

ASSISTÊNCIA PSICOLÓGICA ÀS MULHERES NA MENOPAUSA: UMA ANÁLISE NA CIDADE DE BARREIRAS - BA

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO WOMEN IN MENOPAUSE: AN ANALYSIS IN THE CITY OF BARREIRAS-BA

ASISTENCIA PSICOLÓGICA A MUJERES EN MENOPAUSIA: UN ANÁLISIS EN LA CIUDAD DE BARREIRAS-BA

Hibera Viana Ferreira Gomes¹ , Alexandro Pereira Andrade² , Jessica Matos Cardoso³ 

Resumo: A menopausa é uma fase natural e repleta de transformações que resulta em sintomas físicos, biológicos e psicológicos. A assistência de qualidade, apesar de previsto por ações de promoção à saúde, encontra-se em situação precária em boa parte do País. Assim, o principal objetivo deste trabalho foi analisar a assistência psicológica disponível para mulheres na menopausa em Barreiras-BA, além de coletar dados sociodemográficos e os principais sintomas da menopausa. Trata-se de um estudo transversal, quantitativo e descritivo realizado a partir de questionários. Participaram da pesquisa 36 mulheres, a maioria entre 46 e 55 anos, casadas, brancas, e com pelo menos o ensino superior completo. Com relação aos dados gerais, trata-se de mulheres fisicamente ativas, que não menstruavam há mais de um ano, com instabilidade de humor, nervosismo/irritabilidade, alterações no sono, suores noturnos e/ou calor excessivo. É evidente que a ausência de atendimento específico para a fase da menopausa parece dificultar o diagnóstico e, consequentemente, o acompanhamento adequado. Além disso, a assistência psicológica demonstra ser de extrema importância, mas ainda é inexistente para a maioria das mulheres. Contudo, a formação de grupos de apoio, conscientização e atendimento personalizado devem ser incentivados, buscando melhorar a qualidade de vida da mulher no climatério/menopausa.

Palavras-chave: Cultura; Saúde da Mulher; Saúde Mental; Psicologia.

Abstract: Menopause is a natural phase full of changes that result in physical, biological and psychological symptoms. Quality care, despite being provided by health promotion actions, is in a precarious situation in much of the country. Thus, the main objective of this study was to analyze the psychological care available for women in menopause in Barreiras-BA, in addition to collecting sociodemographic data and the main symptoms of menopause. This is a cross-sectional, quantitative and descriptive study carried out using questionnaires. The study included 36 women, most of whom were between 46 and 55 years old, married, white, and had at least completed higher education. Regarding the general data, these women were mainly physically active, had not menstruated for more than a year, and presented mood instability, nervousness/irritability, sleep disorders, night sweats and/or excessive heat. It is clear that the lack of specific care for the menopause phase seems to hinder diagnosis and, consequently, adequate monitoring. Furthermore, psychological assistance has proven to be extremely important, but it is still lacking for most women. However, the formation of support groups, awareness and personalized care should be encouraged in order to improve the quality of life of women during menopause/climacteric.

Keywords: Culture; Women's health; Mental health; Psychology.

Resumen: La menopausia es una fase natural llena de transformaciones que se traducen en síntomas físicos, biológicos y psicológicos. La atención de calidad, a pesar de brindarse mediante acciones de promoción de la salud, se encuentra en situación precaria en gran parte del país. Así, el objetivo principal de este estudio fue analizar la atención psicológica disponible para mujeres menopáusicas en Barreiras-BA, además de recopilar datos sociodemográficos y los principales síntomas de la menopausia. Se trata de un estudio transversal, cuantitativo y descriptivo realizado mediante cuestionarios.



¹Graduada em Psicologia Centro Universitário Maurício de Nassau, Barreiras. gomeshibera@gmail.com

²Professor da Faculdade Regional da Bahia - UNIRB - Unidade Barreiras, BA e da Faculdade Dom Pedro II, UNIDOM, Unidade Barreiras, BA. alexandroandrade@gmail.com

³Graduada em Psicologia pela UFMG. Professora de Psicologia da Uninassau – Barreiras. jessicamatos19@hotmail.com

En la investigación participaron treinta y seis mujeres, la mayoría de entre 46 y 55 años, casadas, blancas y con al menos un título de educación superior. En cuanto a los datos generales, se trata principalmente de mujeres físicamente activas que no han menstruado durante más de un año, con inestabilidad anímica, nerviosismo/irritabilidad, trastornos del sueño, sudores nocturnos y/o calor excesivo. Es evidente que la falta de cuidados específicos para la fase de la menopausia parece dificultar el diagnóstico y, en consecuencia, un seguimiento adecuado. Además, la asistencia psicológica ha demostrado ser extremadamente importante, pero aún es inexistente para la mayoría de las mujeres. Sin embargo, se debe fomentar la formación de grupos de apoyo, la concientización y la atención personalizada, buscando mejorar la calidad de vida de las mujeres en climaterio/menopausia.

Palabras clave: Cultura; Salud de la mujer; Salud mental y Psicología.

Introdução

A menopausa é uma condição fisiológica marcada pelo término da menstruação, que está relacionada a uma fase da vida vivenciada por toda mulher. Diferentemente, o climatério é a transição entre os períodos da menstruação e menopausa (Cabral, 2001). Apesar da definição parecer simples, a menopausa é uma fase repleta de transformações, com alterações psicológicas, no humor, na autoestima e também pode alterar o peso da mulher (Botelho *et al.*, 2022).

Portanto, a ausência na produção de hormônios, devido à falência ovariana pode resultar em sintomas físicos, biológicos, psicológicos e sociais (Justo; Silva, 2022). Essas mudanças podem influenciar profundamente a qualidade de vida da mulher, por isso, devem ser tratadas com bastante atenção e respeito. No entanto, é necessário ressaltar que não se trata de uma patologia, a menopausa é uma fase natural na vida da mulher, faz parte do envelhecer.

Os sintomas comumente relatados durante a menopausa são alterações no sono, fogachos, cansaço, dores musculares/ou articulares, diminuição da libido, mudanças físicas, como secura vaginal. Além de alterações no sistema cardiovascular, que podem ser acompanhadas por doenças como hipertensão crônica e outras comorbidades, como o sobrepeso (Ferreira; Silva; Almeida, 2015; Botelho *et al.*, 2022).

Os sintomas psicológicos podem se sobressair sobre os demais, e os mais comuns são: irritabilidade, nervosismo, ansiedade, depressão e humor deprimido (Lorenzi *et al.*, 2006; Sabino, 2018). Todos esses sintomas podem ser potencializados devido a fatores particulares na vida da mulher, como envelhecimento, mudanças na composição corporal e a síndrome do ninho vazio (Sabino, 2018). Além disso, acredita-se que o nível de escolaridade, de renda e o estado civil possam influenciar na intensidade dos sintomas apresentados (Ferreira; Silva; Almeida, 2015).

O Ministério da Saúde introduziu, a partir do plano de ação de Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (2004-2007), a importância do desenvolvimento efetivo de ações públicas, as quais viabilizem maior atenção à saúde da mulher no climatério/menopausa, definindo medidas para a ampliação do acesso e a melhoria da qualidade das ações já tradicionalmente existentes nos níveis locais de saúde, propondo que sejam introduzidas na rede pública ações que dizem respeito a segmentos sociais excluídos da atenção, no que se refere às suas especificidades, como as mulheres que se encontram no climatério/menopausa (Brasil, 2004).

Outros documentos também foram criados visando a instigar ações públicas para assistência integral à mulher no climatério e na menopausa, além de difundir conhecimentos sobre o tema por meio de uma semana de conscientização. Todos com o mesmo propósito, atuação para melhorar a qualidade de vida das mulheres. Em tramitação, encontra-se o Projeto Lei nº 3933/23, que prevê a inclusão da assistência integral à mulher no climatério e menopausa no Sistema Único de Saúde -SUS, além de algumas Leis Estaduais, em São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais.

Mesmo com a aparente preocupação sobre a condição da mulher durante a menopausa, observa-se que, na prática, as ações públicas de promoção à saúde da mulher que visam à assistência de qualidade durante o climatério e/ou menopausa ainda são bastante escassas em todo o território brasileiro.

Assim, estudos realizados nos grandes centros urbanos do País, como São Paulo e Brasília, demonstraram que o atendimento psicológico adequado para mulheres na menopausa ainda parece ser inexistente na

maioria dos Centros de Saúde e Hospitais (Mori; Coelho; Estrella, 2006). Consequentemente, a ausência de ações efetivas para mulheres no climatério/menopausa pode resultar em condutas inadequadas, com medição e acompanhamento como se os sintomas estivessem relacionados exclusivamente à saúde mental (Luz; Frutuoso, 2021).

Um estudo realizado na região sudeste da Bahia demonstrou, a partir dos seus resultados, que ainda há bastante negligência no acompanhamento à mulher no período do climatério (Mota; Matos; Amorim, 2021). E, mesmo diante da grande relevância sobre o tema, não foi possível detectar, a partir da literatura a qual se teve acesso, trabalhos realizados na região oeste da Bahia sobre a temática, dessa forma, o presente estudo tem como principal objetivo analisar a assistência psicológica disponível para as mulheres na menopausa em Barreiras-BA, buscando identificar desafios e potencialidades no cuidado ofertado, além de construir um perfil sociodemográfico e coletar dados sobre os principais sintomas relacionados à menopausa.

Procedimentos Metodológicos

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo e descritivo de dados coletados a partir de entrevista. A pesquisa foi realizada com amostragem em bola de neve, por se tratar de uma população de difícil acesso. A bola de neve é uma metodologia empregada quando há dificuldade no recrutamento de uma determinada população, portanto, consiste em utilizar as ligações existentes entre os membros de uma população para conseguir obter uma amostra dela, assim, um membro indica o outro e forma um fenômeno semelhante ao que ocorre com a bola de neve, que ao rolar, aos poucos se acumulam os flocos de neve, e se torna cada vez maior. Portanto, as mulheres foram escolhidas aleatoriamente sem um critério estatístico, já que foram se tornando acessíveis a partir das indicações das demais participantes.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevista com auxílio de um questionário, o qual foi construído contendo questões gerais sobre os indivíduos e uma abordagem direcionada ao tema menopausa, desenvolvido a partir da comparação de questões e perguntas presentes em outros trabalhos, relevantes para a temática pesquisada. Entre os trabalhos pesquisados estão: Impactos do climatério em mulheres do sudoeste baiano (Mota; Matos; Amorim, 2021) e Alterações Psicológicas Durante o Climatério e Menopausa: Projeto de Extensão Bem-Estar Mulher (Sabino *et al.*, 2018).

Foram incluídas mulheres entre 35 e 65 anos, residentes na cidade de Barreiras-BA. Foram excluídos os formulários incompletos e dados de mulheres que se recusaram a participar da pesquisa. Ressalta-se que a presente pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Oeste da Bahia, e aprovada sob o número: 6.884.455.

Resultados

Participaram da pesquisa 36 mulheres residentes na cidade de Barreiras-BA. Sobre os aspectos sociodemográficos, a maioria entre 46 e 55 anos, casadas, brancas ou pardas, e com pelo menos o ensino superior completo. Observou-se, também, que de acordo com a escolaridade, são mulheres com o nível de conhecimento elevado, já que mais de 50% das entrevistadas têm, pelo menos, o ensino médio completo, dessas, 16 (44,4%) possuem o nível superior completo (Figura 1).

Tabela 1 - Frequência das variáveis sociodemográficas

Variáveis	n (%)
Faixa etária	
35 a 45 anos	3 (8,33)
46 a 55 anos	17 (47,2)
56 a 65 anos	16 (44,4)
Estado marital	
Casada	24 (66,7)
Divorciada/separada	6 (16,7)
Viúva	2 (5,5)

Solteira	1 (2,8)
União estável	3 (8,3)
Raça/cor	
Branco	18 (50)
Parda	14 (39)
Negra	3 (8,3)
Amarela	0 (0)
Indígena	0 (0)
Prefere não responder	1 (2,7)
Não sabe	0 (0)
Escolaridade	
Não sabe ler nem escrever	0 (0)
Ensino fundamental incompleto	3 (8,3)
Ensino fundamental completo	1 (2,8)
Ensino médio incompleto	3 (8,3)
Ensino médio completo	11 (30,5)
Superior incompleto	2 (5,6)
Superior completo	6 (16,7)
Pós-graduação	10 (27,8)
Não sabe	0 (0)

Fonte: Gomes *et al.*, 2024.

Com relação aos dados gerais, sobre saúde, estilo de vida, assistência e autopercepção, observa-se que são mulheres ativas fisicamente e não menstruam há mais de um ano possuem instabilidade de humor, nervosismo/irritabilidade, alterações no sono, suores noturnos e/ou calor excessivo (Tabela 2).

Tabela 2 – Dados gerais

Variáveis	SIM	NÃO	
	n (%)	n (%)	
Prática de atividade física	24 (66,7%)	12 (33,3%)	
Menstruação	3 (8,33%)	33 (91,66%)	
Tempo sem menstruar			
<1 ano	>1 ano		
7 (25%)	21 (75%)		
Diagnóstico			
Menopausa	Climatério	Não sabe	
27 (75%)	3 (8,3%)	6 (16,7%)	
Instabilidade de humor			
Diariamente	Semanalmente	Não percebe	
11 (30,6%)	11(30,6%)	14 (38,8%)	
Nervosismo/ Irritabilidade			
Diariamente	Semanalmente	Não percebe	Não quis responder
10 (27,8%)	14 (38,9%)	11 (30,6%)	1 (2,8%)
Depressão, ansiedade ou transtorno psiquiátrico			
Sim		Não	Não sabe
16 (44,4%)		18 (50%)	2 (5,6%)
Alterações no sono			
Diariamente		Semanalmente	Não percebe
12 (33,3%)		14 (38,9%)	10 (27,8%)
Suores noturno e/ ou calor excessivo			
Diariamente		Semanalmente	Não percebe
16 (44,4%)		10 (27,8%)	10 (27,8%)

Realiza acompanhamento psicológico ou psiquiátrico?			
Sim, já realizado anteriormente	Sim, realizado atualmente	Não, mas gostaria de realizar	Não e não gostaria de realizar
2 (5,6%)	10 (27,8%)	13 (36,11%)	11 (30,6%)
Utiliza/utilizou medicamentos psiquiátricos?			
Sim, já utilizei anteriormente		Sim, realizo atualmente	Nunca utilizei
5 (13,9%)		9 (25%)	22 (61,11%)

Fonte: Gomes *et al.*, 2024.

Uma pequena parcela das mulheres entrevistadas mencionou já ter utilizado, ou ainda utiliza, medicamentos psiquiátricos, além de realizarem acompanhamento psicológico ou psiquiátrico. Quando questionadas a respeito do acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, 11 (30,6%) relataram não desejarem esse tipo de assistência (Tabela 2).

Discussão

Pesquisa sociodemográfica

De acordo com o Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa do Ministério da Saúde (2018), normalmente, o período de menopausa ocorre entre os 48 a 50 anos de idade. Logo, os achados do presente estudo vão de encontro a este dado, já que a maioria das mulheres que relataram estar vivenciando a menopausa encontram-se entre 46 e 55 anos.

Apenas três mulheres que participaram da pesquisa tinham entre 35 e 45 anos, entre elas, apenas uma relatou não menstruar há mais de um ano, possuir instabilidade de humor, nervosismo/irritabilidade, alterações no sono, além de depressão/ansiedade. É importante frisar que a ausência de menstruação por mais de doze meses constitui o marco do início da menopausa (Brasil, 2018). Apesar de relatar sintomas característicos da menopausa e possuir acompanhamento psicológico, a mulher descreveu desconhecer o seu diagnóstico. Infelizmente, parece ser comum mulheres apresentarem sintomas inerentes à menopausa serem acompanhadas, e ainda assim, não compreenderem o climatério/menopausa (Curta; Weissheimer, 2020). Esse fato parece estar relacionado ao tipo de acompanhamento, já que na maioria dos casos os sintomas psicológicos relacionados à menopausa são tratados apenas como uma doença mental (Luz; Frutuoso, 2021). Isso demonstra a importância da assistência psicológica adequada, direcionada aos aspectos relacionados à fase do climatério/menopausa.

Como apresentado na Tabela 1, a amostra do presente estudo também foi composta por mulheres fora do período compreendido como normal para a ocorrência da menopausa, optou-se por isso visando a abranger também mulheres na menopausa em idade anterior ao período comum. Ressalta-se que, nesses casos, quando a menopausa ocorre antes dos 40 anos é referida como prematura, e antes dos 45 anos é denominada precoce (Park *et al.*, 2020).

Com relação ao estado marital, observou que 66,7% das mulheres estavam casadas. Corroborando com esse achado, Sabino (2018) também relatou que a maioria das mulheres acompanhadas na clínica-escola de psicologia da Faculdades de Medicina e Psicologia da Universidade de Rio Verde - GO eram casadas (61,11%). O apoio de um companheiro é fundamental para o enfrentamento das mudanças que ocorrem na menopausa, principalmente no que diz respeito à segurança e tranquilidade, há também que se considerar a sexualidade como um fator relevante, já que a função sexual está relacionada à qualidade de vida das mulheres idosas, podendo tornar possível a adição de qualidade aos anos adicionais de vida (Junior *et al.*, 2023).

Além disso, há estudos que apontam para o fato de que mulheres casadas, estatisticamente, possuem menos ocorrências de depressão, ansiedade, problemas de sono e exaustão física/mental, corroborando com a ideia de que o apoio do companheiro e da família são importantes nesta fase da vida (Soares; Santos; Martins, 2024).

Divergente aos resultados do presente estudo, que teve como maioria mulheres brancas, a maioria das participantes em um estudo realizado sobre o comportamento emocional, sexual e de sono com mulheres do sul do País, autodeclararam-se não branca (75%) (Soares; Santos; Martins, 2024). Além disso, os achados desta pesquisa apontam para um grupo de pessoas com alta escolaridade, enquanto o estudo de Sabido (2018) demonstra que sua amostra consistiu, principalmente, por mulheres que tinham apenas o ensino fundamental completo.

Ainda, outro estudo que investigou mulheres residentes em uma comunidade Quilombola observou que a maioria das mulheres não possuía nenhuma escolaridade ou apenas o ensino fundamental incompleto (Tavares *et al.*, 2018). Observa-se que o grau de escolaridade é muito divergente entre as pesquisas analisadas, acredita-se que essa realidade está associada aos diferentes locais e condições das amostras pesquisadas, e que esse fator não diminui a importância da construção destes trabalhos.

A partir dos achados do presente estudo, julga-se que nem sempre o grau de instrução está diretamente associado ao conhecimento sobre o climatério/menopausa, ou mesmo, o conhecimento sobre o próprio corpo, visto que as seis mulheres que afirmaram não saber se estavam na menopausa/climatério tinham pelo menos o ensino médio completo. Esse achado nos leva a acreditar que há uma grande necessidade da construção de políticas públicas específicas, acessíveis às mulheres, independentemente do grau de instrução, estado marital, idade ou cor, além de mostrar a relevância da difusão de conhecimentos sobre o tema para a sociedade no geral, principalmente orientando sobre a importância do acompanhamento psicológico para essas mulheres.

Sintomas psicológicos, físicos e biológicos

Entre as mulheres que desconheciam o seu próprio diagnóstico, três estavam há mais de um ano fora do período menstrual, dessas, duas relataram suores noturno. Uma relatou estar sem menstruar há menos de um ano, provavelmente encontra-se no período de climatério, já que também relatou instabilidade de humor, nervosismo/irritabilidade, alterações no sono, além de depressão/ansiedade.

É relevante enfatizar que até mesmo duas mulheres entre 35 e 45 anos também desconheciam o seu diagnóstico, e ainda menstruavam, relataram possuir alguns dos sintomas característicos do climatério/menopausa, como instabilidade de humor, nervosismo/irritabilidade, alterações no sono, suores noturnos e depressão/ansiedade.

Durante o climatério/menopausa os sintomas que mais influenciam a qualidade de vida da mulher são aqueles relacionados ao estado psicossocial e afetivo (Curta; Weissheimer, 2020). Logo, os sintomas acima relatados por mulheres que desconhecem a fase que vivenciam podem sim estar associados ao climatério/menopausa, até mesmo, com relação àquelas que ainda menstruam, pois os sintomas psicológicos expressados podem estar associados a uma menstruação irregular, apesar de se tratar de algo não explicitamente esclarecido.

É necessário compreender que o diagnóstico do climatério é realizado principalmente de forma clínica, sem que haja necessidade de exames complementares (Baccaro *et al.*, 2022). Dessa forma, fica claro que um diagnóstico precoce, a partir do acompanhamento multidisciplinar adequado, com profissionais de saúde na Atenção Primária é importante para conferir bem-estar à mulher no climatério/menopausa (Souza *et al.*, 2022). Também, o atendimento psicológico é fundamental para o acolhimento, já que visa a avaliar clinicamente o período do climatério/menopausa, possibilitando conhecer de forma precoce fatores que podem interferir na qualidade de vida das mulheres (Figueiredo *et al.*, 2020).

Todavia, ainda sobre as mulheres que declararam desconhecer o seu diagnóstico, três relataram estar em acompanhamento psicológico ou psiquiátrico. A ausência de terapia específica para o período do climatério/menopausa, como mencionado anteriormente, pode fazer com que os sintomas sejam ignorados ou confundidos com o diagnóstico de alguma doença mental (Luz; Frutuoso, 2021). Fato que corrobora ainda mais com a importância do acompanhamento adequado durante o climatério/menopausa.

Com relação ao diagnóstico de menopausa, 75% das participantes declararam estar passando pelo período da menopausa, todas entre 46 e 65 anos de idade. No entanto, oito relataram estar sem menstruar

há menos de doze meses, o que reforça a ausência de informações sobre a menopausa e o climatério. Das 27 mulheres do grupo da menopausa, 16 descreveram perceber instabilidade de humor, 19 percebem nervosismo e irritabilidade, 13 possuem depressão ou ansiedade, enquanto duas não sabem se o têm, 21 relataram ter alterações de sono, e somente duas não percebem a ocorrência de suores noturno e/ou calor excessivo. Ou seja, a maioria relata perceber sintomas pertinentes à menopausa.

De todas as mulheres que se autodeclararam na menopausa, notavelmente, foi observado que apenas uma indicou que, apesar de estar na menopausa, não possui nenhum sintoma característico. Ela está entre 56 e 65 anos, não pratica atividade física, não possui acompanhamento psicológico ou psiquiátrico e declarou nunca ter feito uso de medicamentos psiquiátricos. Esse é um perfil raro quando se trata da menopausa pois os estudos demonstram que a grande maioria das mulheres possui pelo menos um sintoma característico (Soares; Santos; Martins, 2024; Chaves *et al.*, 2021). Ainda assim, é importante frisar que as mulheres vivenciam o climatério/menopausa de forma distinta, portanto, um atendimento individual deve ser priorizado, com cuidados adaptados à vida e à realidade de cada mulher (Castilho *et al.*, 2020).

Suor noturno e calor excessivo são sintomas comuns da menopausa, esse fato explica porque 25 mulheres do grupo da menopausa indicaram perceber esse sintoma, além de duas mulheres no climatério e duas que desconheciam seu diagnóstico. Esses sintomas podem contribuir para a alteração no sono (Baccaro *et al.*, 2022), e como resultado, podem desencadear outros sintomas mentais como instabilidade de humor, nervosismo e irritabilidade.

Com relação ao acompanhamento psicológico, 69,4% das entrevistadas relataram já ter feito ou que gostariam de ter. Notadamente, 11 mulheres apontaram que nunca foram acompanhadas e não gostariam de realizar acompanhamento. Essa situação nos leva a crer que esse é um reflexo ainda da cultura, pois existem tabus relacionados ao acompanhamento terapêutico, além dos traços de uma sociedade patriarcal, na qual a mulher possui seus interesses e problemas desprezados e/ou ignorados. A menopausa ainda consiste em uma fase da vida da mulher que apesar de muito se comentar enfrenta tabus na sociedade, pois as mulheres não compreendem o que é, desconhecem os tratamentos existentes, e, principalmente, ignoram o fato de que um acompanhamento adequado pode mudar positivamente a sua qualidade de vida (Sabóia, 2021).

Ainda, a mulher sempre foi vista como um ser voltado para reprodução, logo, ao fim desse período, seu valor também é visto como findado. Com essa crença, a sociedade passou por muitos anos negligenciando as fases do climatério e menopausa. Até mesmo porque no próprio contexto médico, a menopausa era considerada como doença, e assim, por muito tempo foi tratada exclusivamente de forma medicalizada (Nagahama; Santiago, 2005). Como resultado, acredita-se que muitas mulheres ainda não compreendem que é possível, a partir da assistência psicológica, com os diversos tipos de terapias de acompanhamento, melhorar a qualidade de vida pós-menopausa, visto que a expectativa de vida hoje em dia é cada vez maior.

Contudo, a maioria das mulheres relataram que, apesar de não realizar, gostariam de ter assistência psicológica ou psiquiátrica (36,11%). Corroborando com essa informação, 50% das mulheres do estudo de Sabino (2018) também relataram não realizar acompanhamento, mas que tinham interesse. Isso deixa claro que há uma necessidade de acompanhamento para essas mulheres, porém, no momento, parece ser inexistente.

Atualmente, há diversas alternativas de acompanhamento para as mulheres na menopausa. Um estudo que objetivou avaliar um protocolo desenvolvido com base na terapia cognitiva comportamental, aplicado em um grupo de mulheres usuárias de um ambulatório público de atendimento ginecológico e ao climatério, durante o período pós menopausa, apresentou resultados positivos. A terapia cognitiva comportamental trabalha as questões disfuncionais, nesse caso, foi aplicado questionário de crenças disfuncionais sexuais. A ideia foi trabalhar as crenças sexuais construídas a partir de uma sociedade conservadora, assim, eram crenças relacionadas ao pecado, à idade, à maternidade, à afetividade e à imagem corporal (Almeida *et al.*, 2024).

De acordo com Almeida *et al.* (2024), a terapia se mostrou benéfica pois diminuiu as crenças e, consequentemente, melhorou a qualidade da vida sexual das mulheres analisadas na pesquisa. A terapia cognitiva comportamental pode ser utilizada como forma de acompanhamento, pois implica empatia com o paciente,

para identificação, avaliação e levantamento dos esquemas cognitivos, escolha de recursos e plano de ação para novas cognições e comportamentos. Compreende também, uma ferramenta adaptável às necessidades específicas de cada mulher, buscando tratar os sintomas disfuncionais que ocorrem durante a fase do climatério/menopausa, como ansiedade, depressão, alterações do sono, baixa estima e disfunção sexual (Vasconcelos; Passos, 2024).

A partir do exposto, acredita-se que o acompanhamento psicológico é de extrema importância para auxiliar no período do climatério/menopausa. Corroborando com essa ideia, foi publicada a aprovação da Lei 7.449/2024, que institui nas unidades básicas de saúde policlínicas e ambulatórios do Distrito Federal, o Programa de Atenção à Saúde da Mulher no Climatério e na Menopausa. A lei visa à construção do Programa Menopausa Feliz, que, por sua vez, objetiva garantir assistência e amparo à saúde física e mental durante o climatério e menopausa. Entre os direitos previstos pela nova lei, está o atendimento psicológico integral, a promoção de conscientização da população sobre os sintomas, exames, diagnósticos e orientações (Brasil, 2024).

A lei supracitada também destaca a necessidade de orientação sobre dieta e exercícios físicos regulares. Não se pode esquecer que hábitos saudáveis podem ajudar a melhorar a qualidade de vida, por isso, a prática de exercícios físicos é comumente incentivada como forma de melhorar os sintomas apresentados na fase do climatério/menopausa (Moreira *et al.*, 2024). No presente estudo, 66,7% das mulheres declararam praticar atividades físicas, todavia, não foi possível determinar com clareza uma relação com a presença ou ausência dos sintomas do climatério ou menopausa analisados.

A implementação do Programa Menopausa Feliz no Distrito Federal foi uma conquista que constata a necessidade de um atendimento multidisciplinar de alta qualidade, especificidade, com acompanhamento psicológico individualizado, por acreditar que cada mulher é única e possui necessidades particulares. Acredita-se que os Estados deveriam copiar a tomada de ação e promover políticas públicas, de acolhimento à mulher na menopausa, com toda orientação necessária sobre reposição hormonal e terapias alternativas.

Há também a necessidade da criação de grupos de apoio, e a introdução de psicoeducação nas escolas, por meio de cartilhas de fácil compreensão, visando a educar a sociedade sobre a importância do climatério/menopausa. Consequentemente, as mulheres poderiam deixar de ser invisíveis e se tornariam protagonistas do papel que exercem na sociedade, abandonando a visão de que a mulher deve ser exclusivamente genitora e dona do lar, como apregoado durante décadas, e se tornando uma figura humana, como qualquer outra, que precisa de respeito e cuidado da melhor forma possível.

É relevante destacar que o único trabalho localizado, por meio da literatura a qual se teve acesso, no Estado da Bahia, a respeito da assistência psicológica à mulher, foi o trabalho de Mota, Matos, Amorim(2021), que corrobora com os achados desta pesquisa, por inferir que ainda há bastante negligência no acompanhamento à mulher no período do climatério. A pesquisa também evidenciou que muitas mulheres não compreendem que os sintomas vivenciados por elas fazem parte do climatério, além disso, a grande maioria sequer sabia que se encontravam nesta fase da vida. O perfil sociodemográfico também é bastante semelhante ao apresentado neste trabalho, pois, na grande maioria, são mulheres casadas, com ensino superior completo, com instabilidade de humor e alterações no sono.

A presente pesquisa teve como limitação a dificuldade em recrutar participantes, dessa forma, sugere a construção de trabalhos que possuam uma amostra maior, capaz de comparar estatisticamente as respostas. Os dados coletados e expressados neste trabalho foram tratados como uma possibilidade, portanto, torna-se necessário uma amostra mais robusta para que se confirmem os apontamentos. Ainda assim, julga-se que a análise qualitativa dos dados não deve ser menosprezada, principalmente devido à importância da temática, além da característica inédita para a região e a escassez de dados por todo o País.

Uma segunda limitação foi a ausência de dados sobre terapia hormonal, já que apesar de não ser o foco do trabalho, a realização da reposição hormonal durante a menopausa, por parte das mulheres entrevistadas, pode se tornar um viés aos dados coletados, em função da diminuição dos sintomas apresentados (Sousa *et al.*, 2024).

Considerações finais

A maioria das mulheres entrevistadas estavam há mais de um ano sem menstruar, encontravam-se na menopausa, relataram sintomas característicos da menopausa e descreveram não serem acompanhadas por um psicólogo, mas que gostaria de ter acompanhamento.

Após o exposto, acredita-se que a assistência psicológica é de extrema importância, e que ainda assim, parece ser inexistente para a maioria das mulheres nos diferentes locais do País. Formação de grupos de apoio, atendimento personalizado devem ser incentivados, já que são ações consideradas capazes de melhorar a qualidade de vida da mulher no climatério/menopausa.

Apesar de os resultados deste trabalho diferirem em alguns pontos com trabalhos semelhantes realizados em outras regiões do País, observa-se que há sempre um padrão de sintomas que se modifica com base nas particularidades de cada mulher. Além disso, percebe-se, também, desconhecimento sobre o climatério/menopausa, demonstrando a necessidade de implementação de programas e projetos de difusão de conhecimentos para toda população.

Trabalhos que englobem mais aspectos sobre a temática analisada devem ser incentivados, por se acreditar que muito ainda há para ser discutido visando ao aprimoramento do acompanhamento específico à mulher na menopausa. Além disso, devem ser desenvolvidas pesquisas com formatos distintos, que busquem avaliar diferentes tipos de acompanhamento psicológico, pois são extremamente importantes para o aperfeiçoamento da área.

Referências

- ALCÂNTARA, L. L.; NASCIMENTO, L. C.; OLIVEIRA, V. A. C. Conhecimento das mulheres e dos homens referente ao climatério e menopausa. *Enfermagem em Foco*, v. 11, n. 1, 2020. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2450>. Acesso em: 1 out. 2024.
- ALMEIDA, M. J. S., et al. Terapia cognitivo-comportamental em grupo para a disfunção sexual na pós-menopausa. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 67, n., pp. 231-238, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/T3TBLpW8hSxQZzcV9nfNSbj/>. Acesso em: 1 out. 2024.
- ASSUNÇÃO, D. F. S. A. et al. Qualidade de vida de mulheres climatéricas. *Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica*, v. 15, n. 2, p. 80-83, 2017. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblio-ref/2017/11/875548/152_80-83.pdf. Acesso em: 1 out. 2024.
- BACCARO, L. F., et al. Propedêutica mínima no climatério. 2022, p. 263-71. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1380706>. Acesso em: 1 out. 2024.
- BELIZÁRIO, R. B., et al. Conhecimento das mulheres sobre a terapia de reposição hormonal. *Revista Médica do Paraná*, v. 79, n.1, p.14-18, 2021. Disponível em: https://cms.amp.org.br/arquivos/artigosrevistasarquivos/artigo-1582-revista-medica-do-parana-79-edicao-01-2021_1689600563.pdf. Acesso em: 1 out. 2024.
- BOTELHO, T. A., et al. Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 15, n. 4, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/10088>. Acesso em: 1 out. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Assistência integral à saúde da mulher: bases da ação programática*. Brasília: Ministério da Saúde, 1984. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/assistencia_integral_saude_mulher.pdf. Acesso em: 1 out. 2024.
- BRASIL. Ministério Da Saúde. *Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: plano de ação 2004-2007*. Brasília: Ministério da Saúde; 2004. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher2.pdf. Acesso em: 1 out. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Política nacional de atenção integral à saúde da mulher: princípios e diretrizes*.

Brasília: Ministério da Saúde; 2011. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_mulher_principios_diretrizes.pdf. Acesso em: 1 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. 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. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climate-rio.pdf. Acesso em: 1 out. 2024.

CABRAL, M. M. C. Situando a Menopausa: Tempo, Nomenclatura e Tipologia. *Revista Interlocuções*, v. 1, n. 1, p. 65-85. 2001. Disponível em: <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/2563/2563.PDF>. Acesso em: 1 out. 2024.

CHAVES, J. V. C. S., *et al.* Cardiovascular Risk Factors, Functionality, and Quality of Life in Climacteric Women. *International Journal of Cardiovascular Sciences*, v. 34, n. 4, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ijcs/a/wGbZBdfHBKjVh9zk6xr8Rm/>. Acesso em: 1 out. 2024.

CURTA, J. C.; WEISSHEIMER, A. M. Perceptions and feelings about physical changes in climacteric women. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 41, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/PNXLw4JH78y8T64t6fRQ6NB/>. Acesso em: 1 out. 2024.

DIAS, I. M. Menopausa. *Revista Brasileira de Odontologia*. v. 69, n. 1, p. 6-7, 2012. Disponível em: <http://revodonto.bvsalud.org/pdf/rbo/v69n1/a03v69n1.pdf>. Acesso em: 1 out. 2024.

FERREIRA, I. C. C.; SILVA, S. S.; ALMEIDA, R. S. Menopausa, Sinais e Sintomas e seus Aspectos Psicologicos em Mulheres sem Uso de Reposição Hormonal. *Ensaio e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde*, v. 19, n. 2, 2015. Disponível em: <https://ensaioseciencia.pgskroton.com.br/article/view/3182>. Acesso em: 1 out. 2024.

FERREIRA, V. N., *et al.* Menopausa: marco biopsicossocial do envelhecimento feminino. *Psicologia & Sociedade*, v. 25, p. 410-419, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/Wb8Js5hSLSnXVJ4LkqBCvLt/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 1 out. 2024.

GOIÁS (ESTADO). Lei nº 22.230, de 24 de agosto de 2023. *Institui a Política Estadual de Conscientização e Atenção Integral à Saúde da Mulher no Climatério e na Menopausa*. Disponível em: <https://legisla.casacivil.go.gov.br/api/v2/pesquisa/legislacoes/107679/pdf>. Acesso em: 1 out. 2024.

FIGUEIREDO JÚNIOR, J. C. *et al.* A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher. *Nursing*, v. 23, n. 264, p. 3996-4007, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1102701>. Acesso em: 1 out. 2024.

JUSTO, E. V.; SILVA, A. C. *Menopausa, uma abordagem nutricional para minimizar sinais e sintomas*. 2022, 23 páginas, São Bernardo do Campo-SP. Disponível em: <https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/serve/api/core/bitstreams/90330991-b247-46f7-a69b-cef654a9544c/content>. Acesso em: 18 nov. 2025.

LIMA, G. G.; BATISTA, M. M. G.; MAGALHÃES, E. Aspectos biopsicossociais da meia idade desencadeados pela menopausa. *O Portal dos Psicólogos*, v. 52, n. 5, p. 1-11, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/3PDqHpQzKQmTxDgc8z5qLkL/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 1 out. 2024.

LOMÔNACO, C.; TOMAZ, R. A. F.; RAMOS, M. T. O. O impacto da menopausa nas relações e nos papéis sociais estabelecidos na família e no trabalho. *Reprodução & Climatério*, v. 30, n. 2, 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-973025>. Acesso em: 1 out. 2024.

LORENZI, D. R. S., *et al.* Fatores associados à qualidade de vida após menopausa. *Revista Da Associação Médica Brasileira*, v. 16, suppl 1, 2006. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2450>. Acesso em: 1 out. 2024.

LUZ, M. M. F.; FRUTUOSO, M. F. P. O olhar do profissional da Atenção Primária sobre o cuidado à mulher climatérica. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 25, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/RpT5XMjvwmdLph79pW8Wq8J/>. Acesso em: 1 out. 2024.

MAGRINI, V. D. F. P. L. Atendimento psicológico com mulheres na menopausa. *Sínteses: Revista Eletrônica do SimTec*, n. 2, p. 248–248, 2016. Disponível em: <https://econtents.bc.unicamp.br/inpec/index.php/simtec/article/view/8676>. Acesso em: 1 out. 2024.

MOREIRA, M., *et al.* O papel do exercício físico na melhora da qualidade de vida de mulheres menopausadas. *Revista de Medicina*, v. 103, n. 1, p. e–215854, 2024. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/215854>. Acesso em: 1 out. 2024.

MORI, M. E.; COELHO, V. L. D.; ESTRELLA, R. DA C. N. Sistema Único de Saúde e políticas públicas: atendimento psicológico à mulher na menopausa no Distrito Federal, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 22, n. 9, p. 1825–1833, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/496GhNS9KLy9dtGBv5zHX8S/?lang=pt>. Acesso em: 1 out. 2024.

MOTA, L. J.; MATOS, G. V.; AMORIM, A. T. Impactos do climatério em mulheres do sudoeste baiano. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, p. e22710716563-e22710716563, 2021. Disponível em: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16563/14727>. Acesso em: 1 out. 2024.

NAGAHAMA, E.E.I.; SANTIAGO, S.M. A institucionalização médica do parto no Brasil. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 10, n. 3, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/twSzNppPXN3VkJyyDRsfDg/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 1 out. 2024.

PARK, S. H. *et al.* Lack association between early menopause and non-alcoholic fatty liver disease in postmenopausal women. *Climacteric: the journal of the International Menopause Society*, v. 23, n. 2, p. 173–177, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31538495/>. Acesso em: 1 out. 2024.

RIO DE JANEIRO. Lei Nº 7.913, de 15 de Junho de 2023. *Dispõe sobre a assistência integral à mulher em estado de climatério ou menopausa e dá outras providências*. Disponível em: <https://www.editoraroncarrati.com.br/v2/Diario-Oficial/Diario-Oficial/LEI-MUNICIPAL-RJ-N%C2%BA-7-913-DE-15-06-2023.html>. Acesso em: 1 out. 2024.

RIOS, T. A. *Envelhecimento feminino na meia-idade: uma revisão integrativa entre os períodos de 2009 e 2019*. 2021, 16 f. Santo Antônio de Jesus- BA. Universidade federal do recôncavo da Bahia. Disponível em: <https://ri.ufrb.edu.br/handle/123456789/2790>. Acesso em: 1 out. 2024.

RODRIGUES, A. V. F., *et al.* Climatério: perspectivas de mulheres profissionais da saúde do hospital universitário Nova Esperança, João Pessoa-PB. *Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança*, v. 18, n. 2, 2020. Disponível em: <https://revista.facene.com.br/index.php/revistane/article/view/617>. Acesso em: 1 out. 2024.

SABINO, B. C. N., *et al.* Alterações psicológicas durante o climatério e menopausa: projeto de extensão bem estar mulher. In: SEMINÁRIO REGIONAL DE EXTENSÃO, IX., Anais [...], Universitária da região centro oeste. 2018. Disponível em: <https://www.unirv.edu.br/conteudos/fckfiles/files/ALTERA%C3%87%C3%95ES%20PSICOL%C3%93GICAS%20DURANTE%20O%20CLIMAT%C3%89RIO%20E%20MENOPAUSA%20PROJETO%20DE%20EXTENS%C3%83O%20BEM%20ESTAR%20MULHER.pdf>. Acesso em: 1 out. 2024.

SABÓIA, Bruna Aguiar *et al.* Assistência de enfermagem à mulher no climatério e menopausa: estratégia de inclusão na rotina das unidades básicas de saúde. *Scire Salutis*, v. 11, n. 3, p. 80-89, 2021. Disponível em: <https://sustenere.inf.br/index.php/sciresalutis/article/view/5648>. Acesso em: 1 out. 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://www.scielo.br/j/pcp/a/DTQVkJ7GJnFSRMKMN48zQFWb/?format=pdf>. Acesso em: 1 out. 2024.

SANTOS, C. L., *et al.* A percepção da mulher com relação à consulta do climatério. *Nursing*, v. 25, n. 285, p. 7204-7221, 2022. Disponível em: <https://revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/2234>. Acesso em: 1 out. 2024.

SANTOS, A. A.; PARRA FILHO, D. *Metodologia científica*. São Paulo: Cengage Learning Brasil, 2012. *Ebook*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788522112661>. Acesso em: 18 nov. 2025.

SOARES, S.; SANTOS, A. M. P. V. dos.; MARTINS, M. I. M. Comportamento Emocional, Sexual e de Sono em Mulheres Climatéricas de um Município do Sul do Brasil. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 16, n. 2, p. e16122307, 2024. Disponível em: <https://www.pssa.ucdb.br/pssa/article/view/2307>. Acesso em: 1 out. 2024.

SOUZA, C.E.A., *et al.* *Diagnóstico precoce do climatério na Atenção primária de saúde*. São Paulo: Editora Acadêmica Periódicos, 2022.

TAVARES, A. N. S., *et al.* Perfil das mulheres no climatério residentes em uma comunidade quilombola. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, v. 12, n. 12, p. 3352-3359, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/view/238468>. Acesso em: 01 out. 2024.

VASCONCELOS, M. F. S.; PASSOS, S. G. de. Estudo sobre os efeitos da menopausa na saúde da mulher e intervenções terapêuticas. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, v. 7, n. 14, p. e141282, 2024. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1282>. Acesso em: 1 out. 2024.

Recebido em: 09/01/2025

Aprovado em: 02/09/2025