o acesso a informações relevantes e orientações apropriadas, muitas mulheres passam pela fase do climatério e da menopausa sem conhecimento do que esperar e de que forma essa fase irá impactar negativamente sua vida. O entendimento de cada mulher se torna relevante diante a esse fenômeno, visto que a compreensão da experiência de viver o climatério e a menopausa colabora para um planejamento de assistência da mulher mais específico e individualizado, podendo influenciar diretamente no processo de envelhecimento saudável (Leite et al., 2020; Lins et al., 2020).

No entanto, essa fase apesar de ser natural e inevitável, pode trazer para a mulher muitas mudanças que irão impactar sua vida significativamente. Apesar de

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

sua relevância, esse período é marcado por certos tabus e estigmas, o que dificulta o diálogo aberto e a disseminação de informações. A falta de conhecimento pode não somente deixar a mulher despreparada e ansiosa, como também pode provocar a negligência em buscar um suporte de saúde adequado. Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2017), o organismo da mulher passa por uma série de alterações, que se não receberem suporte e tratamento adequado, podem aumentar a probabilidade de sintomas desagradáveis e até favorecer o aparecimento de doenças ou o agravamento das doenças já instaladas.

O tema “Climatério e menopausa” foi escolhido devido a sua relevância e impacto significativo na qualidade vida da mulher, essa escolha foi motivada pela necessidade de compreender as mudanças que essas fases representam. Este trabalho defende a hipótese que a discussão sobre o tema é imprescindível para o enfrentamento dessa fase, visto que é um tema negligenciado e cercado de desinformação, logo a discussão trará um conhecimento amplo sobre a temática, resultando na diminuição negativa desses impactos para a vida da mulher.

Nesse sentido, o objetivo dessa pesquisa foi compreender e relatar a experiência de uma mulher que enfrenta o climatério/menopausa. De forma mais específica, o estudo pretendeu descrever os principais sintomas, mudanças fisiológicas e o impacto emocional, psicossocial e sexual do climatério/menopausa vivenciados pela paciente, como também buscou demonstrar as intervenções terapêuticas adotadas e disponíveis, incluindo tratamento farmacológico, não farmacológico e fitoterápicos; e também foi discutido sobre o papel da família e da sociedade diante a esse período. No decorrer da pesquisa, desenvolvemos um site que tem como intuito oferecer informações sobre essa fase como também ser uma rede de apoio para essas mulheres, no qual elas irão trocar experiências e obter conhecimento sobre o climatério e a menopausa.

2. Revisão da Literatura

2.1 Fisiologia do climatério e menopausa

A vida da mulher é marcada por transformações que sinalizam diferentes fases em sua vida. Esses episódios são marcantes para seu corpo e para sua

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

história de vida, podendo ter um significado diante do modo como é enfrentado. Adentrando no mundo da fisiologia feminina, a mulher passa por duas fases significantes, que é o climatério e a menopausa, fenômenos naturais e biológicos. Segundo o Ministério da Saúde (2015), o climatério corresponde a fase da vida da mulher no qual ocorre a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo, ocorrendo habitualmente entre os 40 e 65 anos. Por outro lado, a menopausa, marco do climatério, corresponde à cessação permanente da menstruação, sendo diagnosticada retroativamente após 12 meses consecutivos de amenorreia, ocorrendo geralmente entre os 48 e 50 anos de idade (Brasil, 2016).

2.2 Impactos psicossociais do climatério/ menopausa na vida da mulher

As mudanças ocorridas no climatério/ menopausa incluem uma série de complicações sociais e culturais, marcadas por momentos que impactam nas relações psicossociais dessa mulher. Alguns fatores podem influenciar a percepção e a forma como essa mulher lida com a transição menopausal, sendo eles: suporte social, relação conjugal, nível de educação, ocupação profissional, história reprodutiva e experiências prévias de saúde mental (Oliveira et al., 2016).

Segundo Vieira (et al., 2018), a fase de transição do climatério é marcada pela instabilidade emocional e hormonal, sendo possível desencadear processos negativos em relação a qualidade de vida e bem estar, e pode causar um conjunto de sinais e sintomas, que são chamados de “síndrome climatérica”. Do ponto de vista psicossocial, esse período carrega muitas emoções para a mulher. Como citado anteriormente, a oscilação hormonal pode intensificar os sentimentos de ansiedade, tornando essa mulher mais suscetível a mudanças de humor. Além desses sentimentos, uma alteração comum nessa fase é a insônia, ela pode aumentar a irritabilidade e dificultar a capacidade de lidar com o estresse durante o dia a dia dessa mulher, com isso a privação do sono acaba afetando negativamente a função cognitiva, podendo influenciar na concentração e até mesmo em outras atividades que envolvam clareza mental (Caldeira et al., 2020).

2.3 Impactos sexuais

No Brasil, ainda são insuficientes os estudos que avaliam a sexualidade de

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

mulheres no climatério. A transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva afeta de maneira significativa a vida sexual. Os sintomas dessa fase, além de impactarem negativamente a qualidade de vida, geram dúvidas que tornam o período mais desafiador, aumentando o risco de comprometimento da saúde e bem-estar das mulheres, muitas vezes devido ao desconhecimento ou à falta de orientação adequada (Fonseca et al., 2020).

A prevalência da disfunção sexual no Brasil chega a atingir em média 60% das mulheres na faixa etária de 40 a 65 anos. Diante a prevalência dos casos, as dimensões que mais impactam na vida sexual são o desejo sexual, lubrificação vaginal e satisfação sexual, sendo que a que se destaca é a insatisfação, já que está diretamente relacionada com as mudanças corporais, o que favorece na baixa autoestima e diminuição do desejo sexual (Trento, Madeiro, Rufino, 2021).

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).

2.4 Queixas associadas ao climatério

Segundo o Protocolo de Atenção básica de saúde da mulher (2016), durante a fase do climatério existem mulheres que não sofrem nenhuma queixa, mas outras podem variar na sua diversidade e intensidade dos sintomas. Essas manifestações são responsáveis por levar a mulher a procurar uma Unidade Básica de Saúde, e podem se ramificar em dois grupos, sendo os de manifestações transitórias, e os de alterações não transitórias, sendo necessário uma abordagem de modo que ajude no enfrentamento dos sintomas. (Oliveira et al., 2019).

Diante as manifestações transitórias, elas podem ser divididas em: menstruais, neurogênicas e psicogênicas. As menstruais estão associadas ao intervalo entre as menstruações que pode diminuir ou estar aumentado, as

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

menstruações podem ser abundantes e com maior duração; as neurogênicas estão relacionadas com as ondas de calor (fogachos), sudorese, calafrios, palpitações, cefaleia, tonturas, parestesias, insônia, perda da memória e fadiga; e já as psicogênicas estão relacionadas com a diminuição da autoestima, irritabilidade, labilidade afetiva, sintomas depressivos, dificuldade de concentração e memória, dificuldades sexuais e insônia (Febrasgo, 2010).

Além das manifestações transitórias, existem aquelas que podem permanecer no corpo da mulher, podendo ser chamadas de manifestações permanentes. Elas podem ser de caráter urogenital, metabolismo ósseo, metabolismo lipídico e ganho de peso. As de caráter urogenital podem causar uma mucosa mais delgada, propiciando prolapsos genitais, como por exemplo ressecamento e sangramento vaginal, dispareunia, disúria, aumento da frequência e urgência miccional. A de metabolismo lipídico estão relacionadas a mudança dos níveis de estrogênio na pós-menopausa, sendo considerada um fator relevante para doenças cardiovasculares. A de metabolismo ósseo pode desencadear alterações no metabolismo ósseo variando de acordo com condições genéticas, estilo de vida, hábitos como tabagismo e sedentarismo. Além disso, a mulher pode sofrer com alterações no ganho de peso, com tendência ao acúmulo de gordura na região abdominal (Febrasgo, 2010).

2.5 Abordagens terapêuticas diante aos sintomas do climatério

2.5.1 Orientações do enfermeiro de acordo com as queixas apresentadas

Durante a fase do climatério a mulher tende a procurar uma Unidade Básica de Saúde para receber atendimento diante as manifestações que podem surgir. O profissional irá avaliar qual a queixa ela apresenta, para passar uma orientação adequada. Uma das queixas marcantes desse período são os fogachos, que se manifestam em ondas de calor desagradáveis. Segundo Bacon (2017), cerca de 80% das mulheres sofrem ou irão sofrer do famoso fogacho, com intensidades variadas, podendo ocorrer de dia e de noite, com durações de 2 a 4 minutos, acompanhado ou não de sudorese. Os fogachos noturnos, podem causar desconfortos, pois perturbam o sono, podendo gerar insônia ou sono agitado, e com o tempo alterar o bem-estar e saúde feminina (Bacon, 2017).

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

De acordo com o Protocolos de Atenção básica de saúde da mulher (2016), ao receber uma paciente que apresente o fogacho como queixa, ele deve se atentar para as enfermidades/condições que possam cursar com sudorese noturna, calafrios, perda de peso ou outros sintomas. Além disso deve orientar que ela durma em um ambiente bem ventilado, use roupas frescas e confortáveis, beba um copo de água ou suco quando perceber a chegada deles, respire lento e profundo por alguns minutos, tenha um diário para anotar os momentos em que o fogacho se inicia e, desse modo, tentar identificar situações-gatilho e evitá-las (Brasil, 2015).

Os distúrbios do sono são um dos mais incômodos e são relatados por 39% a 47% das mulheres na menopausa (He et al., 2020). Diante a isso, o profissional deve orientar sobre levantar muitas vezes a noite para fazer xixi, se há necessidade, e também evitar beber muita água antes de dormir; deitar sempre nos mesmos horários, evitar tirar cochilos durante o dia; não fazer nenhuma refeição pesada antes de deitar e evitar bebidas à base de cafeína no fim da tarde; praticar atividades físicas na maior parte do dia, mas nunca a partir de três horas antes de dormir; experimentar a respiração lenta e profunda por alguns minutos (Brasil, 2015).

A síndrome urogenital afeta mulheres no período peri e pós-menopausa, com prevalência variando de 36% a quase 90%. Além disso, essa condição já pode ocorrer nos anos que antecedem a menopausa, com uma prevalência de 19% em mulheres entre 40-45 anos (Cagnacci et al., 2019). Em detrimento a essa manifestação, seguindo o Protocolo de Atenção básica (2016), orienta a avaliação dos sintomas como disúria, nictúria, polaciúria, urgência miccional, infecções urinárias de repetição, dor e ardor ao coito (dispareunia), corrimento vaginal, prurido vaginal e vulvar, que podem estar relacionados com a atrofia genital. Orienta-se também ao uso de lubrificantes vaginais durante a relação sexual, hidratantes vaginais à base de óleos vegetais durante os cuidados corporais diários (Febrasgo, 2010).

2.5.2 Abordagem farmacológica: Terapia hormonal (TH) e não hormonal

O termo terapêutica hormonal da menopausa é usado para descrever a terapia isolada com estrogênio/progesterona, e pode ser utilizada em mulheres que

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

apresentam sintomas vasomotores, síndrome geniturinária da menopausa, perda de massa óssea e menopausa precoce (Stuenkel CA. et al., 2015).

Segundo Pardini (2014), a terapia de reposição hormonal é o método mais comum para tratar os sintomas da menopausa e do climatério, com o objetivo de regular os níveis de progesterona e estrogênio. Antes do início do uso da TH, é necessário que tenha uma avaliação rigorosa para identificar as contraindicações e definir qual será a melhor via de administração. Vale ressaltar, que quando se tem a indicação da administração de estrogênio, os cuidados prestados precisam ser de forma individualizada e com decisão compartilhada com a da mulher. Pode ser considerado também o uso de TH nas seguintes situações: no tratamento dos sintomas vasomotores moderados a severos; no tratamento da atrofia urogenital moderada a severa e na prevenção das alterações da massa óssea associadas à menopausa em mulheres de alto risco para fraturas e em que os benefícios sejam maiores do que os riscos do uso da terapia hormonal (Brasil, 2015).

Em relação ao tratamento não hormonal, os Inibidores de Recaptação de Serotonina (ISRS) têm se mostrado bastante eficazes no alívio dos fogachos, além de ajudarem a controlar sintomas relacionados à instabilidade emocional, depressão, ansiedade e angústia, ao aumentar a quantidade de serotonina disponível. Alternativamente, podem ser utilizados anticonvulsivantes da classe dos análogos do GABA, como Gabapentina e Pregabalina, que apresentam bons resultados no controle dos fogachos. Embora esses medicamentos possam causar efeitos colaterais, como vertigem, cefaléia, tremores, sonolência e náuseas, a adesão ao tratamento tem sido satisfatória, tornando-os uma opção válida para mulheres que não podem ou não desejam utilizar terapias hormonais (Jiménez AP & Rincón JM, 2018).

2.5.3 Uso dos fitoterápicos

Segundo Alonso J (2016), o uso dos fitoterápicos refere-se a utilização de plantas ou extrato de plantas para fins medicinais. Atualmente, o interesse pela utilização das plantas tem crescido bastante para a prevenção como para o tratamento de algumas sintomatologias. De acordo com o Ministério da Saúde (2020), a utilização das plantas medicinais envolvem propriedades terapêuticas e

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

seu uso deve ser cauteloso, visto que elas podem interagir com outros medicamentos e causar efeitos colaterais. O incentivo do SUS, por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, e da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, demonstra o reconhecimento da fitoterapia como uma prática importante para a promoção da saúde e o bem-estar da população.

As plantas medicinais podem representar uma estratégia para o tratamento dos sintomas do climatério (Brasil, 2018). Durante esse período, a fitoterapia é uma opção a ser utilizada de forma natural, visto que as plantas possuem ações semelhantes ao estrogênio, podendo tratar as alterações hormonais (Hoefel e Sartori, 2022). Segundo o Protocolo de Atenção Básica de saúde da mulher (2016), as plantas e fitoterápicos mais utilizados estão: Soja (Glycinemax), Trevo vermelho (Trifoliumpratense), Cimicífuga (Cimicifuga racemosa), Hipérico (Hipericoperforatum), Valeriana (Valeriana officinalis), Melissa (Melissa officinalis).

Os fitoestrógenos mais comumente usados para mulheres durante a menopausa são 14 as isoflavonas extraídas da soja. As isoflavonas são compostos polifenólicos presentes nos vegetais da família Fabacaea, e que apresentam potente ação estrogênica, diminuindo o colesterol, possui ação quimioterapêutica e antioxidante (Dias, 2018). Estudos epidemiológicos realizados em países ocidentais mostra que o uso das isoflavonas (Glycinemax) é bastante utilizado para o tratamento dos sintomas do climatério, isso porque nesses locais o consumo de soja é alto, podendo observar que as mulheres não apresentam ondas de calor (Carneiro et al., 2020).

A terapia de reposição hormonal (TRH) a base de Glycine Max apresenta melhoras evidentes nos sintomas do climatério, um dos seus benefícios consiste no aumento da densidade óssea, e tem como resultado a redução em desenvolver osteoporose e problemas cardiovasculares, visto que reduz os níveis de HDL (Marques et al., 2019). Segundo os Protocolos de Atenção Básica de Saúde da mulher (2016), o uso da soja deve ser feito de 50 a 180 mg/dia, que devem ser divididos em duas tomadas (12h/12h). E podem apresentar alguns efeitos colaterais, como alergias, interferência com a absorção de certos minerais (pela presença de ácido fítico), constipação, flatulência, náuseas e irritação gástrica.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

Outro fitoterápico bastante utilizado nos protocolos é a Melissa Officinalis L, uma combinação de erva-cidreira com extrato de erva-doce. Ela é indicada para o alívio dos sintomas: ansiedade, insônia e algumas desordens digestivas como cólicas intestinais, flatulência, má digestão, e também melhorias significativas nos sintomas vasomotores e nos domínios físico, psicomotor social e sexual (Shiraz et al., 2021). Seu uso deve ser feito de 80 a 240 mg/dia, em três tomadas, e possui algumas contraindicações de acordo com o Protocolo de Atenção básica de saúde da mulher (2016), sendo contraindicado para gestantes, portadores de glaucoma e de hipertireoidismo e hipersensibilidade aos constituintes da planta.

Além disso, um fitoterápico que vem sendo estudado é o açafrão. Seu uso apresenta uma eficácia interessante quando relacionado aos sintomas emocionais e vasomotores, estudos afirmam que ele pode aumentar a felicidade em mulheres pós-menopausa. O consumo do açafrão tem se mostrado tão eficaz quanto ao uso da fluoxetina no alívio dos sintomas da depressão a curto prazo, logo, ele vem se tornando uma alternativa viável, pois além de ser fácil para ser encontrado, possui menos efeitos colaterais quando comparados com outras medicações (Delam et al., 2023).

É válido destacar o uso do trevo vermelho (Trifolium Pratense) para alívio dos sintomas climatéricos. Seu uso é recomendado de 40 a 60 mg/dia, com dose única diária, e pode apresentar algumas contraindicações, sendo elas para pessoas com hipersensibilidade aos componentes da fórmula e presença de coagulopatias; gestantes ou lactantes; e em casos de manipulação cirúrgica de médio e grande porte, interromper o uso 48h antes do procedimento (Brasil, 2008).

Segundo os Protocolos de atenção Básica de saúde da mulher (2016), ainda existem dois fitoterápicos que podem ser utilizados para o tratamento sendo eles: Hipérico (Hipericoperforatum) e Valeriana (Valeriana officinalis). O hipérico é indicado para quadros leves a moderados de depressão e seu uso deve ser de 300 a 900 mg/dia, no caso de utilizar a maior dose (900 mg), dividido em três tomadas diárias. Além disso possui alguns efeitos colaterais, como por exemplo: irritação gástrica, sensibilização cutânea – fotodermatite, insônia, ansiedade; e seu uso é contraindicado para gestantes e mulheres que estão amamentando.

Segundo Pinheiro (2018), a Valeriana serve como um calmante natural,

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

sendo indicada para tratar os sintomas de depressão e estresse e outros sintomas da menopausa. Além disso, ela possui efeito sedativo, sendo indicada para insônia e ansiedade (Attarian H et al., 2015). A recomendação do seu uso é de 300 a 400 mg/dia, divididas em duas a três tomadas, podendo apresentar alguns efeitos colaterais: seu uso em excesso pode causar cefaleia e agitação, e também podem induzir a sonhos, dispepsia e reações alérgicas cutâneas (Brasil, 2008). Em detrimento a isso observa-se que o uso dos fitoterápicos vem se mostrado relevante diante ao manejo dos sintomas durante a fase do climatério.

2.6 Papel da família

Segundo Yang et al. (2016), o ambiente familiar exerce um papel significativo na maneira como as mulheres experimentam o climatério. Entre os aspectos positivos mais relevantes estão o afeto, a empatia e a sensação de pertencimento, que são essenciais para mitigar o estresse associado a este período. Além disso, as vivências compartilhadas pelas mulheres mais experientes da família podem diminuir a ansiedade gerada pelas expectativas em relação às mudanças que acompanham essa fase. No entanto, Silva et al. (2023), afirmam que a ausência de diálogo e incompreensão por parte dos cônjuges pode gerar conflitos e ainda, intensificar os sintomas já instaurados. Os cônjuges que compreendem melhor as mudanças enfrentadas por suas esposas durante a menopausa oferecem o suporte emocional necessário para aprimorar a qualidade de suas relações conjugais (Rodolpho et al., 2016).

Silva, Dias e Oliveira (2019) destacam que, de modo geral, a mulher tende a ter uma visão negativa do climatério devido aos sentimentos de medo e insegurança que são comuns nessa fase da vida. Nesse contexto, Soares et al. (2018), ressaltam a importância do apoio familiar como peça-chave para o cuidado com a mulher climatérica. Esse cuidado vai além do aspecto físico, pois o contexto familiar desempenha um papel crucial nesse suporte. A compreensão e o envolvimento da família são essenciais, já que fazem parte do cotidiano e convivência da mulher nesse período de transição. Maciel et al. (2021) ressaltam que passar pelo climatério sem a devida preparação pode tornar mais difícil lidar com os desafios dessa fase, além de afetar significativamente a autoestima, os

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

relacionamentos e a qualidade de vida da mulher.

Segundo Alcântara, Nascimento, e Oliveira (2020), a ausência de informações sobre o climatério em seus vários aspectos impacta diretamente no autocuidado da mulher, assim torna-se relevante a educação em saúde, visto que ela irá auxiliar familiares e cônjuges a compreenderem melhor a fase do climatério e oferecerem um apoio mais eficaz às mulheres.

3. Metodologia

O presente trabalho se baseou em uma pesquisa de relato de caso de cunho exploratória descritiva, de natureza qualitativa. E teve como finalidade relatar a experiência enfrentada por uma mulher que estava passando pelo climatério e menopausa.

Para a construção desse artigo científico, foi feito um levantamento bibliográfico por meio das plataformas: Biblioteca Virtual da Saúde, Google acadêmico e Scielo. Para a busca, foram utilizados os seguintes descritores: Climatério; Menopausa; Qualidade de vida; Alterações hormonais; Fitoterápicos. A partir disso, foram selecionados artigos científicos dos últimos 9 anos, nos períodos de 2015 a 2024. Ainda assim, para construção do estudo foi utilizado o Protocolo de Atenção Básica de saúde da mulher.

O embasamento feito a partir das buscas possibilitou as autoras a identificar que existe uma ausência de informações em relação ao enfrentamento do climatério e da menopausa, assim como foi possível observar que essa fase impacta significativamente na qualidade de vida da mesma tornando importante buscar apoio profissional para enfrentar os principais sintomas.

Como critérios de inclusão foram utilizados: desejo de participar livremente do estudo relatando as experiências vivenciadas no seu climatério/ menopausa, e faixa etária específica. Como critérios de exclusão: idade fora do período desejado e falta de consentimento em participar do estudo.

Além disso, para coleta de dados foi desenvolvido pelas autoras um Instrumento de Coleta de dados - ICD sendo baseado em uma entrevista ginecológica focando nos principais tópicos: Antecedentes pessoais; Antecedentes obstétricos; História ginecológica; Hábitos de vida; Tratamentos e intervenções;

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.07, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

Percepção pessoal e expectativas. A coleta de dados propriamente dita foi realizada no município de Araguaína, localizada no estado do Tocantins de forma on-line através de uma chamada de vídeo pela plataforma Google Meet com a participante (Figura 1).

Figura 1- Reunião on-line com a participante.



Fonte: Google Meet.

Para implementação da pesquisa na comunidade como forma de educação em saúde, foi desenvolvido pelas autoras um site, com o nome “Ciclos Conectados”, que tem como intuito servir como uma rede de apoio e canal de obtenção de conhecimento para as mulheres nessa fase. Nele tem informações sobre como essa fase pode afetar a vida da mulher, sintomas, tratamentos e também tem uma comunidade para que as mulheres possam compartilhar suas experiências. Além do site, foi criado uma rede social no aplicativo “Instagram” para divulgação do site (Figura 2).

Figura 2- Instagram do site Ciclos Conectados



ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

Fonte: Instagram.

Conforme estabelecido na Resolução do Conselho Nacional de saúde n° 466/12, a fim de respeitar os aspectos éticos, visando que os seres humanos envolvidos tenham assegurado todos os seus direitos, o presente artigo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do UNITPAC, o número de aprovação CAAE é 86202324.0.0000.0014.

4. Resultados e Discussão

A análise da coleta de dados realizada com a participante M.F.S.C. revela elementos fundamentais sobre sua experiência no climatério e menopausa. Os resultados são discutidos a seguir, relacionando-os com a literatura existente sobre o tema.

4.1 Caracterização da Participante

A entrevistada tem 60 anos, é casada, dona de casa e tem dois filhos. Seus hábitos de vida incluem a prática regular de caminhadas, ingestão de 2 litros de água por dia e uma alimentação equilibrada. Não faz uso de tabaco e consome álcool raramente. A nutrição desempenha um papel fundamental na saúde da mulher, pois uma alimentação adequada pode prevenir ou reduzir os efeitos de problemas comuns nessa fase da vida, como diabetes, hipertensão arterial, osteoporose, constipação, perda de apetite e desidratação (Silva et al., 2023).

No histórico pessoal mencionou que foi diagnosticada com endometriose antes da transição para a fase da menopausa, além de apresentar colesterol alto.

Já no histórico obstétrico, indica duas gestações de 9 meses, sem complicações no parto e puerpério. Seu primeiro filho nasceu de parto normal e o segundo por cesárea. M.F. relatou que amamentou seu primeiro filho por apenas 2 meses e o segundo por aproximadamente 1 ano. Essa diferença pode indicar dificuldades na amamentação do primeiro filho, possivelmente relacionado a fatores como baixa produção de leite, dificuldade de pega, dor durante a amamentação ou falta de apoio e conhecimento adequado, problemas comuns que

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

muitas mulheres enfrentam após o parto. De acordo com o Guia Alimentar Para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2022), o desmame precoce, aliado à introdução de alimentos antes do sexto mês, pode ser prejudicial à criança devido à imaturidade do seu sistema intestinal. Essa prática também eleva o risco de doenças alérgicas e infecciosas, além de comprometer a absorção de nutrientes essenciais presentes no leite materno, como ferro e zinco (Brasil, 2022). Portanto, ao aprofundar a análise bibliográfica, as autoras destacam a relevância de estabelecer estratégias de educação direcionadas a mães, apontando a importância da amamentação exclusiva nos primeiros seis meses e os potenciais riscos da introdução alimentar antecipada.

4.2 Alterações no Ciclo Menstrual e Sintomas do Climatério

A participante relatou que os primeiros sinais do climatério surgiram por volta dos 45 anos, caracterizados por ciclos menstruais prolongados e intensos. Antes desse período, seu ciclo já era irregular e doloroso. Ela descreveu que, ao notar mudanças, buscou atendimento médico, mas os profissionais inicialmente atribuíram os sintomas à presença de um cisto ovariano, sem abordar a possibilidade do climatério. Esse relato evidencia um problema: a dificuldade no diagnóstico e a falta de orientação sobre essa fase da vida, o que pode retardar intervenções adequadas para o alívio dos sintomas.

Os sintomas iniciais incluíram fluxo menstrual excessivo e variações de intervalo do fluxo, acompanhado de dores intensas. Além disso, houve um período em que sua menstruação cessou por um ano e, posteriormente, retornou de forma irregular, até que a participante passou por um procedimento cirúrgico para retirada do cisto. Esse padrão de irregularidade menstrual é típico do climatério e ocorre devido à variação nos níveis de estrogênio e progesterona, podendo ser confundido com outras condições ginecológicas que também afetam o padrão normal do ciclo.

Ela destacou que a percepção da transição para o climatério foi difícil, pois os médicos não falavam sobre essa fase nem explicavam a relação entre os sintomas e as mudanças hormonais. O primeiro sintoma que identificou de forma mais clara foi o calor excessivo (ondas de calor), seguido por uma série de

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

alterações físicas e emocionais, como sudorese noturna, secura vaginal, mudanças de humor, insônia, fadiga, queda de cabelo, odor no suor e diminuição da libido. Esse último foi apontado como o sintoma mais incômodo para ela. De acordo com estudos feitos pelas autoras, a redução da libido é uma das queixas mais comuns entre mulheres climatéricas e pode estar associada tanto a fatores hormonais quanto emocionais, como estresse e baixa autoestima. Assim, para tratar de maneira eficaz as implicações da menopausa na sexualidade feminina, é fundamental considerar tanto os aspectos emocionais quanto os físicos, garantindo um cuidado integral que favoreça o bem-estar geral e uma vida sexual garantida para as mulheres nesse período (Santos et al., 2022).

A participante também relatou um aumento significativo de peso, chegando a pesar 83 kg, e notou que, quanto menos comia, mais engordava. Esse fenômeno pode estar relacionado à desaceleração metabólica típica da menopausa, que favorece o acúmulo de gordura corporal. Nesta fase, é comum a mulher desenvolver determinados sintomas que acompanham a alteração do peso e do metabolismo, como fadiga, sono excessivo, cansaço fácil ou aumento do apetite (SPG, 2021).

Outro aspecto relevante foi o impacto emocional. Ela mencionou que já tinha tendência a chorar facilmente antes do climatério, mas que essa característica se intensificou, acompanhada de episódios de estresse frequente. A literatura aponta que as flutuações hormonais nessa fase podem aumentar o risco de depressão e ideação suicida, considerando a maior vulnerabilidade da mulher no climatério. Além disso, a participante relata que não teve como buscar suporte psicológico, mas que, na prática, foi sua última ginecologista que desempenhou esse papel, esclarecendo suas dúvidas e associando os sintomas à menopausa, o que indica a necessidade de um acompanhamento multidisciplinar para oferecer suporte adequado durante essa fase. Mulheres que apresentam sintomas psicológicos deverão ser avaliadas por meio de inventários psicossociais abrangentes, considerando também os fatores de risco associados (Ginecologia de Williams, 2ª ed). A queda de cabelo e a alteração na pele foram sintomas notados, o que também é comum na menopausa devido à redução do colágeno e mudanças hormonais.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.07, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

4.3 Tratamentos e Intervenções

No decorrer da entrevista, foi evidenciado a importância do acompanhamento ginecológico durante a fase do climatério. Diante a isso M.F relatou que sua ginecologista foi a única profissional a orientá-la sobre os sintomas dessa fase, ressaltando a necessidade de maior disseminação de informações sobre o tema. Além disso, a mesma mencionou que fez uso de terapia hormonal tópica, que resultou em melhora significativa dos sintomas (Figura 3 e 4).

Figura 3 e 4 – Uso de terapia hormonal tópica.



Fonte: Autoras.

Embora não tenha utilizado fitoterápicos, destacou que adotou um estilo de vida mais equilibrado, através da prática de exercícios físicos e alimentação saudável, reforçando o impacto positivo de mudanças no cotidiano na qualidade de vida durante a menopausa (Figura 5). Diante a isso, vale ressaltar que a prática de exercício físico tem um efeito positivo na saúde da mulher, uma vez que contribui para o bem-estar e para a qualidade de vida e tem sido considerada uma estratégia importante para aumentar o gasto energético diário, controlando a taxa metabólica basal, contribuindo para a melhoria do condicionamento físico e manutenção de massa magra (Rodrigues et al., 2019).

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.07, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

Figura 5 – Foto da participante adotando um estilo de vida equilibrado através da caminhada.



Fonte: Autoras.

4.4 Percepção pessoal e Expectativas

M.F. compartilhou que, no início da menopausa, enfrentou grande dificuldade emocional por não compreender o que estava acontecendo com seu corpo, aprendendo, ao longo do tempo, a viver um dia de cada vez. Além disso, essa fase coincidiu com um período delicado em sua vida pessoal, pois seu marido estava doente, e por ser apenas os dois, teve que priorizar os cuidados com ele, deixando sua própria saúde em segundo plano. Isso impactou diretamente sua vida social, tornando essa fase ainda mais desafiadora. Além disso, mencionou que sentiu falta de um suporte adequado, tanto no acesso à informação quanto no acolhimento emocional. Embora receba apoio de seu parceiro, não participa de grupos de apoio, frequentando apenas a igreja como forma de encontrar conforto.

Quando questionada sobre a preparação da sociedade para lidar com o climatério, M.F. afirmou que a sociedade está preparada, mas somente para aquelas que conseguem se abrir e buscar a orientação correta, ressaltando a importância de encontrar profissionais capacitados para tornar essa fase mais leve e compreensível. Não há uma eficácia de orientação às mulheres na atenção primária, e considerando a relevância da promoção e prevenção da saúde da

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735

mulher nesta fase da vida, é necessário haver um compromisso por parte dos profissionais relativamente à qualidade da assistência como forma preventiva (Carneiro et al., 2020).

5. Considerações finais

O climatério e a menopausa representam um período de intensas transformações físicas, emocionais e sociais. Além disso, a falta de informação e o estigma social ainda são barreiras que dificultam o enfrentamento dessa fase, tornando essencial a disseminação de conteúdos confiáveis e acessíveis. A partir do relato de caso apresentado foi possível observar como a falta de informações e o difícil acesso a um diagnóstico adequado podem impactar negativamente a qualidade de vida, levando a um prolongamento dos sintomas e ao sofrimento desnecessário. A experiência da paciente entrevistada reforça a necessidade de uma maior disseminação de conhecimento sobre essa fase, possibilitando que mais mulheres se sintam acolhidas e preparadas para enfrentá-la.

Diante dessa realidade, a criação do site Ciclos Conectados surge como uma ferramenta essencial para a disseminação de informações confiáveis e o fortalecimento de uma rede de apoio às mulheres que vivenciam o climatério e a menopausa. O acesso a conteúdos educativos e relatos compartilhados pode contribuir para a quebra de tabus, promovendo maior autonomia e bem-estar. Além disso, a integração dessa plataforma com serviços de saúde irá fortalecer a assistência oferecida, garantindo que mais mulheres recebam orientações adequadas e sintam-se amparadas durante essa transição. Para alcançar um maior número de mulheres, as autoras criaram materiais informativos como um folder e um banner (Figura 6), que serão disponibilizados nas Unidades Básicas. Esses materiais irão auxiliar na divulgação do site Ciclos Conectados, chamando a atenção para a iniciativa e incentivando as mulheres a acessarem a plataforma e se conectarem com outras mulheres para a troca de experiências.

Figura 6 – Modelo educativo para banner e folder.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.07, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v7i1.3735



Fonte: Autoras.

Por fim, este estudo destaca a importância de iniciativas que promovam o diálogo aberto e contínuo sobre a saúde feminina, ressaltando a necessidade de capacitação dos profissionais de saúde para um atendimento mais humanizado e eficaz. Além disso, evidencia a relevância da criação de espaços de acolhimento e troca de experiências, onde as mulheres possam compartilhar dúvidas, desafios e estratégias para lidar com as transformações do climatério e da menopausa. Dessa forma, acredita-se que, por meio da educação em saúde, do suporte adequado e do fortalecimento das redes de apoio, é possível transformar essa etapa da vida em um processo mais leve, saudável e consciente, permitindo que as mulheres passem por essa transição com mais autonomia e qualidade de vida.

Referências

ARAÚJO, Catarina Ferraz. **Estilo de Vida, Satisfação Conjugal e Qualidade de Vida na Menopausa**. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade Católica Portuguesa (Portugal). Acesso em: 03 de fev. 2025. Disponível em: https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/37164/1/202977943.pdf.

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. Acesso em: 22 set. 2024.

BACON, Janice L. “The Menopausal Transition.” Obstetrics and gynecology clinics of North America vol. 44,2 (2017): 285-296. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ogc.2017.02.008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa. Brasília, 2008. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf Acesso em: de set. 2024.

CALDEIRA, M. S. de A.; COSTA, G. P. O.; MONTENEGRO, C. P. D.; MEIRELES, D. S. de; QUEIROGA, N. D. de. Buscando evidências da relação entre o climatério e condições psicossociais / Searching for evidence of the relationship between the climate and psychosocial conditions. Brazilian Journal of Health Review, [S. l.], v. 3, n. 6, p. 19226–19237, 2020. DOI: https://doi.org/10.34119/bjhrv3n6-305.

CARNEIRO, M. E. S. G.; SILVA, P. A.; MARKUS, G. W. S.; PEREIRA, R. A.; COUTO, G. B. F.; 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.115-125, 2020. Disponível em: https://sustenere.inf.br/index.php/sciresalutis/article/view/6230/3444. Acesso em: 15 de set. 2024.

COPPOLLA, M. B.; COSTA, L. V. M.; LARA, F. P. L.; LOURENÇO, H. L. de O.; DE SOUZA, J. B. N.; DUARTE, V. C.; PARREIRA, S. A.; COURTE JUNIOR, W. P.

Abordagens no manejo da menopausa: terapia hormonal e alternativas não hormonais. Brazilian Journal of Health Review, [S. l.], v. 6, n. 6, p. 26811–26823, 2023. DOI: https://doi.org/10.34119/bjhrv6n6-023.

CURTA, J. C.; WEISSHEIMER, A. M. Percepções e sentimentos sobre mudanças físicas em mulheres climatéricas. Rev Gaúcha Enferm, v. 4, p. e20190198, 2020. DOI https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190198.

DA SILVA, M. G.; DIAS, M. S.; OLIVEIRA, M. P. O PERÍODO CLIMATÉRIO SOB ÓTICA DA MULHER. Revista Saber Digital, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 29–38, 2019. Disponível em: https://revistas.faa.edu.br/SaberDigital/article/view/723. Acesso em: 23 set. 2024.

DA SILVA FONSECA, Gabriele Malaquias et al. Prevalência das disfunções sexuais no período do climatério em uma clínica especializada na saúde da mulher em Caruaru/PE.
Fisioterapia Brasil, v. 22, n. 1, p. 72-85, 2021. DOI: https://doi.org/10.33233/fb.v22i1.4346.

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA (Febrasgo). Manual de orientação em climatério. Rio de Janeiro: Febrasgo, 2010. Disponível em:https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5195884/mod_resource/content/1/Manual_Clima terio.pdf. Acesso em: 12 set. 2024.

HOEFEL, Ana Lúcia; SARTORI, Kahena Barros. Prevalência do uso de fitoterápicos em mulheres com sintomas de climatério. Revista Fitos, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, v. 17, n. 1, p.
64–75, 2023. DOI: https://doi.org/10.32712/2446-4775.2022.1359.

HOFFMAN, Barbara L. et al. **Ginecologia de WILLIAMS**. Artmed Editora, 2014.

LEITE, T. A. S.; NUNES, J. S. S.; PEREIRA, A. de J.; SILVA, M. L. Conhecimento de mulheres jovens sobre a menopausa e sintomas climatéricos / Knowledge of young women about menopause and climateric symptoms. Brazilian Journal of Health Review, [S. l.], v. 3, n. 3, p. 7204–7212, 2020. DOI: https://doi.org/10.34119/bjhrv3n3-249.

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. DOI: https://doi.org/10.34119/bjhrv3n5-053.

MOHAPATRA, S., Iqubal, A., Ansari, M. J., Jan, B., Zahiruddin, S., Mirza, M. A., Ahmad, S., & Iqbal, Z. (2022). Benefícios do Black Cohosh (Cimicifuga recemosa) para a saúde das mulheres: Uma análise detalhada. Pharmaceuticals (Basel, Switzerland), 15(3), 278. DOI: https://doi.org/10.3390/ph15030278.

NEVES, Gabriela Ferreira et al. Papel do enfermeiro obstetra no cuidar da mulher no climatério. saúde da mulher no climatério: manual para estudantes e profissionais de enfermagem. Editora Científica Digital, p. 176-189, 2024. DOI: https://dx.doi.org/10.37885/240717066.

PARDINIL, Dolores. Terapia de reposição hormonal na menopausa. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 58, p. 172-181, 2014. DOI: https://doi.org/10.1590/00042730000003044.

SANTOS, Emanuelle Milayne Araújo dos et al. Repercussões da eletroestimulação circulatória na qualidade de vida, lubrificação e musculatura pélvica: um estudo piloto. Fisioterapia em Movimento, v. 35, p. e35601, 2022. https://doi.org/10.1590/fm.2022.35601.0

SILVA, M. J. M. da; NEVES, J. S.; SANTOS, R. B. dos; MAGALHÃES, G. P.; MACEDO, D. A. Fatores associados à autopercepção negativa de mulheres sobre

o climatério. Revista ComCiência, uma Revista multidisciplinar, [S. l.], v. 7, n. 9, p. 79–84, 2023. DOI: 10.36112/issn 2595-1890.v7.i9.p 79-84. Disponível em: https://revistas.uneb.br/index.php/comciencia/article/view/17923. Acesso em: 19 set. 2024.

TALAULIKAR, V. Transição da menopausa: Fisiologia e sintomas. Melhores Práticas e Pesquisa Clínica em Obstetrícia e Ginecologia , v. 3–7, mar. 2022.LIMA, PEDRO HENRIQUE SANTOS de et al. Isoflavonas da soja e seus efeitos benéficos voltados ao climatério.Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 5, n. 5, p. 2468-2497, 2024. DOI: https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p2468-2497.

TRENTO, Socorro Rejany Sales Silva; MADEIRO, Alberto; RUFINO, Andréa Cronemberger. Função sexual e fatores associados em mulheres na pós-menopausa. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, v. 43, p. 522-529, 2021. DOI: https://doi.org/10.1055/s-00411735128.

YANG, C. F., Kenney, N. J., Chang, T. C., & Chang, S. R. (2016). Sex life and role identity in Taiwanese women during menopause: a qualitative study. Journal of advanced nursing, 72(4), 770–781. https://doi.org/10.1111/jan.12866.