

Menopausa e seus efeitos comportamentais: Como proceder? Revisão de literatura

Menopause and behavioral effects: How to proceed? Literature review

La menopausia y sus efectos comportamentales: ¿Cómo proceder? Revisión de literatura

Recebido: 18/12/2022 | Revisado: 29/12/2022 | Aceitado: 02/01/2023 | Publicado: 04/01/2023

Lillian Elizama de Abreu Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1775-3140>

Universidade Potiguar, Brasil

E-mail: lillianabreu.12@gmail.com

Vanessa Cassianny Fernandes de Lima

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8681-6128>

Universidade Potiguar, Brasil

E-mail: vcassianny14@hotmail.com

Alessandra Oliveira da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7045-0742>

Universidade Potiguar, Brasil

E-mail: alessandraolivesilva@gmail.com

Diogo Ítalo Fernandes dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5408-3452>

Core Assessoria Esportiva, Brasil

E-mail: diogoifsantos90@gmail.com

Deborah de Melo Magalhães Padilha

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6428-8627>

Universidade Potiguar, Brasil

E-mail: dmmvet@hotmail.com

Resumo

Mediante o contexto da saúde reprodutiva da mulher, é identificado uma mudança no ciclo fértil por consequência do declínio hormonal e o processo de envelhecimento causado pela menopausa. Nesse sentido, tendo em vista as mudanças hormonais e psicológicas que essa fase de menopausa ocasiona nas mulheres, o presente estudo tem como objetivo estudar as variações comportamentais das mulheres e como se proceder frente a fase na qual compreende o período da menopausa. Trata-se de um estudo de revisão integrativa de literatura. Para tanto, foram utilizadas as seguintes bases de dados: Pubmed, Scielo, Lilacs e Portal da Ebsco. As palavras chaves utilizadas nos Descritores da Saúde (Decs) para extração das informações foram os seguintes Decs: “Climatério e Menopausa”, “Menopausa e alterações comportamentais” e “Menopausa e Fitoterápicos”. Foram incluídos artigos completos, com abrangência aos idiomas em português e inglês, bem como artigos referentes aos últimos cinco anos, gerando um quantitativo de 124 estudos. Considerando os critérios de exclusão como artigos que eram inconclusivos ou que não tinham achados relevantes para a pesquisa, foram selecionados 28 artigos que se enquadram no objetivo do estudo. A menopausa é o resultado da perda da função ovariana, devido a uma queda hormonal, sendo reconhecida depois da cessação permanente das menstruações, período este correspondente a 12 meses de amenorreia. Os achados mostram que uma assistência humanizada e integral à mulher deve levar em consideração sua singularidade, além disso, a escuta qualificada pela equipe multiprofissional nessa fase é fundamental para possíveis intervenções e tratamento adequado.

Palavras-chave: Menopausa; Terapia hormonal; Fitoterápicos; Saúde da mulher.

Abstract

Through the context of women's reproductive health, a change in the fertile cycle is identified as a result of hormonal decline and the aging process caused by menopause. In this sense, in view of the hormonal and psychological changes that this phase of menopause causes in women, the present study aims to study the behavioral variations of women and how to proceed in the face of the phase in which the menopause period comprises. This is an integrative literature review study. For this purpose, the following databases were used: Pubmed, Scielo, Lilacs and Portal da Ebsco. The keywords used in the Health Descriptors (Decs) to extract the information were the following Decs: “Climate and Menopause”, “Menopause and behavioral changes” and “Menopause and Herbal Medicines”. Complete articles were included, covering Portuguese and English languages, as well as articles referring to the last five years, generating a quantitative of 124 studies. Considering the exclusion criteria as articles that were inconclusive or that did not have relevant findings for the research, 28 articles that fit the purpose of the study were selected. Menopause is the result of the loss of ovarian function, due to a hormonal fall, being recognized after the permanent cessation of menstruation, a period corresponding to 12 months of amenorrhea. The findings show that a humanized and comprehensive care for women must take into account their uniqueness, in addition, qualified listening by the multidisciplinary team at this stage is essential for possible interventions and appropriate treatment.

Keywords: Menopause; Hormone therapy; Phytotherapy; Women's health.

Resumen

A través del contexto de la salud reproductiva de la mujer, se identifica un cambio en el ciclo fértil como consecuencia del declive hormonal y del proceso de envejecimiento provocado por la menopausia. En este sentido, ante los cambios hormonales y psicológicos que esta fase de la menopausia provoca en la mujer, el presente estudio tiene como objetivo estudiar las variaciones conductuales de la mujer y cómo proceder frente a la fase en la que comprende el periodo de la menopausia. Este es un estudio integrador de revisión de la literatura. Para ello, se utilizaron las siguientes bases de datos: Pubmed, Scielo, Lilacs y Portal da Ebsco. Las palabras clave utilizadas en los Descriptores de Salud (Decs) para extraer la información fueron las siguientes Decs: “Clima y Menopausia”, “Menopausia y cambios de comportamiento” y “Menopausia y Medicamentos Herbolarios”. Se incluyeron artículos completos, abarcando los idiomas portugués e inglés, así como, artículos referentes a los últimos cinco años, generando un cuantitativo de 124 estudios. Considerando los criterios de exclusión como artículos que no fueran concluyentes o que no tuvieran hallazgos relevantes para la investigación, se seleccionaron 28 artículos que se ajustaban al propósito del estudio. La menopausia es el resultado de la pérdida de la función ovárica, debido a una caída hormonal, reconociéndose luego del cese definitivo de la menstruación, un período correspondiente a 12 meses de amenorrea. Los hallazgos muestran que una atención humanizada e integral a la mujer debe tener en cuenta su singularidad, además, la escucha calificada por parte del equipo multidisciplinario en esta etapa es fundamental para posibles intervenciones y tratamiento adecuado.

Palabras clave: Menopausia; Terapia hormonal; Fitoterapia; La salud de la mujer.

1. Introdução

O climatério é um período de transição importante na vida da mulher, sendo constituído pela pré-menopausa, menopausa e pós-menopausa. Dentre essas fases, destaca-se a menopausa, que é caracterizada pela ausência de menstruação, por doze meses consecutivos, em decorrência da diminuição dos hormônios ovarianos (estrogênio e progesterona), comumente, ocorrendo em mulheres entre 45 à 55 anos (Santos et al., 2021).

De acordo com Santos et al. (2021), na menopausa ocorre a deterioração da função ovariana, nas quais alterações endocrinológicas surgem gradualmente e de forma não linear nas mulheres afetadas. Devido a uma flutuação e o declínio gradual do estrogênio, alguns achados são observados nesta fase, como: vasomotores (ondas de calor e sudorese), distúrbios do sono e sintomas de alteração do humor, sendo estes os mais predominantes nessa fase.

Destaca-se que existem contestações acerca do uso dos termos menopausa e climatério, nas quais abordam que o termo climatério poderia ser retirado pelo fato de estar associado a quadros sintomatológicos, e a adoção do termo menopausa para nomear todo o processo. No Brasil, não se adotou essa recomendação, pois o climatério continua sendo definido como uma fase biológica da vida, e não um processo patológico, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher (Selbac, 2018).

Durante a menopausa, o declínio da função hormonal determina modificações nos órgãos genitais que podem influenciar na resposta sexual. São exemplos mais frequentes desse processo: efeitos na deficiência de estrogênio, pelos pubianos escassos, redução do tecido adiposo, hipotrofia genital, ressecamento vaginal, prurido, irritação e ardência (Sousa, 2019). As manifestações clínicas transitórias também podem ser representadas pelos sintomas neurovegetativos ou vasomotores como os fogachos, sudorese, e uma variedade de sintomas neuropsíquicos. Além disso, outros sintomas podem ser manifestados, como: calafrios, insônia, sono agitado, vertigens, parestesias, diminuição de memória e fadiga (Curta et al., 2020).

É importante salientar que os fatores ambientais como estilo de vida físico, alimentação, dependências químicas, dentre outros, podem influenciar na menopausa. Além disso, questões relacionadas às disfunções sexuais podem acontecer neste período, tendo em vista as alterações anatomofuncionais, atrofia, e as disfunções comportamentais, na qual pode-se citar a diminuição da libido e frequência orgástica (Silva, 2020).

Nessa perspectiva, uma das alternativas eficazes para a diminuição dos efeitos negativos causados pela menopausa é a Terapia Hormonal da Menopausa (THM). No entanto, seu uso também pode estar associado a riscos de doenças graves, incluindo câncer de mama, ovário, acidente vascular cerebral e tromboembolismo venoso. Além disso, os riscos de saúde

relacionados a esta terapia aumentam com durações mais longas do uso desses medicamentos (Sampaio & Medrado, 2021). Diversas são as etapas da vida da mulher, desde o período da puberdade até a chegada da menopausa. É importante destacar que a vida das mulheres é composta por ciclos que, independente de qual se esteja vivenciando, é necessário a compreensão sobre o estado físico, mental, e social que a fase proporciona, principalmente porque esse processo da chegada da menopausa envolve mudanças comportamentais e psicossociais e este fato pode afetar a maneira como se vive se não souber como proceder nessa etapa da vida.

Tendo em vista a temática pertinente sobre a menopausa e a escassez de estudos recentes que abordam os métodos alternativos de tratamento, seja ele por meio de terapia hormonal ou natural, o presente artigo de revisão tem como objetivo identificar as variações comportamentais das mulheres e como se proceder frente a fase na qual compreende o período da menopausa.

2. Metodologia

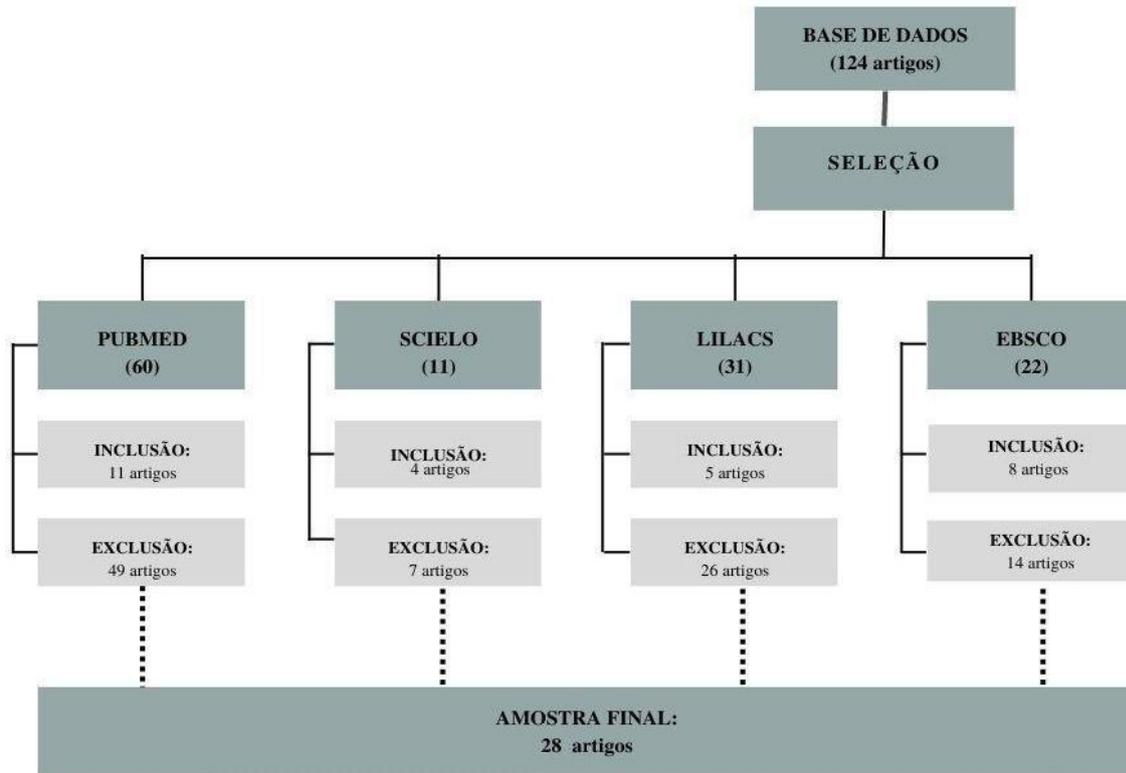
Trata-se de um estudo intitulado como revisão de literatura baseada no estado da arte, uma revisão integrativa da literatura na qual compreende ser um método que proporciona a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos na prática associados ao compilado de conhecimentos embasados (Souza, Silva, & Carvalho, 2010). A abordagem do método qualitativo compreende a exposição de ideias e fatos a partir dos dados garantidos dos estudos, por sua vez, tem propriedade exploratória e utiliza métodos como a observação direta (Soares, 2020).

A princípio, o presente estudo foi orientado pela pergunta norteadora: Quais as variações comportamentais das mulheres e como se proceder frente a fase na qual compreende o período da menopausa? Para a busca literária, foram utilizadas as bases de dados: Pubmed, Scielo, Lilacs, Portal da Ebsco. As palavras chaves utilizadas nos Descritores da Saúde (Decs) para extração das informações foram as seguintes Decs: “Climatério e Menopausa” “Menopausa e alterações comportamentais”; “Menopausa e Fitoterápicos” e “Menopausa e Terapia Hormonal”.

Os critérios de inclusão se deram através da seleção dos artigos nas bases de dados, incluindo artigos completos, com abrangência aos idiomas em português, e inglês, artigos em um recorte temporal recente nos últimos anos, gerando um quantitativo de 124 estudos.

Considerando os critérios de exclusão como artigos que eram inconclusivos ou que não tinham achados relevantes para a pesquisa, foi feito um processo de filtragem. Dos 124 artigos avaliados, foram excluídos 96 artigos. Após o processo de leitura na íntegra e seleção dos artigos, foram selecionados 28 artigos como amostra final que se enquadram no objetivo do estudo, onde é possível observar o processo no fluxograma a seguir (Figura 1).

Figura 1 - Fluxograma de seleção de artigos.



Fonte: Autoria própria.

Como critérios de inclusão, foram utilizados artigos científicos completos, na qual os artigos selecionados, foram sintetizados e incluídos aqueles que atendiam o objetivo proposto da temática (Tabela 1).

Tabela 1 - Tabela Resumo dos estudos incluídos na discussão da revisão.

Autor	Ano	Tipo de estudo	Crítérios de inclusão
Aquino, Prado & Santos., et al.	2018	Estudo transversal	Fatores associados a disfunções sexuais no climatério.
Carvalho, Alves & Góis., et al.	2022	Estudo descritivo	Educação popular sobre o climatério e menopausa.
Cedro, M.M., et al.	2019	Estudo de revisão	Fluxos e Condutas em ginecologia.
Cota, A. M. M., Souza, J. H. K., Silva, M. V. R., et al.	2004	Estudo de revisão	Fitoestrogênios: Valor terapêutico no climatério.
Costa, G. J., Rodrigues, M. R., Puga, G. M., et al.	2022	Estudo analítico	A obesidade agrava os sintomas climatéricos em mulheres na pós-menopausa.
Curta, C. J., & Weissheimer, A.M.	2020	Estudo exploratório-descriptivo	Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas.
Cruz, E. F. I. M., Fraga, A. A., Rodrigues, A. A., et al.	2022	Estudo de revisão narrativa	Os principais fatores que influenciam a menopausa precoce.
Félis, K. C., Almeida, R. J., et al.	2016	Revisão sistemática	Perspectiva de casais em relação a infertilidade e reprodução assistida.
Hoefel, A. L & Sartori, K.B., et al.	2022	Estudo transversal	Prevalência do uso de fitoterápicos em mulheres com sintomas de climatério.
Lente, C. L., & Velasque, L. F. L., et al.	2015	Estudo de revisão	Efeitos da terapia hormonal na menopausa.
Mustafa, M. M., Souza, E. P. P., Sena, A. B., et al.	2021	Estudo de revisão	Menopausa precoce no Brasil.
Naves, B. T. O., & SÁ, M.F.	2015	Estudo de caso	Panorama bioético e jurídico da reprodução humana assistida no Brasil.

Oliveira, A. K. D., Oliveira, K. K. D., Souza, L.B., Lins, R. H. P.	2021	Estudo descritivo	Uso de plantas medicinais e fitoterápicos no climatério e menopausa.
Santoro, N. M. D., Epperson, N. C. M. D., Mathews, B. M. D.	2015	Estudo de revisão	Sintomas da menopausa e seu tratamento.
Scarmanhã, B. O. S., Silva, M. F., Garé, C. C. T.	2019	Estudo de revisão	Os avanços biotecnológicos e da engenharia genética: Perspectiva da reprodução humana assistida e seus reflexos no direito de família.
Selbac, M. T., Fernandes, C. G. C., Marrone, L. C. P., et al.	2018	Estudo de revisão	Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino-climatério a menopausa.
Silva, B. F., Maciel, C. S., Souza, L. M., et al.	2020	Estudo de revisão	Menopausa em tempos de pandemia COVID-19.
Silveira, D. M., Cavalcanti, D. S. P.	2019	Estudo de revisão	Isoflavona de soja como alternativa de reposição hormonal na menopausa.
Sampaio, J. V & Medrado, B., Menegon, V. M.	2021	Estudo analítico	Hormônios e mulheres na menopausa.
Santos, M.A., Vilerá A. N., Wysocki, A.D., et al.	2021	Estudo transversal, analítico e correlacional	Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério.
Souza, K. K. P. C., & Alves, O. F.	2016	Estudo de revisão	As principais técnicas de reprodução humana assistida.
Sousa, A. C., & Lima, M. A	2019	Estudo de revisão sistemática	Tribulus terrestris Linn como tratamento da sintomatologia da menopausa.
Silva, G. M. D., Lima, S. M. R. R., Reis, B. F., et al.	2019	Estudo transversal	Avaliação da influência da obesidade na função sexual de mulheres após a menopausa.
Albuquerque G. P. M., Abrão, F. M. S., Almeida, A. M., et al.	2019	Estudo descritivo-analítico	Qualidade de vida no climatério de enfermeiras atuantes na atenção primária.
Campos, P. F., Marçal, M. E. A., Rocha, L. S., et al.	2022	Estudo descritivo-exploratório	Climatério e menopausa: conhecimento e condutas de enfermeiras que atuam na atenção primária à saúde.
Machado, L. N., Alano, G. M., Nascimento, D. Z.	2021	Estudo transversal	Climatério e terapia de reposição hormonal.
Meira, L. F., Morais, K. C. S., Sousa, N. A., et al.	2020	Estudo observacional	Função sexual e qualidade de vida em mulheres climatéricas.
Júnior, J. C. F., Moraes, F. V., Ribeiro, W. A., et al.	2020	Estudo transversal	A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher.

Fonte: Autores.

3. Resultados e Discussão

3.1 Climatério e Menopausa

Compreende-se como o climatério o período na qual se há uma transição entre a fase reprodutiva para não reprodutiva da vida da mulher (Campos et al., 2022).

Neste sentido, o climatério é uma fase natural da vida da mulher e que não deve ser visto como doença, levando até em consideração que muitas podem passar por essa fase sem queixas ou necessidade de tratamento. No entanto, a mulher que se encontra nesse período pode manifestar também sintomas a variar em intensidade, variedade, desde o que tange às mudanças orgânicas, perdas de função reprodutora, a depender de cada mulher e de como elas respondem a essas mudanças na vida (Sousa, 2019).

O Ministério de Saúde destaca que o período do climatério percorre entre os 40 e os 65 anos de idade, sendo dividido em: pré-menopausa- iniciando após os 40 anos, com o declínio da progesterona, bem como, a fertilidade tende a diminuir em mulheres ainda com ciclos menstruais; perimenopausa - acontece dois anos antes da última menstruação e pode chegar a um ano após com ciclos menstruais irregulares e alterações endócrinas; e pós-menopausa - começa um ano após o último período menstrual (Curta, 2020).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a menopausa é definida como o resultado da perda da função folicular ovariana, somente de forma a ser reconhecida depois da cessação permanente das menstruações, período este correspondente a 12 meses de amenorreia (ausência de menstruações).

A falta de conhecimento da maioria das mulheres sobre as alterações que acontecem em seu organismo influencia na compreensão desde a chegada do climatério até a menopausa. Essa falta de autopercepção está associada com diversos fatores, desde a baixa escolaridade e renda, bem como, o autocuidado prejudicado, apatia e falta de autonomia, o que acarreta negativamente na qualidade de vida (Santos, 2021).

No Brasil, estudos relatam que existem uma faixa de 10 milhões de mulheres nesse período da vida, o que permite enfatizar cada vez mais a importância de compreender essa etapa e perceber que ela é natural da vida, a qual precisa ser respeitada, individualizada e aceita durante essas mudanças cíclicas (Mustafa et al., 2021).

3.2 Fisiologia da menopausa

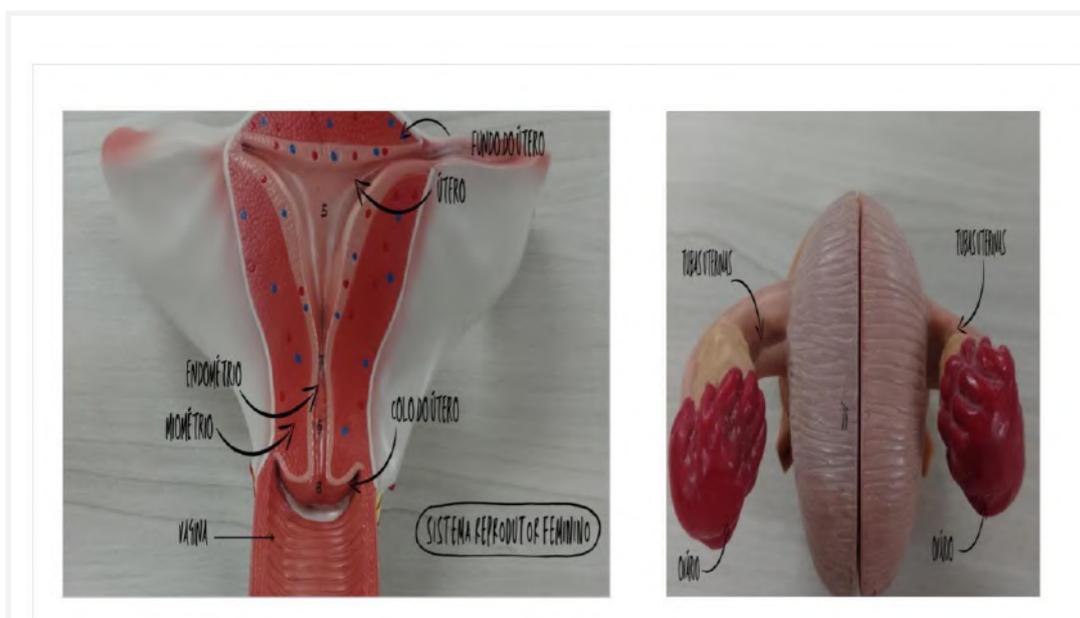
Vários são os eventos endócrinos que acontecem de forma natural no organismo da mulher, na qual se procede desde o climatério até a menopausa, gerando uma significativa fase de adaptação.

Com o início da menopausa, a capacidade hormonal sofre alterações em sua estrutura, o que influencia na produção estrogênica, ocorrendo também um aumento das gonadotrofinas hipofisárias, na qual são hormônios responsáveis por estimular a produção de estrogênio e progesterona (Selbac, 2018).

Segundo estudos com mulheres submetidas a histerectomia (remoção cirúrgica do útero), a instalação da menopausa ocorreu de forma artificialmente, no entanto, os ovários mantiveram seu funcionamento. Por exemplo, na ooforectomia bilateral, que consiste em um procedimento cirúrgico de remoção dos dois ovários, a menopausa pôde ser acompanhada das manifestações clínicas do hipoestrogenismo, na qual é uma condição cujos níveis de estrogênio no organismo estão abaixo do normal, nesse sentido, pode ocorrer com mais intensidade do que na menopausa natural (Sampaio et al., 2021).

Para uma melhor compreensão da endocrinologia feminina, a Figura 2 ilustra o sistema reprodutor feminino e a localização de suas estruturas, dentre a composição do aparelho reprodutor é possível destacar: vagina, colo do útero, tubas uterinas e ovários.

Figura 2 - Sistema ilustrativo do aparelho reprodutor feminino.



Fonte: Autoria própria.

O útero é caracterizado pelo seu formato de uma pêra, dividindo-se em corpo, fundo e colo do útero. A parede do útero também é formada por três camadas a externa intermediária chamada de miométrio, e a interna na qual é denominada de endométrio, sendo assim, o útero possui uma função extremamente importante na reprodução humana, pois é local na qual o embrião implanta-se e o embrião se desenvolve. Os ovários, diferentemente do útero, possuem um formato de amêndoa, medindo até 5 cm. São em número de dois, um no lado direito e outro no esquerdo. Sua região medular contém vasos sanguíneos, nervos e tecido conjuntivo. Já a parte cortical do ovário é onde localizam-se os folículos ovarianos e corpos lúteos em diferentes estádios de desenvolvimento. Essas estruturas são responsáveis pela produção de estrogênio e progesterona, respectivamente (Reis et al., 2017).

Na perimenopausa, que é o período próximo antecedente da menopausa, as alterações hormonais podem ser mais significativas e intensas, ainda é possível exemplificar que nos ciclos anovulatórios, o folículo não amadurece e o oócito não é liberado. Nesse sentido, pode ocorrer também irregularidades e sangramentos. Estudos demonstram que esses sintomas podem estar relacionados com o hiperestímulo estrogênico, resultando em alterações endometriais (Sousa et al., 2019). Nesta fase da perimenopausa, não há produção da progesterona suficiente pelo corpo lúteo, podendo ser indicada a suplementação de progesterona cíclica, para evitar hemorragias, podendo ser em qualquer período da vida dessas mulheres havendo indicação e necessidade, posteriormente, a fase da menopausa se instala quando há uma finalização de término da produção folicular ou insensibilidade dos receptores de gonadotrofinas nos folículos (Selbac et al., 2018).

3.2.1 Sintomas Neurovegetativos ou vasomotores da menopausa

Os distúrbios neurovegetativos são os sintomas mais comuns que podem ocorrer na fase do climatério, manifestam-se como sensações de calor na pele, podendo também apresentar hiperemia. Na maioria dos casos acompanha a sudorese. A palpitação é mais rara, no entanto, pode gerar desconforto e mal-estar (Sousa, 2019).

Os estudos apontam que as mulheres no início da menopausa, na faixa etária > 46 anos, com relação aos sintomas vasomotores os que mais predominam são: os calores (67,8%); alteração de humor (61%); alopecia (54,5%); dispareunia (51,9%) e alteração de sono (53, 8%). Com relação a esses distúrbios de sono, os estudos relatam que os níveis de cortisol podem afetar o humor e conseqüentemente aumento do nível de estresse, o que pode manifestar e predominar ainda mais esses sintomas (Santos, 2021).

3.2.2 Síntomas Neuropsíquicos

Os sintomas neuropsíquicos apresentados no climatério são relacionados ao emocional, sendo estes apresentados de forma isolada ou em conjunto, e sua intensidade pode ser variada. É possível citar que a ansiedade, estresse, baixa autoestima e depressão são os que promovem manifestações durante essa etapa da vida (Sousa, 2019).

De acordo com Hoefel (2022), percebe-se que os sintomas vasomotores como os fogachos são mais frequentes e relatados nessa etapa. No entanto, os sintomas neuropsíquicos, embora ocorram com certa freqüência nesta época, principalmente nos países ocidentais, não são específicos do climatério. Conseqüentemente, observa-se que as alterações do humor, a ansiedade e a depressão são relatadas em todas as faixas etárias e, que não necessariamente haveria relação exclusiva com a insuficiência estrogênica, mas sim outros fatores e outras causas.

3.2.3 Disfunção sexual

A falta de desejo, característica muitas vezes encontrada em mulheres na menopausa, é multifatorial, mas tem também uma influência hormonal. A atrofia da vagina pode ser observada, tendo em vista que esse órgão com o tempo e a diminuição

hormonal, tende-se a estar mais seco e menos enrugado. Além disso, a vagina acaba tendo a falta de lubrificação e isso pode piorar a qualidade de vida sexual dessa mulher em menopausa (Aquino, 2018).

De acordo com Sousa (2019) os hormônios, quando não estão bem “balanceados”, provocam calores, problemas na libido, osteoporose, problemas cardíacos e secura vaginal. A terapia de reposição hormonal teria a capacidade de trazer de volta a juventude perdida, retardando o envelhecimento.

As mulheres na pós- menopausa que apresentam um índice de massa corporal acima dos valores normais, obesas e que estão com sobrepeso, alguns estudos evidenciam que apresentam disfunção sexual e excitação diminuída (satisfação sexual) comparado às mulheres com o peso normal (eutróficas), bem como, a obesidade pode agravar os sintomas climatéricos em mulheres na pós-menopausa (Costa et al., 2022).

3.2.4 Mudanças Comportamentais

Segundo Sampaio (2021) as mudanças hormonais a decorrer do processo de envelhecimento podem ser avaliadas por diversos fatores, desde questões relacionadas ao desequilíbrio comportamental e fisiológico, fogachos, problemas com a diminuição de libido, bem como, patologias como: problemas cardíacos e vasculares, dentre eles a osteoporose.

Nessa perspectiva, as medidas preventivas estão associadas a mudanças no estilo de vida, como bons hábitos alimentares e influenciam na qualidade de vida dessas mulheres em menopausa. Conseqüentemente, essas medidas minimizam as mudanças comportamentais negativas que a menopausa pode impactar no organismo da mulher (Selbac et al., 2018).

Os aspectos emocionais e psicológicos estão relacionados diretamente com as alterações e mudanças comportamentais que podem ser manifestadas em ambas as fases, desde o climatério até a instalação da menopausa (Curta, 2020).

Devido a afetar a reserva ovariana, uma das características clínicas da menopausa é a infertilidade, tendo em vista à baixa hormonal que essas mulheres podem ser acometidas principalmente, no que se refere ao período da menopausa que apresenta o declínio da função hormonal o que configura diretamente nas mudanças comportamentais (Cruz et al., 2022).

3.2.5 Abordagem clínica da menopausa

É de extrema importância a abordagem clínica, pensar em equipe multidisciplinar durante a escuta qualificada dentro dos serviços de atuação, na qual a mulher seja assistida com orientações e esclarecimentos sobre as modificações do organismo nesse período da menopausa.

Nessa perspectiva, enfatiza-se a promoção e saúde através de estratégias de educação e saúde sobre a temática, no intuito de informatizar as mulheres sobre a manutenção da sua saúde, desde: os bons hábitos alimentares e prática de atividade física que fazem a diferença significativa na melhoria dos sintomas que podem ser apresentados nesta fase, na qual também é de suma importância que os profissionais desenvolvam o papel de educadores, permitindo um encorajamento e aceitabilidade durante o período vivenciado por parte desse público- alvo, utilizando avaliação criteriosa englobando anamnese, exame físico, exames, e indicação da terapia seja ela hormonal ou natural (Carvalho, 2022).

Os profissionais de saúde, necessitam aderir além do olhar clínico em sua assistência uma postura empática e humanizada, enfatizando a relevância do acolhimento e escuta qualificada no sentido de considerar as necessidades e especificidades das mulheres nessa fase da vida, bem como, a inserção das opções terapêuticas desde as hormonais e naturais no que tange ao tratamento e saúde da mulher, considerando sua individualidade e singularidade.

3.2.6 Opções terapêuticas (Hormonais e Naturais)

A terapia hormonal (TH) deve ser abordada compreendendo cada mulher e suas necessidades, bem como, suas singularidades de maneira que abranja o período da transição entre a perimenopausa ou após menopausa (Lente, 2015).

É importante salientar que existem contraindicações para o uso da TH desde o câncer de mama, doença hepática grave, sangramento genital não definido, entre outros. No entanto, outras alternativas são sugeridas e entram como uma benéfica medida terapêutica nesse processo (Selbac, 2018).

Nesse sentido, o Ministério da Saúde (2006) incluiu, através da política nacional, a fitoterapia às práticas do Sistema Único de Saúde (SUS), com o intuito de garantir a ampliação de cuidados na atenção à saúde. Na menopausa, a fitoterapia é um meio utilizado como opção terapêutica de forma natural, pois são plantas com ações semelhantes ao estrogênio, que podem ser utilizadas para tratar as alterações hormonais (Hoefel & Sartori, 2022).

Segundo Carvalho (2011) a utilização das plantas medicinais passou por paradigmas a princípio até de forma empírica. No entanto, na atualidade, a fitoterapia tem adeptos mundialmente e seu uso é cada vez mais difundido pela comunidade de saúde, de forma a ser vista como uma alternativa eficaz. O autor supracitado anteriormente abordam ainda acerca dos Derivados Vegetais Similares a Estrógenos (DVSE), que são substâncias químicas não-esteroidais, dentre eles estão as flavonas (campferol e quercetina), isoflavonas (genisteína, daidzeína, formononetina e equol), lignanas (enterolactona, enterodiol e ácido nordihidroguaiarético), coumesta-nos (coumestrol), micotoxinas (zearalenol) e estilbenos (resveratrol).

As isoflavonas são as mais estudadas e são encontradas nas sementes de leguminosas, em específico a soja, sendo uma terapia que diante dos estudos abordados anteriormente trazem benefícios e aceitabilidade ao tratamento dos sintomas do período de climatério a chegada da menopausa (Hoefel, 2022).

Diante das colocações acima, as opções terapêuticas precisam ser indicadas de acordo com a necessidade de cada mulher e sua vivência nessa fase, por isso, a importância da indicação correta e a inclusão da terapia de tratamento apropriada. Dentre as opções terapêuticas, podem estar ligada tanto a linha da reposição hormonal, que vem com o intuito de promover o equilíbrio no corpo na qual houve perda hormonal mediante ao processo de menopausa, como também a linha natural, que está associada à fitoterapia (Oliveira, 2021) para a minimização dos sintomas causados pela menopausa.

A Figura 3 engloba conceitos, sintomatologia e tratamentos de uma forma objetiva e explicativa através de um fluxograma.

Figura 3 - Fluxograma acerca da menopausa e as alterações que podem ser manifestadas, bem como, apresentação de possíveis abordagens de tratamento:



Fonte: Autoria própria.

- *** Considerações Importantes:** Recomendável avaliação médica para uso da Terapia Hormonal. (contra indicações absolutas: câncer de mama, doença hepática grave, câncer de endométrio, porfiria, história de tromboembolismo recorrente. Contraindicações relativas: hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, endometriose).

3.2.7 Menopausa e Reprodução Humana

Atualmente, tem-se observado cada vez mais que mulheres na idade esperada para o início da menopausa expressam o desejo de gerar filhos. Talvez, esse fato seja explicado devido a fatores socioeconômicos e cotidianos, tendo em vista que nos dias de hoje as mulheres estão muito mais inseridas no mercado de trabalho, adiando, muitas vezes, o sonho de ser mãe (Félis, 2016).

Além disso, sabe-se que a idade da mulher é um fator crucial para o sucesso de uma gestação saudável, tendo em vista que a medida que a mulher ultrapassa uma certa idade (em média 35 anos), a reserva ovariana é diminuída e consequentemente os índices hormonais também são afetados. Esse fato também leva a uma má qualidade oocitária dessas mulheres com idade mais avançada. Dessa forma, a reprodução assistida se destaca como uma importante opção para as mulheres que estão vivenciando essa etapa da vida (Naves, 2015).

Nesse sentido, a reprodução humana assistida é utilizada como alternativa para o tratamento da infertilidade conjugal e abrange a manipulação de pelo menos um dos gametas, oócito ou espermatozóide. Essa biotécnica é realizada através de métodos técnicos que facilitam a ação da gestação que não ocorreria de maneira espontânea (Souza, 2016).

A Regulamentação acerca da Reprodução Humana Assistida no Brasil foi atualizada pelo Conselho Federal de Medicina através da Resolução nº 2320/2022, na qual a nova resolução aborda as alterações principalmente relacionadas a lei de biossegurança, a revisão de número de embriões, bem como, a maioria para doação de gametas.

Com o avanço da biotecnologia, a reprodução humana, com as técnicas de inseminação artificial e fertilização *in vitro*, é usada no tratamento de infertilidade conjugal, o que evidencia a reformulação de conceito de família, principalmente no que tange ao planejamento familiar como uma opção eficaz para os casais no período da menopausa vivenciado pela mulher (Scarmanhã et al., 2019).

Nessa perspectiva, devido às mulheres sentirem o desejo de postergar a gestação cada vez mais tarde, o que ocasionaria adentrar no período da menopausa, a reprodução assistida surge como alternativa para o processo de gerar a concepção da vida saudável durante o período da menopausa.

4. Considerações Finais

A avaliação clínica da mulher na menopausa envolve uma atuação de uma equipe multidisciplinar, pois necessita abranger aspectos relacionados à promoção, prevenção, educação e saúde. No sentido de prestar uma assistência humanizada e integral a mulher é de extrema importância levar em consideração sua singularidade, queixas, possíveis dúvidas e dificuldades acerca da menopausa.

A escuta qualificada nessa fase do climatério é fundamental para o diagnóstico precoce, possíveis intervenções e tratamento adequado. Esse tratamento é escolhido pela mulher, seja hormonal ou natural, dependendo do seu estado clínico e decisão feita entre a equipe para a adesão do tratamento mais pertinente para cada mulher, levando em consideração sua individualidade.

Com tudo, a ênfase nas realizações das consultas ginecológicas da mulher nesse período, acompanhar e inserir a mulher na recuperação da sua saúde é fundamental. Nesse sentido, implementando também através da equipe interdisciplinar em saúde estratégias com relação a atividades e grupos de apoio, cartilhas e materiais educativos que possam ser ofertados à mulher sobre a compreensão do climatério e menopausa.

Portanto, é necessário mitigar acerca de novos estudos que permitam despertar o interesse acerca da temática, pois é possível observar que muito é estudado o período da mulher em suas outras nuances de fases da vida, no entanto, a menopausa nos estudos mostram que ainda é visto como desdém nos serviços de saúde.

Ademais, fomentar a promoção da saúde dentro de um contexto das políticas públicas voltadas a saúde da mulher é um passo que precisa ser instigado cada vez mais entre os profissionais dentro de uma esfera interdisciplinar, bem como, deve-se envolver um planejamento para traçar um plano de cuidados de acordo com a terapêutica escolhida, seja ela hormonal ou natural, visando o acompanhamento em todos os âmbitos de saúde se faz necessário a fim de melhorar a qualidade de vida dessas mulheres.

Agradecimentos

A bolsa concedida no mestrado à autora Lillian Elizama de Abreu Oliveira.

Referências

- Aquino, K. S. J., Prado, D. S., Santos, B. R., et al. (2018). Fatores associados a disfunções sexuais no climatério. *Revista brasileira de sexualidade humana*. *RBSH*, 29(2), 36-46.
- Albuquerque G. P. M., Abrão, F. M. S., Almeida, A. M., et al. (2019). Quality of life in the climacteric of nurses working in primary care. *Rev Bras Enferm*. 72(Suppl 3), 154-61.

- Carvalho, M. F., Alves, J. J. M., Góis, P. S., et al. (2022). Educação popular em saúde sobre climatério e menopausa. *Revista Ibero-americana de humanidades, Ciências e Educação*, 8(4), 1358–1368.
- Campos, P. F., Marçal, M. E. A., Rocha, L. S., et al. (2022). Climacteric and menopause: knowledge and conduct of nurses working in Primary Health Care. *Rev. Enferm.* 12 e 41,1-21.
- Cedro, M. M., et al. (2019). *Yellowbook fluxos e condutas: ginecologia e obstetrícia*. Ed. Sanar.
- Cota, A. M. M., Souza, J. H. K., Silva, M. V. R., et al. (2004). Fitoestrógenos: Valor Terapêutico no climatério. *Rev Med Minas Gerais*; 14(4):262-6.
- Costa, G. J., Rodrigues, M. R., Puga, G. M., et al. (2022). A obesidade agrava os sintomas climatéricos em mulheres na pós-menopausa. *Rev bras ginecol obstet.* 44(6) 586-592.
- Curta, C. J., & Weissheimer, A.M. (2020). Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. *Revista gaúcha de enfermagem*, 41(esp):e 20190198.
- Cruz, E. F. I. M., Fraga, A. A., Rodrigues, A. A., et al. (2022). Los principales factores que influyen en la menopausia temprana: una revisión bibliográfica. *Research, Society and Development*, 11, 7, e49611730258.
- Félis, K. C., Almeida, R. J., et al. (2016). Perspectiva de casais em relação a infertilidade e reprodução assistida: uma revisão sistemática. *Reprodução & Climatério*, 31, 105-111.
- Fiocruz, (2004). RESOLUÇÃO-RDC Nº 48, DE 16 DE MARÇO DE 2004. DOU 18 de março, *revista fitos*, 1(2).
- Júnior, J. C. F., Moraes, F. V., Ribeiro, W. A., et al. (2020). A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher. *Revista nursing*. 23 (264), 3996-4001.
- Hoefel, A. L., & Sartori, K.B., et al. (2022). Prevalence of the use of herbal therapies in women with climate symptoms. *Revista Fitos*.
- Lente, C. L., & Velasque, L. F. L., et al. (2015). Efeitos da terapia hormonal na menopausa: Revisão de literatura. *Biosaúde*, 17 (2), 74-81.
- Machado, L. N., Alano, G. M., Nascimento, D. Z. (2021). Climacteric and Hormone Replacement Therapy for women in a city in southern Santa Catarina. *Rev. Assoc. Méd.* 65(3), 01022105.
- Menegon, V. S. M. (1998). Menopausa: imaginário social e conversas do cotidiano. *Repositório de teses e dissertações em psicologia*, 164.
- Meira, L. F., Morais, K. C. S., Sousa, N. A., et al. (2020). Função sexual e qualidade de vida em mulheres climatéricas. *Fisioter. Bras*, 21 (2), 189-96.
- Ministério da Saúde, (2016). *Protocolos da Atenção Básica : Saúde das Mulheres/ Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa*. Ed do Ministério da saúde, 230.
- Ministério da saúde, (2008). *Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa*. Ed do Ministério da saúde. 192(9).
- Mustafa, M. M., Souza, E. P. P., Sena, A. B., et al. (2021). Menopausa precoce no brasil: *Research, Society and Development*, 10, 14, e461101422323.
- Naves, B. T. O., & SÁ, M.F. (2015). Panorama bioético e jurídico da reprodução humana assistida no Brasil. *Revista bioética y derecho*. 34, 64-80.
- Oliveira, A. K. D., Oliveira, K. K. D., Souza, L.B., Lins, R. H. P. (2021). Uso de plantas medicinales y herbales em clima y menopausia. *Research, Society and Development*, 10, e206101018752.
- Passos, R., Silva, D., Freitas, S., et al. (2021). *Tratado de enfermagem para concursos e residencias: Brasileiro & passos*. 243-396.
- Pompei, L. M., Machado, R. B., Wender, M. C. O., et al. (2014). Consenso Brasileiro de Terapêutica Hormonal da Menopausa. *Associação Brasileira de Climatério (SOBRAC)*, 1, 1-148.
- Reis, A. C. E., Conterno, S. F. R., Luz, M. S. (2017). *Saúde da mulher*. Indicto Editora, 504.
- Santoro, N. M. D., Epperson, N. C. M. D., Mathews, B. M. D. (2015). Menopausal symptoms and their managment. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America. Nature Reviews Endocrinology*, 44 (3), 497-515.
- Scarmanhã, B. O. S., Silva, M. F., Garé, C. C. T. (2019). Os avanços biotecnológicos e da engenharia genética: sob a perspectiva da reprodução humana assistida e seus reflexos no direito de família, *Revista jurídica luso-brasileira (RJLB)*. 3, 259-279.
- Selbac, M. T., Fernandes, C. G. C., Marrone, L. C. P., et al. (2018). Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino: Climatério a menopausa. *Aletheia, Periódicos eletrônicos em psicologia*. 51, 1-2. 177-190.
- Silva, B. F., Maciel, C. S., Souza, L. M., et al. (2020). Menopausa em tempos de pandemia Covid-19. *Unesc em revista*, 4 (2), 213-224.
- Silveira, D. M., Cavalcanti, D. S. P. (2019). Isoflavona de soja como alternativa de reposição hormonal na menopausa. *Saúde & Ciência em ação– Revista Acadêmica do Instituto de Ciências da Saúde*. 5 (1).
- Sampaio, J. V & Medrado, B., Menegon, V. M. (2021). Hormônios e mulheres na menopausa. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41, e229745, 1-13.
- Santos, M.A., Vilerá A. N., Wysocki, A.D., et al. (2021). Sleep quality and its association with menopausal and climacteric symptoms. *Rev Bras Enferm*, 74 (Suppl 2), e20201150.
- Souza, K. K. P. C., & Alves, O. F. (2016). As principais técnicas de reprodução humana assistida. *Saúde & ciência em ação – Revista Acadêmica do Instituto de Ciências da Saúde*, 2(1).

- Sousa, A. C., & Lima, M. A. (2019). Tribulus terrestris Linn as treatment of menopause symptoms: a systematic review. *Revista Fitos*, 13(2), 195-203.
- Souza, M.T., Silva, M.D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, 8(1), 102-106.
- Sousa, M. V. V., Villarinho, T. N. G. (2019). Coleção de Manuais para enfermagem, saúde de Manuais para enfermagem: saúde da mulher e obstetrícia. *Editora sanar*, 4, 93-101.
- Soares, S. J. (2020). Pesquisa científica: Uma abordagem sobre o método qualitativo. *Revista Ciranda*, 3(1), 1–13.
- Silva, G. M. D., Lima, S. M. R. R., Reis, B. F., et al. (2019). Avaliação da Influência da Obesidade na Função Sexual de Mulheres após a Menopausa: um Estudo Transversal. *Rev Bras Ginecol Obstet*, 41 (11), 660-667.