

¹DIFICULDADES ENFRENTADAS PELA MULHER IDOSA NA MENOPAUSA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Rayara dos Santos Freitas ¹

Natasha Marques Frota ²

Jamily Soares Damasceno da Silva ³

RESUMO

Introdução: O envelhecimento humano consiste no processo natural e fisiológico, e que acarreta inúmeras alterações no organismo, seja ela na esfera biológica, psicológica ou social. Neste cenário, dentre as inúmeras transformações que o processo de envelhecimento acarreta, tem-se o período do climatério e a menopausa que afetam a população feminina. **Objetivo:** Identificar as dificuldades enfrentadas pela mulher idosa na menopausa. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa. A coleta de dados foi realizada em julho de 2024. Como critérios de inclusão, foram selecionados os estudos originais dos últimos cinco anos, que abordaram dificuldade da mulher idosa no climatério e menopausa. Foram excluídos artigos de revisão de literatura, teses, dissertações e portarias ministeriais disponíveis por completo e de maneira gratuita. A questão norteadora foi: quais as principais dificuldades enfrentadas no climatério/menopausa. As buscas foram realizadas em bases de dados como google scholar, portal de periódicos da BVS, CAPES, SCieLO, Lilacs e PubMed utilizando os descritores Menopausa, Saúde do Idoso, Sinais e Sintomas e Enfermagem. **Resultados:** A amostra ficou com 19 artigos científicos. Para melhor compreensão dos dados encontrados nos estudos, pôde-se dividir os principais sintomas apresentados pela população feminina em físicos e psicoemocionais. A principal sintomatologia física relatada no escopo literário analisado foram: fogachos, sudorese noturna, alterações de sono, diminuição da libido, cansaço, ressecamento vaginal, cefaleia, alterações menstruais, dispareunia, alterações do metabolismo lipídico e ósseo, artralgias, mialgias, palpitações, vertigens, incontinência urinária, osteoporose, problemas cardíacos, esgotamento físico, constipação e aumento da pressão arterial. **Conclusão:** Diante dos resultados do presente estudo, identificou-se como principais dificuldades da mulher idosa no período de menopausa aqueles relacionados aos fatores físicos, emocionais e sociais. Neste sentido é fundamental que este público receba apoio e cuidados adequados.

¹ Graduanda em Enfermagem pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira

² Orientadora

³ Coorientadora

Palavras-chave: Menopausa; Saúde do Idoso; Sinais e Sintomas; Enfermagem.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser abordado a partir de dois pontos principais, o envelhecimento humano e o envelhecimento populacional. Em relação ao primeiro, percebe-se que é um processo natural, isto é, fisiológico, e que acarreta inúmeras alterações no organismo, seja ela na esfera biológica, psicológica ou social, por outro lado, é um processo de certa forma heterogêneo, pois cada indivíduo reage e vivência de maneira própria. Já o termo envelhecimento populacional refere-se ao aumento da proporção de pessoas idosas, é uma mudança na estrutura etária da população e está atrelado a fatores como taxa de mortalidade, natalidade, quantidade de imigrantes jovens, expectativa de vida, entre outros (Soares; Delinocente; Dati, 2021; Romero; Maia, 2022).

No Brasil, conforme previsto no estatuto do idoso, uma pessoa é considerada idosa a partir dos 60 anos de idade (Brasil, 2003). Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística a população idosa tem se tornado uma parcela cada vez maior dos habitantes (IBGE, 2022).

Com o avanço da idade é natural que surjam algumas limitações físicas e maior predisposição a determinadas doenças, como por exemplo doenças crônicas não transmissíveis, consideradas uma das principais causas de mortalidade e disfuncionalidades físicas, mentais ou sociais, em pessoas idosas (Figueiredo et al, 2020). Outro fator importante a ser observado, no Brasil, é a expectativa de vida, que aumentou consideravelmente ao longo dos anos. Apresentando, no entanto, uma variação desse fator, não somente entre os sexos masculino e feminino, mas também considerando características como a cor e etnia, por exemplo, a população negra e indígena possui uma expectativa de vida menor quando comparada à da população amarela e branca (Romero; Maia, 2022).

Dentre as inúmeras transformações que o processo de envelhecimento acarreta, tem-se o período do climatério e a menopausa que afetam a população feminina. De acordo com o ministério da saúde, o climatério é um período que se inicia por volta dos 40 anos e se prolonga até os 65 anos de idade, marcando a transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo da mulher (Brasil, 2008).

O climatério é constituído por três fases, a pré-menopausa, a menopausa e a pós menopausa, os sintomas variam de acordo com o estágio em que a mulher se encontra, na

pré-menopausa é comum a irregularidade menstrual, ondas de calor, alterações do sono e da libido (Souza et al, 2022).

Já a menopausa, considerada como principal marco desse período, é correspondente a última menstruação da mulher, sendo confirmada somente após decorridos doze meses de amenorréia, ocorre por volta dos 48 ou 50 anos (Brasil, 2016). A pós-menopausa é caracterizada por atrofia dos órgãos genitais, dor na relação sexual, disúria, alterações da libido, entre outros sintomas (Botelho et al., 2022).

Todos esses sinais e sintomas afetam a saúde da mulher de modo a prejudicar a autoestima e a saúde física, todas as mudanças hormonais, alterações corporais e fatores socioemocionais que são desencadeados no climatério e menopausa afetam diretamente a qualidade de vida da mulher (Alves, 2021). Tal período é refletido por muitas mulheres como algo negativo, um momento de grandes mudanças e de difícil adaptação, geralmente associado a sentimentos de invalidez, tristeza e dificuldade de aceitação do envelhecimento (Souza et al., 2024).

Assim, considerando que o climatério e a menopausa afetam diretamente a qualidade de vida da população feminina, o aperfeiçoamento dos saberes técnicos científicos dos profissionais de saúde sobre tal temática e a promoção de educação em saúde para a população feminina poderia ampliar a percepção sobre esse período, contribuindo para maior eficácia do atendimento em saúde pois as pacientes teriam maior compreensão sobre o período vivenciado e os tratamentos disponíveis (Cruz et al., 2023).

Vale ressaltar ainda que, grande parte das mulheres tem conhecimento bastante limitado sobre o período do climatério e menopausa, restringindo-se apenas a algumas alterações físicas, por outro lado na assistência à saúde fala-se muito dos aspectos clínicos desse período sem levar em conta muitas vezes as queixas individuais, os fatores psicossociais, os aspectos que afetam a autoestima, deixando assim uma grande deficiência tanto no entendimento dessas mulheres sobre a situação, quanto no atendimento nas unidades de saúde (Patrício et al., 2020).

Nesse contexto, a enfermagem desempenha um papel fundamental no cuidado humanizado e individualizado a mulher na menopausa pois utiliza uma abordagem integral e eficaz no cuidado deste público (Cruz et al., 2023).

Ademais, a atuação do profissional de enfermagem pode auxiliar o público feminino nesse período e facilitar o enfrentamento. No entanto, para isso é necessário compreender as reais necessidades das mulheres climatéricas, entender as dificuldades e o prejuízo a qualidade de vida, para assim promover um atendimento de saúde individualizado, associado

a estratégias, que podem potencializar a aprendizagem e o interesse pelo tema, dessa forma haverá grande contribuição para que as pacientes tenham maior conforto, qualidade de vida e conhecimentos suficientes para saber como agir perante as mudanças acarretadas (Lima, 2024).

Frente a este contexto, questiona-se: quais as principais dificuldades enfrentadas no pela mulher idosa na menopausa? Assim, percebe-se uma necessidade urgente de estabelecer políticas voltadas para esta população, uma vez que a menopausa ainda é uma temática com pouca visibilidade e existe a necessidade de buscar estratégias inovadoras e diversificadas que possam auxiliar no atendimento às mulheres nessa fase.

O presente estudo torna-se relevante a medida que pretende trabalhar com foco na abordagem das dificuldades da menopausa com vistas a ajudar a quebrar tabus e promover uma visão mais positiva da idade, os resultados podem orientar decisões políticas para atender às necessidades de saúde das mulheres idosas, bem como aperfeiçoar cuidados de saúde com estudos que auxiliam a desenvolver práticas clínicas mais eficazes e conscientizar sobre as necessidades específicas desta população.

Frente a este contexto, o presente estudo teve como objetivo identificar as dificuldades enfrentadas pela mulher idosa na menopausa.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa, que pode ser definida como um tipo de estudo que busca sintetizar os conhecimentos sobre um determinado tema, de forma sistemática, descritiva e com intuito de levantar possíveis lacunas na literatura, acerca do tema em questão, contribuindo para o avanço na assistência em saúde e no âmbito do saber científico (Dantas et al. 2021). Foi utilizado como referência para a construção desse estudo o *checklist Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews* (PRISMA-ScR).

Em relação a estrutura do trabalho, serão utilizadas as etapas sugeridas pelo *Joanna Briggs Institute* (JBI), *Reviewers Manual* 2020. São elas: 1) identificação da questão de pesquisa; 2) identificação dos estudos relevantes; 3) seleção dos estudos; 4) análise dos dados e 5) agrupamento, síntese e apresentação dos dados (Almeida et al, 2021).

Para a questão de pesquisa, considerou-se como a população de estudo mulheres vivenciando a menopausa e final de climatério e as principais dificuldades enfrentadas nesse período. A partir disso surgiu o seguinte questionamento: “quais as principais dificuldades

enfrentadas no climatério/menopausa?” (População, Conceito e Contexto), estabelecendo-se: P - Mulheres; C – Climatério – C- Sinais e Sintomas. (Lockwond *et al.*, 2020). Foram realizadas buscas no MESH/Decs para selecionar os descritores do trabalho e iniciar as pesquisas em bases de dados.

A busca inicial identificou 74 registros, destes 14 estavam duplicados, um total de 58 títulos e resumos foram triados, dos quais 02 não estavam disponíveis na íntegra para leitura. Das 56 publicações examinadas para se manterem, permaneceram 35 para leitura do texto completo, em que 7 foram excluídas por não terem o método claramente descrito e 6 por não responderem à questão de pesquisa. A amostra final ficou com 19 artigos.

As buscas foram realizadas em bases de dados como google scholar, portal de periódicos da BVS, CAPES, SCieLO, Lilacs e PubMed utilizando os descritores Climatério, Menopausa, Saúde do Idoso, Sinais e Sintomas e Enfermagem, selecionados a partir do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde).

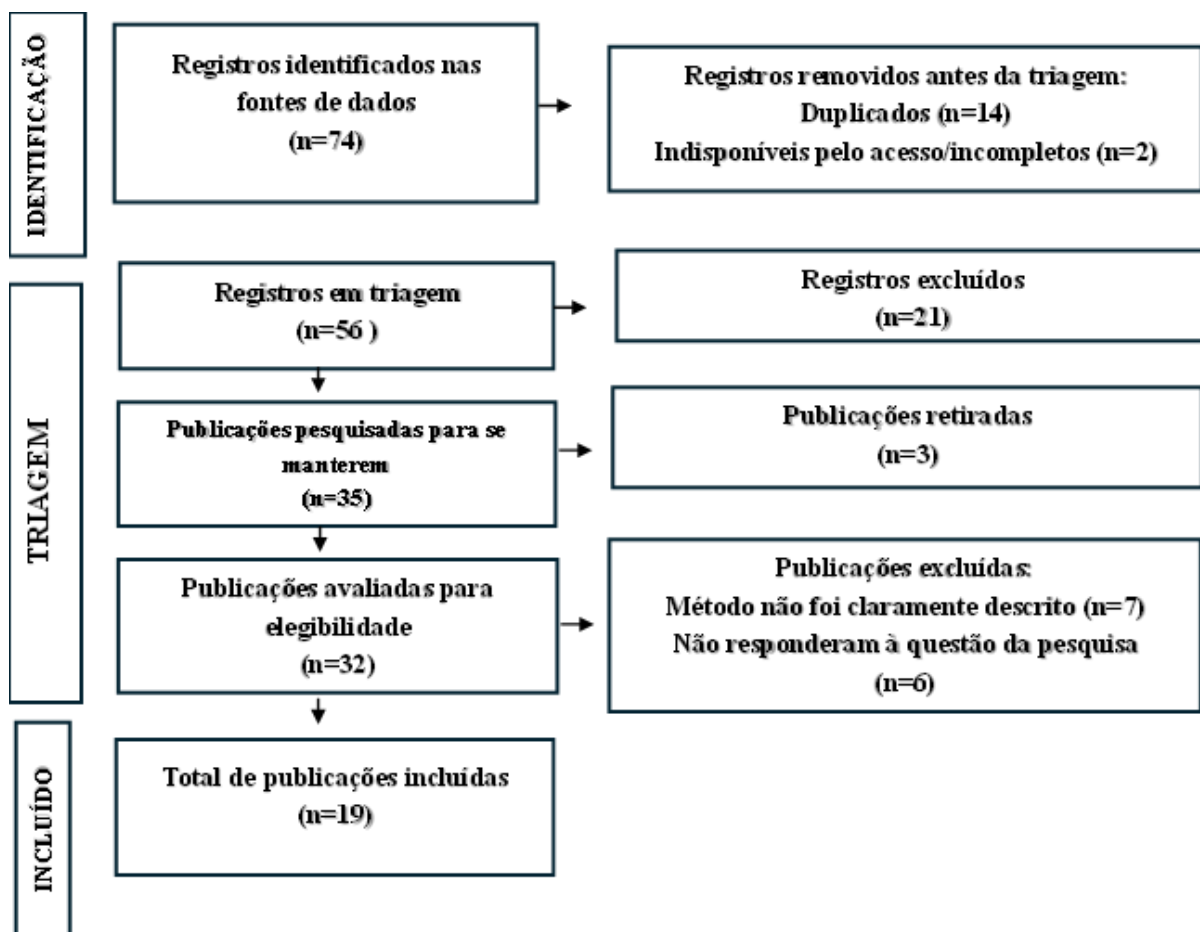
Como critérios de inclusão, foram selecionados os estudos originais dos últimos cinco anos, que abordaram dificuldade da mulher idosa no climatério e menopausa. Foram excluídos artigos de revisão de literatura, teses, dissertações e portarias ministeriais disponíveis por completo e de maneira gratuita.

A coleta de dados foi realizada em julho de 2024, em que se examinou, inicialmente, os títulos e resumos, de acordo com os critérios de seleção da revisão. Os manuscritos considerados elegíveis foram selecionados para leitura do texto completo. Os estudos foram lidos e analisados, em busca de sintetizar informações a respeito das alterações e dificuldades acarretadas pelo climatério e menopausa, sua aplicação e efetividade em auxiliar as mulheres na compreensão e enfrentamento desse período.

RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por 19 artigos científicos conforme apresentado na Figura 1.

Figura 1. Fluxograma de busca adaptado do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews (PRISMA ScR)*.



Fonte:Freitas,2024

Após leitura dos artigos selecionados, foi elaborada um quadro com o resumo dos principais achados que cada pesquisa apresentou referente ao objeto de estudo em questão, para melhor compreensão dos dados foi construído o quadro 1, conforme apresentado abaixo.

Quadro 1. Principais características dos estudos incluídos. Redenção, CE, Brasil, 2024.

País/Ano	Tipo de Estudo	Grupo estudado	Sintomas prevalentes	Principais dificuldades identificadas
Brasil/ 2022	Descritivo exploratório, com uma abordagem qualitativa	Enfermeiras que atuam na Atenção Primária à Saúde (APS), especialmente aquelas envolvidas no atendimento a mulheres durante o climatério e a menopausa	Fogachos Sudorese noturna Distúrbios humorais Irritabilidade Alterações do sono Diminuição da libido Cansaço Ressecamento vaginal Cefaleia Alterações menstruais Dispareunia	Sintomas físicos e emocionais Falta de reconhecimento e tratamento adequado Alterações neuropsíquicas

			Alterações do metabolismo lipídico e ósseo	Acesso à assistência de saúde
Brasil/ 2021	Revisão da literatura	Mulheres na fase da menopausa, especificamente aquelas que estão no climatério e na pós-menopausa	Ondas de calor (fogachos) Insônia Irritabilidade Fadiga Artralgias Mialgias Palpitações Vertigens Cefaleia Atrofia urogenital Dispareunia Incontinência urinária	Mudanças Físicas Sintomas Emocionais e Psicológicos Dificuldades Relacionadas à Alimentação Impacto Social e Econômico
Brasil/ 2021	Revisão integrativa	Mulheres em fase de climatério e menopausa	Fogachos Irregularidades menstruais Secura vaginal Dispareunia Alterações de humor Dificuldades de concentração Alterações no sono Mudanças na libido	Mudanças na autoimagem Dificuldades sexuais Sintomas emocionais Desinformação Impacto nas relações sociais Dificuldades de saúde
Brasil/2022	Revisão sistemática	Mulheres na menopausa e pós-menopausa	Secura vaginal Queimação e irritação Dispareunia Sintomas urinário Falta de lubrificação	Impacto na Vida Sexual Baixa autoestima Dificuldade em Buscar Ajuda Efeitos Físicos e Emocionais
Brasil/ 2021	Pesquisa qualitativa	As mulheres do estudo são descritas como cisgêneras, brancas, e com idades que aparentam variar entre 18 e 60 anos.	Calores (fogachos) Problemas de libido Osteoporose Problemas cardíacos Secura vaginal Labilidade emocional Dificuldade para tomar decisões Insônia Perda de memória	Baixa autoestima Estigmas Sociais Falta de Informação Pressão para manter a juventude Dificuldades na Sexualidade Conflitos de Identidade
Brasil/2020	Observacional, descritivo e transversal.	Mulheres com idade igual ou superior aos 50 anos	Dores musculares e nas articulações, esgotamento físico e mental, falta de lubrificação vaginal	Desequilíbrio físico e mental

Brasil/ 2020	Revisão Integrativa da Literatura	Profissionais de saúde, especialmente aqueles que atuam na Atenção Primária à Saúde, bem como a população feminina em geral	Ondas de calor Alterações menstruais Sintomas como Fadiga Estresse Impactos na Saúde Mental	Problemas de Saúde Mental Alterações no Sono Falta de Informação e Assistência Impactos na qualidade de vida
Brasil/ 2022	Estudo transversal, observacional, analítico e de caráter quantitativo	Mulheres que estão na fase de climatério ou pós-menopausa	Fogachos Ressecamento vaginal Redução da libido Ansiedade Sono pouco reparador Dificuldade de concentração Irritabilidade Sintomas depressivos Alterações cognitivas Diminuição da energia	Mudanças hormonais Percepção negativa do envelhecimento Disfunções sexuais Aumento de peso Falta de preparação Impacto cultural
Brasil/2021	Descritivo e exploratório, e com uma abordagem quantitativa	Mulheres na pós-menopausa	Ansiedade, irritabilidade, ânimo depressivo e esgotamento físico e mental. Ressecamento vaginal, problemas sexuais e problemas de bexiga. Problemas de sono, falta de ar, calores, suores, mal-estar, problemas musculares e nas articulações	Baixa autoestima e insatisfação com a autoimagem Sintomas psicológicos Sintomas urogenitais Problemas de sono
Brasil/2021	Estudo descritivo de abordagem quantitativa e qualitativa	As mulheres incluídas no estudo estão divididas em duas faixas etárias: de 40 a 59 anos e de 60 a 65 anos	Diminuição da função ovariana e da libido Fogachos Insônia Ansiedade Irritabilidade Fadiga Constipação	Depressão Disfunção sexual Mudança na qualidade de vida
Brasil/2022	Qualitativo, com caráter exploratório-descritivo	Mulheres na fase de climatério, entre a faixa etária de 40 a 65 anos	Ondas de calor Insônia Estresse Ansiedade Irregularidade na menstruação	Desconhecimento sobre o climatério Sintomas emocionais Mudanças fisiológicas Fatores sociais Dificuldade em verbalizar as mudanças
		Mulheres em fase de climatério, com idades entre 47 e 65 anos	Ondas de calor e sudorese noturna Insônia e sono não reparador	Depressão Alterações emocionais Mudanças corporais

Brasil/2020	Pesquisa qualitativa exploratório-descritiva		Labilidade emocional, Ansiedade Irritabilidade Tristeza Ressecamento vaginal Dispareunia Urgência miccional	
Brasil/2022	Estudo descritivo e analítico	Mulheres que se encontram no período do climatério/menopausa, especificamente aquelas que frequentam uma Unidade Básica de Saúde (UBS)	Irritabilidade Ansiedade Labilidade emocional Falta de vontade e ânimo Insônia Secura vaginal. Alterações no desejo sexual e lubrificação	Dificuldades para ter um sono reparador Sintomas emocionais Falta de vontade e ânimo Dores musculares e articulares
Brasil/2023	Revisão Integrativa da Literatura	Mulheres que estão passando pela menopausa	Ondas de calor Suores noturnos Secura vaginal Alterações de humor Distúrbios do sono	Impacto na qualidade de vida Problemas de saúde sexual Alterações emocionais Dificuldades com o sono Preocupações com a saúde a longo prazo
Brasil/2023	Abordagens qualitativas e transversais	Mulheres acima de 40 anos	Ondas de calor (fogachos) Urgência miccional e disúria Diminuição do prazer sexual Dispareunia	Depressão Prejuízo no funcionamento físico Impacto na saúde mental e psicológica Falta de informação e acompanhamento Desconhecimento sobre a gravidade dos sintomas Sedentarismo
Brasil/2022	Transversal, observacional, analítico	Mulheres no climatério ou pós-menopausa	Fadiga, alterações do sono, dificuldade de memória, dor e desconforto	Prejuízos à imagem corporal, desequilíbrio
Brasil/2021	Pesquisa qualitativa	Mulheres no climatério que apresentam hipertensão arterial sistêmica (HAS). As participantes do estudo eram, em sua maioria, mulheres com idades entre 50 e 59 anos	Fogachos Aumento da sudorese Cefaleia Ansiedade Irritabilidade Aumento da pressão arterial (PA)	Adesão ao tratamento medicamentoso Mudanças na alimentação Alterações de humor e estresse Sobrecarga de responsabilidades

Brasil/2022	Pesquisa quantitativa	Mulheres acima de 45 anos	Fogachos Alterações de humor Ansiedade Incontinência urinária Perda de libido	Dificuldades emocionais Alteração na qualidade de vida
Brasil/2024	Revisão integrativa com análise descritiva e de abordagem qualitativa	Mulheres na menopausa	Ondas de calor Suores noturnos Alterações de humor Secura vaginal Problemas de sono Diminuição da libido	Sintomas psicológicos Impacto na qualidade de vida

Fonte: Freitas, 2024.

Para melhor compreensão dos dados encontrados nos estudos, pôde-se dividir os principais sintomas apresentados pela população feminina em físicos e psicoemocionais. A principal sintomatologia física relatada no escopo literário analisado foram: fogachos, sudorese noturna, alterações de sono, diminuição da libido, cansaço, ressecamento vaginal, cefaleia, alterações menstruais, dispareunia, alterações do metabolismo lipídico e ósseo, artralgias, mialgias, palpitações, vertigens, incontinência urinária, osteoporose, problemas cardíacos, esgotamento físico, constipação e aumento da pressão arterial.

Com base nisso, infere-se que a mulher idosa apresenta maior vulnerabilidade diante do processo de envelhecimento, visto que, alguns dos sintomas do climatério e menopausa já são inerentes à senescência independentemente do gênero. No entanto, com a menopausa, a mulher sofre alterações hormonais que acentuam a sintomatologia, tornando a passagem para a terceira idade muito mais laboriosa.

Já em relação aos sinais e sintomas psicoemocionais, foi possível observar na literatura explorada as seguintes manifestações: alterações de humor, ansiedade, irritabilidade, dificuldade de memória, falta de vontade e ânimo, tristeza, estresse, esgotamento mental, ânimo depressivo, dificuldade para tomar decisões e dificuldade de concentração.

Tais dados mostram que, além de todo o desgaste e alterações físicas ocasionadas pela menopausa, a mulher ainda enfrenta diversos obstáculos emocionais, que levam a uma sobrecarga quando associados à fatores fisiológicos do próprio envelhecimento, como baixa autoestima pela mudança da imagem corporal, estigmas e tabus atrelados à velhice (Tedesco, 2021). Com isso, ocorre um desgaste mental muito maior, já que o público feminino também necessita comumente lidar com responsabilidades familiares, domiciliares e laborais.

DISCUSSÃO

O climatério marca a passagem da fase reprodutiva para a pós-reprodutiva, acarretando mudanças significativas no organismo feminino. As alterações fisiológicas, psicológicas e emocionais associadas à menopausa podem ser desafiadoras, dificultando a aceitação e adaptação a esse novo estágio da vida (Botelho *et al*, 2022).

Durante o climatério, ocorre uma diminuição natural da produção de hormônios sexuais, como estrogênio e progesterona. Como o organismo feminino depende de um equilíbrio hormonal para funcionar harmoniosamente, essa mudança pode levar a diversos problemas de saúde. A descompensação hormonal é responsável por sintomas comuns como: calores e suores noturnos, diminuição da libido, osteoporose, problemas cardíacos, secura vaginal e outros sintomas relacionados (Sampaio *et al*, 2021).

Além disso, durante o climatério, em específico na fase da menopausa, pode ocorrer a oligomenorreia, que pode ser definida como a redução da reserva ovariana, não só em caráter quantitativo, mas também em relação ao seu funcionamento, que pode vir a ser deficiente nesse período. Tal fator, isto é, a parada da atividade ovariana, pode induzir uma inflamação crônica aumentando o risco do público feminino de desenvolver doenças cardiovasculares, distúrbios metabólicos e ósseos (Lins, 2020).

Todos esses fatores acabam por interferir na qualidade de vida da mulher, seja na produtividade em atividades diárias e laborais, ou em outras áreas, como a vida sexual. Porém, destaca-se que a passagem do climatério para a menopausa é um processo natural na vida da mulher, marcando o fim do período reprodutivo.

Pesquisa apronta que 50% das mulheres experimentam disfunções sexuais após a menopausa, o que pode afetar significativamente o bem-estar feminino e os relacionamentos afetivos. Achados também retratam que 70% das mulheres na menopausa relatam diminuição do desejo sexual, 40% experimentam dispareunia e 30% apresentam falta de lubrificação vaginal. Esses problemas podem ser causados por diminuição dos níveis de estrogênio, alterações hormonais, mudanças na composição corporal, fatores psicológicos como ansiedade e depressão (Medeiros, 2024).

Estudos revelam ainda que grande maioria das mulheres tem prejuízo na autoestima e autoimagem durante a menopausa, vivenciando sintomas como sentimentos negativos, insatisfação com a aparência e o corpo, o que interfere no bem-estar geral feminino (Tedesco, 2021).

Com isso, é possível perceber que a menopausa desencadeia uma série de transformações fisiológicas, psicológicas, ginecológicas, sexuais e sociais, representando assim um grande desafio para a população feminina, tanto em seu âmbito pessoal, quanto na esfera profissional (Mendonça, 2024).

Diante disso, percebe-se que a menopausa é um período que afeta não só a saúde física da mulher, mas também tem suas implicações psíquicas. Estudos revelam que há uma diversidade de queixas psicológicas que afetam a saúde mental e por consequência a qualidade de vida da mulher, evidenciando um predomínio de transtornos mentais nessa parcela da população, especialmente transtornos depressivos e ansiosos (Nunes *et al*, 2021).

Nesse sentido, a literatura mostra que as variações hormonais também estão associadas com os sintomas psicoemocionais, porém ainda existe uma resistência quanto a busca por atendimento psicológico ou psiquiátrico na menopausa, seja por falta de compreensão e associação dos sintomas com o período ou pela falta de um acolhimento eficaz nos serviços de saúde (Silva *et al*, 2022).

Diante de todas as mudanças e dificuldades vivenciadas durante a menopausa, a mulher acaba por ver o climatério como um período negativo e não como uma fase fisiológica, o que gera uma certa resistência na aceitação do processo e na busca por um conhecimento mais aprofundado sobre o período. Dessa forma, torna-se ainda mais dificultoso a passagem por esse período de transição e a busca por ajuda profissional.

As alterações acarretadas pela menopausa promovem muitas vezes sentimento de angústia e podem afetar os aspectos pessoais e sociais da vida da mulher, muitas descrevem o período de climatério como desafiador, sofrido e difícil (Negreiros *et al*, 2021).

Além disso existe uma certa lacuna no atendimento de saúde prestado a essas mulheres. Muitos profissionais ainda não estão devidamente preparados para oferecer um atendimento eficaz por não compreenderem as diversas mudanças que ocorrem durante a menopausa. Para Botelho *et al* (2022), existe um despreparo dos profissionais para um atendimento adequado, poucos possuem especialização voltada para a temática da menopausa e existe uma baixa prioridade na realização de atividades continuadas para o público em questão.

É fundamental que ao procurar o serviço de saúde, a mulher que está vivenciando a menopausa seja devidamente acolhida, recebendo um atendimento holístico, que englobe todas as facetas do climatério e que promova maior qualidade de vida. Assim, cabe ao profissional de saúde buscar aperfeiçoamento de seus saberes nessa área, para que possa

realizar um atendimento individualizado, livre de tabus e estigmas e que possa facilitar o enfrentamento do climatério.

Para que ocorra uma boa adaptação da mulher durante a menopausa, é necessária uma interação entre profissional e paciente que promova uma orientação de forma qualificada e facilite a vivência, gerando maior qualidade de vida (Faria, 2023).

Além disso, certas medidas como a adoção de hábitos mais saudáveis devem ser incentivadas e orientadas como método de tratamento não farmacológico. Estudos indicam exercícios aeróbicos como caminhada, natação e hidroginástica como forma de auxílio na prevenção da sintomatologia do climatério (Carneiro *et al*, 2020).

Ademais, a enfermagem deve exercer um papel de extrema importância no cuidado à mulher climatérica, mais especificamente durante a menopausa, isto é, o de conscientizar, sensibilizar, promover conhecimento, o autocuidado e atuar na proteção e recuperação da saúde e qualidade de vida da mulher, de modo a ofertar um cuidado que se adeque às necessidades reais de cada paciente (Lima, 2023).

Apesar dos estudos existentes sobre as dificuldades enfrentadas na menopausa, ainda há uma necessidade significativa de pesquisas mais aprofundadas e atualizadas sobre essa temática. Isso inclui investigação sobre os impactos físicos, emocionais e sociais da menopausa na saúde e qualidade de vida da mulher; desenvolvimento de tecnologias e ações eficazes para promover a saúde e bem-estar das mulheres na menopausa; e trazer estudos que abordem as dificuldades específicas enfrentadas pelas mulheres em diferentes contextos socioculturais e econômicos.

É fundamental que a comunidade científica e as instituições de saúde priorizem a investigação sobre a menopausa com vistas a melhorar a compreensão dos desafios enfrentados pelas idosas, bem como desenvolver intervenções eficazes para promover a saúde e bem-estar deste público.

CONCLUSÃO

Diante dos resultados do presente estudo, identificou-se como principais dificuldades da mulher idosa no período de menopausa aqueles relacionados aos fatores físicos, emocionais e sociais, sendo estes a disfunção sexual, baixa autoestima, alterações hormonais, estigmas sociais, desequilíbrio mental, depressão, desconhecimento sobre a menopausa, aumento de peso, mudanças corporais, dificuldade de buscar ajuda e de entender a gravidade

dos sintomas, e outros fatores que tornam este período mais difícil e conturbado. Neste sentido é fundamental que este público receba apoio e cuidados adequados.

É notório que apesar de ser um período que faz parte do envelhecimento de maneira fisiológica, a menopausa acarreta inúmeras transformações no organismo da mulher, nas esferas física, mental, social e emocional, interferindo diretamente em sua produtividade, bem-estar e qualidade de vida. O que torna necessário que essa temática venha a ser trabalhada com maior ênfase, visando diminuir os desconfortos ocasionados por esse período.

Os profissionais da saúde, especialmente o enfermeiro, os familiares, amigos podem desempenhar um papel importante na promoção da saúde física e emocional das mulheres idosas. Dentre as estratégias para enfrentar as dificuldades o enfermeiro pode incentivar o comparecimento nas consultas de forma regulares nos serviços de saúde, motivar a prática de exercícios físicos, checar a possibilidade de terapia hormonal quando indicada, educação, conscientização sobre a menopausa, bem como atividades sociais e recreativas.

Além disso, existe a necessidade da promoção da saúde através de tecnologias educacionais e estratégias que incentivem e auxiliem na difusão de conhecimento para a população feminina acerca da menopausa. Promovendo assim, melhor compreensão sobre o período, suas alterações e a instigando a busca por ajuda profissional para melhor enfrentamento dessa fase.

Por fim, são necessários mais estudos sobre o período da menopausa na terceira idade, considerando a lacuna existente no escopo literário de estudos atuais e com foco na temática, bem como de estratégias e tecnologias inovadoras capazes de analisar esse período da vida da mulher de modo mais profundo, levando em consideração sua influência nas variadas áreas da vida e sua interferência na saúde física e mental das mulheres. Assim, será possível promover mais qualidade de vida para as mulheres idosas na menopausa, tornando o enfrentamento dessa fase menos conturbado e abrandando as dificuldades existentes nesse período.

REFERÊNCIAS

AIZAVA, P. V. S.; SANTOS, N. Q. DOS S.; BERTOLINI, S. M. M. G. Universidade Aberta a Terceira Idade (UNATI): um estudo cienciométrico. **Atas de Ciências da Saúde** (ISSN 2448-3753), v. 11, n. 6, 30 nov. 2023. Disponível em: <http://35.247.246.3/index.php/ACIS/article/view/2906/1801>. Acesso em: 3 jun. 2024.

ALMEIDA, J. et al. Protocolo de Revisão de Escopo: um estudo de sistematização do conhecimento no contexto da Hanseníase. **FRC: Front. Repr. Conh.**, Belo Horizonte, v.1 , n2. p.159-170, dez,2021. Disponível em: <<https://cip.brapci.inf.br/download/194045>>. Acesso em: 3 jun. 2024

ALVES, K. G. S. **Imagem corporal, climatério e menopausa em mulheres:** uma revisão integrativa. UFRN - Biblioteca Setorial da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - FACISA. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi. Santa Cruz, RN, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/45238>>. Acesso em: 3 jun. 2024.

ARAÚJO, Amanda Nerys de. **O impacto da menopausa na vida das mulheres e suas dificuldades.** Monografia (Graduação em Enfermagem - Universidade Fasipe], Rondonópolis, 2024. Disponível em: <<http://repositorio.unifasipe.com.br:8080/xmlui/handle/123456789/794>> Acesso em: 3 jun. 2024.

BotelhoT. A.; SantosG. P. de O.; SantosT. P. P.; OliveiraR. F.; MonteiroB. I. A. S.; BastosL. P. Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 4, p. e10088, 21 abr. 2022. Disponível em : <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/10088> >. Acesso em: 28 out. 2024.

Brasil Ministério da Saúde (2008). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf>. Acesso em: 28 out. 2024.

Brasil Ministério da Saúde (2016).**Protocolos da Atenção Básica:** Saúde das Mulheres / Ministério da Saúde, Instituto Sírion Libanês de Ensino e Pesquisa, Brasília, DF: Ministério da Saúde. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf> Acesso em: 28 out. 2024.

COCHAR-SOARES, Natália; DELINOCENTE, Maicon Luís Bicigo; DATI, Livia Mendonça Munhoz. Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. **Revista Neurociências**, [S. l.], v. 29, 2021. DOI: 10.34024/rnc.2021.v29.12447. Disponível em: <<https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/12447>>. Acesso em: 3 jun. 2024.

DA CRUZ, I. do C. S.; FARIA, M. G. de A.; WERNECK, V. M. B.; ALVES, L. G. Aplicativos

móveis para manejo clínico na atenção primária sobre climatério e menopausa: revisão integrativa em lojas de aplicativos móveis. **Revista Contemporânea**, [S.l.], v. 12, p. 32113-32127, 2023. Disponível em:

<<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/2875>>. Acesso em: 4 jun. 2024.

DANTAS, H. L. de L. .; COSTA, C. R. B. .; COSTA, L. de M. C. .; LÚCIO, I. M. L. .; COMASSETTO, I. . Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. *Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem*, [S. l.], v. 12, n. 37, p. 334–345, 2022. DOI: 10.24276/rrecien2022.12.37.334-345. Disponível em:

<<https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/575>>. Acesso em: 22 out. 2024.

DE FARIA, Geovana Cristina; KOPIAKE, Karla Daniella Alves Oliveira; WITTES, Ederson Flávio. Enfermagem na saúde da mulher no climatério. *Nativa–Revista de Ciências Sociais do Norte de Mato Grosso*, v. 11, n. 1, 2023. Disponível em:

<<http://www.revistanativa.com.br/index.php/nativa/article/view/467>>. Acesso em: 29 out. 2024.

DE LIMA, M. . Revisão Integrativa de Literatira Sobre a Assitência de Enfermagem à Mulher no Climatério. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 27–34, 2024. DOI: 10.51161/integrar/rem/4185. Disponível em:

<<https://editoraintegrar.com.br/publish/index.php/rem/article/view/4185>>. Acesso em: 5 jun. 2024.

DE MEDEIROS, Sebastião Freitas. Sexualidade no climatério. Perda do desejo sexual no climatério. Um fenômeno fisiológico?, **Febrasgo**, Caderno Científico v. 52, n. 7, p. 405, 2024. Disponível em:

<<https://www.febrasgo.org.br/media/k2/attachments/FeminaZn7ZdeZ2024.pdf#page=5>>. Acesso em: 29 out. 2024.

DE QUEIROZ LOMBARDI, C. A.; BEZERRA, M. S.; DE HOLANDA, V. R. Estratégias de promoção da saúde no climatério: revisão integrativa. **Revista de Saúde da Mulher**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p. 123-135, 2022. Disponível em:

<https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2020/TRABALHO_EV136_MD1_SA3_ID1327_12062020163813.pdf>. Acesso em 03 de jun 2024.

FIGUEIREDO, Ana Elisa Bastos; CECCON, Roger Flores; FIGUEIREDO, José Henrique Cunha. Doenças Crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. **Ciência e Saúde Coletiva**, 26 (1) 77-88, 2021. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/csc/a/n4nH53DFx39SRCC3FkHDyzy/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 22 out. 2024.

LINS, LMR; RÉGIS, BC; FERNANDES, AST; OLIVEIRA, GM de F.; ARAÚJO, IM de; AGRA, IKR; LOPES, LP; CRUZ, CM da. Impactos da menopausa na saúde da mulher /

Impactos da menopausa na saúde da mulher. **Revista Brasileira de Revisão de Saúde** , [S. l.] , v. 5, pág. 12018–12031, 2020. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/16326>>. Acesso em: 22 out. 2024.

Martins, K. M. de S., Nunes , L. L., Mota, M. M. M. ., Lima , . M. G. G. . ., Duarte, M. P. S. ., Neto, A. D. de L. ., ... Nobre, C. B. . (2021). O Climatério e suas Implicações Psicológicas na Saúde da Mulher - Uma Revisão Bibliográfica. RECIMA21 - **Revista Científica Multidisciplinar** - ISSN 2675-6218, 2(11), e211927. Disponível em: <<https://doi.org/10.47820/recima21.v2i11.927>>. Acesso em: 29 out. 2024.

MENDONÇA, Jessica et al. Efeitos Psicológicos e Emocionais do Climatério na Qualidade de Vida da Mulher. **Periódicos Brasil**. Pesquisa Científica, v. 3, n. 2, p. 1599-1609, 2024. Disponível em: <<https://periodicosbrasil.emnuvens.com.br/revista/article/view/165>>. Acesso em: 29 out. 2024.

NOGUEIRA, I. S.; JAQUES, A. E.; BALDISSERA, V. D. A. **Tecnologias educacionais para o desenvolvimento de educação na saúde**: uma revisão integrativa. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, Umuarama, v. 26, n. 3, 2022. Disponível em: <<https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/8844>>. Acesso em: 29 out. 2024.

PatrícioR. S. de O.; Carvalho Ribeiro JuniorO.; FerreiraS. M. da S.; AraújoT. S. de; BrasilL. C.; SilvaJ. M. da; BarbosaM. S.; CordeiroA. V. S.; PereiraL. S.; AraújoM. H. N. Ações de enfermagem na promoção da saúde e qualidade de vida de mulheres no climatério. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 4, p. e4782, 25 set. 2020. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/4782>>. Acesso em: 29 out. 2024

PAVINATI, Gabriel; LIMA, Lucas Vinícius de; SOARES, João Pedro Rodrigues; NOGUEIRA, Iara Sescon; JAQUES, André Estevam; BALDISSERA, Vanessa Denardi Antoniassi. Tecnologias Educacionais para o desenvolvimento da Educação na saúde: uma RevisãoIntegrativa. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, [S. l.], v. 26, n. 3, 2022. DOI: 10.25110/arqsaude.v26i3.2022.8844. Disponível em: <<https://unipar.openjournalsolutions.com.br/index.php/saude/article/view/8844>>. Acesso em: 4 jun. 2024.

Peters MDJ, Godfrey C, McInerney P, Munn Z, Tricco AC, Khalil, H. Scoping Reviews (2020). Aromataris E, Lockwood C, Porritt K, Pilla B, Jordan Z, editors. **JBIManual for Evidence Synthesis**. JBI; 2024. Available from: <https://synthesismanual.jbi.global>. Disponível em:<<https://doi.org/10.46658/JBIMES-24-09>>. Acesso em: 4 jun. 2024.

ROMERO, Dalila; MAIA, Leo. Saúde Amanhã: Textos para Discussão 90: A Epidemiologia do envelhecimento: novos paradigmas? Arca, **Repositório Institucional da FIoCruz**, 2022. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/53505>>. Acesso em: 3 jun. 2024.

SAMPAIO, J. V.; MEDRADO, B.; MENEGON, V. M.. Hormônios e Mulheres na Menopausa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41, p. e229745, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-3703003229745>>. Acesso em: 29 de outubro de 2024.

Sanches KS, Teixeira PTO, Rabin EG. The scenario of scientific publication on palliative care in oncology over the last 5 years: a scoping review. **Rev Esc Enferm USP**. 2018;52:e03336. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2017009103336>. Disponível em : <[https://www.scielo.br/j/reeusp/a/XbQpkfwkGrwjP67mMGhrFYc/?format=pdf#:~:text=Uma%20revis%C3%A3o%20de%20escopo%20\(scoping,de%20pesquisas%20existentes\(10\).>](https://www.scielo.br/j/reeusp/a/XbQpkfwkGrwjP67mMGhrFYc/?format=pdf#:~:text=Uma%20revis%C3%A3o%20de%20escopo%20(scoping,de%20pesquisas%20existentes(10).>)>. Acesso em: 24 de junho de 2024.

SANTOS, PRD dos.; SANTOS, RRD dos.; SILVA, KCC da.; LOURENÇO, L.K. Alterações musculoesqueléticas no envelhecimento, prevenção e fisioterapia em quedas em idosos: uma revisão bibliográfica. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento** , [S. l.] , v. 3, pág. e38510313437, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i3.13437. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13437>>. Acesso em: 3 jun. 2024.

SOUZA, Jackeline da Silva; REIS, Thainá Dantas Garcia dos; RESENDE, Camila Miranda de Amorim. Envelhecimento Feminino: A percepção da Psiquê e Corporeidade Da mulher madura. Episteme Transversalis, **Revista UGB**. [S.l.], v. 15, n. 1, p. 143-167, abr. 2024. ISSN 2236-2649. Disponível em: <<http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/episteme/article/view/3243>>. Acesso em: 08 jun. 2024.

SOUZA, JP de.; RODRIGUES, SM.; SOUZA, GP de.; PINTO, R. de L.; VIANA, K.E. Percepção das mulheres sobre o período climático e a menopausa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento** , [S. l.] , v. 17, pág. e222111739225, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i17.39225. Disponível em:<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39225>>. Acesso em: 3 jun. 2024

SOARES-WEISER, K.; MORIARTY, J.; CLIFFORD, T.; TUNÇALP, Ö.; STRAUS, S. E. PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. **Annals of Internal Medicine**, Philadelphia, v. 169, n. 7, p. 467-473, 2 out. 2018. Disponível em:<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30178033/>>. Acesso em: 3 jun. 2024.

TEDESCO, Kelyn; MARINHO DA SILVEIRA, Michele. Autoestima, autoimagem, qualidade de vida e de saúde de mulheres na pós-menopausa. **Espaço para a Saúde**, [S. l.], v. 22, 2021. Disponível em: <<https://espacoparasaude.fpp.edu.br/index.php/espacosaude/article/view/788>>. Acesso em: 3 jun. 2024.

