

## QUALIDADE DE VIDA DA MULHER NA PÓS-MENOPAUSA

### QUALITY OF LIFE OF WOMEN IN POS -MENOPAUSE

**Francine Silva e Lima de Fernando<sup>1</sup>, Karina Cristina Garutti Tomazeli<sup>2</sup>, Tatiana Moreira Afonso<sup>3</sup>, Bárbara Gimenes Piubelli<sup>4</sup>, Carlos Júnio Guevedo<sup>4</sup>, Geovane Córdova<sup>4</sup>, Letícia Martinez Franco<sup>4</sup>.**

<sup>1</sup>Professora do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Rio Preto, Mestre em Biotecnologia pela Universidade Federal de São Carlos, Doutora em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, Rua Yvete Gabriel Atique, 45 Boa Vista, São José do Rio Preto - SP, [francineslfernando@gmail.com](mailto:francineslfernando@gmail.com); <sup>2</sup>Professora do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Rio Preto, Mestre em Nefrologia, Dermatologia, UTI, Urgência e Emergência pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, Rua Yvete Gabriel Atique, 45 Boa Vista, São José do Rio Preto - SP, [enfkarinagarutitomazeli@gmail.com](mailto:enfkarinagarutitomazeli@gmail.com); <sup>3</sup>Professora do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Rio Preto, Mestre em Saúde e Ambiente pela Universidade Tiradentes de Sergipe, Rua Yvete Gabriel Atique, 45 Boa Vista, São José do Rio Preto - SP, [tatianasaudeestica@hotmail.com](mailto:tatianasaudeestica@hotmail.com); <sup>4</sup>Alunos do 8º período do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Rio Preto, Rua Yvete Gabriel Atique, 45 Boa Vista, São José do Rio Preto - SP, [enfermagem@unirp.edu.br](mailto:enfermagem@unirp.edu.br).

**RESUMO:** A menopausa, está associada há uma queda hormonal, responsável por provocar sinais e sintomas que comprometem a qualidade de vida da mulher. Intervenções como reposição hormonal, exercícios físicos e terapias não hormonais têm sido estudadas para aliviar alguns dos sinais e sintomas. A educação em saúde e o suporte emocional tornam-se essenciais, destacando o papel crucial dos enfermeiros na promoção da saúde e no autocuidado. Este artigo, realizado por meio de uma revisão narrativa da literatura, nas bases da PubMed, oferece uma visão concisa sobre a qualidade de vida da mulher durante a menopausa, discutindo características principais e estratégias de manejo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Climatério. Menopausa. Qualidade de Vida. Saúde da Mulher.

**ABSTRACT:** Menopause is associated with a hormonal decline, which leads to signs and symptoms that compromise a woman's quality of life. Interventions such as hormone replacement therapy, physical exercise, and non-hormonal therapies have been studied to alleviate some of these signs and symptoms. Health education and emotional support have become essential, highlighting the crucial role of nurses in promoting health and self-care. This article, conducted through a narrative review of the literature in the PubMed database, provides a concise overview of women's quality of life during menopause, discussing key characteristics and management strategies.

**KEYWORDS:** Climateric. Menopause. Quality of life. Women's health.

## 1 INTRODUÇÃO

A menopausa é um evento fisiológico significativo na vida da mulher, marcado pela cessação permanente da menstruação devido à diminuição dos níveis hormonais, especialmente de estradiol e progesterona e testosterona, geralmente ocorrendo em torno dos 45 a 55 anos de idade. Os níveis de estradiol podem ser superiores a 30 picograma/mililitro, enquanto durante a menopausa, esses valores podem cair para menos de 10 pg/mL. Os níveis de progesterona na fase lútea normalmente variam de 5 a 20 nanograma/mililitro, mas podem diminuir para menos de 1 ng/mL após a menopausa. Para a testosterona, os níveis normais em mulheres são geralmente inferiores a 70 ng/dL, embora possam diminuir ainda mais durante a

menopausa, refletindo a diminuição da produção ovariana desses hormônios, comparativamente.

Existem tipos de menopausa além do natural, como a menopausa cirúrgica, que ocorre após a remoção dos ovários, causando uma queda abrupta nos hormônios e sintomas mais intensos. Menopausa induzida por tratamentos médicos, como quimioterapia ou radioterapia, também pode resultar em menopausa precoce e queda hormonal, dependendo do dano aos ovários e da idade da mulher. Em casos de tumores ovarianos, os níveis hormonais podem variar: alguns tumores aumentam a produção hormonal, enquanto a remoção cirúrgica pode levar a uma redução abrupta dos hormônios. (BRZOZOWSKA & LEWINSKI, 2020).

Na fase pós-menopausa, as mulheres enfrentam um quadro clínico que inclui sintomas como ondas de calor, sudorese noturna, alterações de humor, ressecamento vaginal, distúrbios do sono e maior suscetibilidade a infecções genitais (MAAS *et al.*, 2021; SAQUIB *et al.*, 2019).

Muitas mulheres enfrentam uma série de desafios que podem impactar significativamente sua qualidade de vida. Esses sintomas podem afetar não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e social das mulheres. Compreender os impactos dessas mudanças é essencial para desenvolver estratégias eficazes de intervenção e suporte para melhorar a qualidade de vida durante essa fase da vida feminina (NGUYEN *et al.*, 2020; CARCELÉN-FRAILE *et al.*, 2020).

A deficiência hormonal decorrente da menopausa está associada a diversas complicações de saúde, destacando-se a osteoporose devido à perda óssea acelerada e o aumento do risco de doenças cardiovasculares, como hipertensão arterial e doença coronariana. Além disso, a atrofia vulvovaginal e a redução da lubrificação genital podem levar a desconforto durante o sexo e impactar negativamente a qualidade de vida sexual. Para abordar essas questões, a reposição hormonal tem sido uma estratégia amplamente estudada e adotada. Essas intervenções, juntamente com outras medidas terapêuticas e de cuidados de saúde, têm como objetivo principal minimizar os efeitos adversos da menopausa e promover o bem-estar físico e emocional das mulheres nessa fase da vida (HONIGBERG *et al.*, 2019; PALACIOS *et al.*, 2024; KAGAN *et al.*, 2019; PALACIOS *et al.*, 2023; SIMON *et al.*, 2019).

Epidemiologicamente, estudos têm demonstrado que mulheres pós-menopáusicas têm maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares, osteoporose e complicações geniturinárias. Essas condições ressaltam a importância da monitorização e intervenção precoce para melhorar os desfechos de saúde nesta população, entretanto a queixa mais recorrente nas mulheres é a síndrome geniturinária da menopausa (SGM), que engloba sintomas como secura vaginal, dor durante o coito e irritação genital. Esses sintomas podem ter um impacto profundo na vida sexual e emocional das mulheres na pós-menopausa (SAQUIB *et al.*, 2019; PALACIOS *et al.*, 2024; KAGAN *et al.*, 2019; PALACIOS *et al.*, 2023).

Alguns tratamentos ajudam nessa melhora dos sintomas e melhoram a qualidade de vida, como: Terapias hormonais, exercícios físicos, intervenções não hormonais, cuidados com a saúde mental, nutrição e dieta, cuidados com a saúde urogenital e por fim monitoramento e acompanhamento ginecológico.

A qualidade de vida durante a menopausa é influenciada por vários fatores, incluindo flutuações hormonais, saúde cardiovascular, função sexual e bem-estar mental. Sintomas menopáusicos afetam negativamente a qualidade de vida, incluindo a função sexual, bem-estar psicológico e atividades diárias. Destacam-se a

associação entre menopausa precoce e aumento do risco de doenças cardiovasculares, enfatizando a importância de estratégias de cuidado holístico. O exercício emergiu como uma intervenção fundamental, conforme evidenciado por estudos que demonstram seus efeitos positivos na redução dos sintomas menopáusicos e no aprimoramento da qualidade de vida geral (HOOPER *et al.*, 2022; MAAS *et al.*, 2021; HONIGBERG *et al.*, 2019; NGUYEN *et al.*, 2020; CARCELÉN-FRAILE *et al.*, 2020).

Várias intervenções têm sido estudadas para melhorar os desconfortos pós-menopáusicos e promover uma melhor qualidade de vida para as mulheres nessa fase da vida. Destaca-se a eficácia do exercício físico regular na redução dos sintomas da menopausa, melhorando tanto a saúde cardiovascular quanto o bem-estar emocional. Alguns estudos exploraram terapias alternativas, como o uso de fitoestrógenos e suplementação de isoflavonas, por sua capacidade de aliviar os sintomas vasomotores e melhorar a qualidade de vida. A adoção de um estilo de vida saudável, incluindo uma dieta adequada e sono de qualidade, pode reduzir os desconfortos associados à pós-menopausa. Essas intervenções, quando combinadas com uma abordagem de cuidados de enfermagem centrada na paciente, podem fornecer às mulheres recursos valiosos para enfrentar os desafios desta fase da vida, permitindo uma transição mais tranquila e uma melhoria significativa na qualidade de vida (NGUYEN *et al.*, 2020; TIWARI *et al.*, 2023; KANG *et al.*, 2022; ABDELAZIZ *et al.*, 2022).

No Brasil, a Lei nº 7.449, de 28 de fevereiro de 2024, foi instituída no Distrito Federal para estabelecer o Programa de Atenção à Saúde da Mulher no Climatério e na Menopausa. Esta lei visa proporcionar cuidados específicos e adequados às mulheres durante essa fase da vida, abordando questões relacionadas à saúde física, emocional e hormonal. O programa busca oferecer informações, diagnóstico precoce, tratamento e suporte necessário para promover a qualidade de vida e o bem-estar das mulheres durante o climatério e a menopausa (BRASIL, 2024).

Sendo assim a assistência básica do enfermeiro à saúde da mulher na pós-menopausa abrange uma abordagem diferencial, centrada na promoção da saúde, prevenção de doenças e manutenção do bem-estar físico e emocional. Isso inclui a realização de avaliações de saúde abrangentes, orientações sobre mudanças hormonais e sintomas associados, aconselhamento sobre hábitos de vida saudáveis, como dieta equilibrada e prática regular de exercícios, além de fornecer suporte emocional e informações sobre terapias hormonais e não hormonais disponíveis para o manejo de sintomas (BRASIL, 2016).

Enfermeiros desempenham um papel crucial na orientação sobre a qualidade de vida durante a menopausa. Intervenções como exercícios físicos têm demonstrado impacto positivo na qualidade de vida e na redução dos sintomas da menopausa em mulheres. Além disso, a saúde cardiovascular em mulheres durante e após a menopausa é uma preocupação significativa, é importante a educação sobre prevenção e manejo de condições cardiovasculares. Estratégias de autocuidado, como práticas de saúde promotoras e terapias complementares, também desempenham um papel fundamental na melhoria da qualidade de vida, conforme discutido. A compreensão dessas intervenções e a aplicação prática de tais conhecimentos pelos enfermeiros podem contribuir significativamente para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar das mulheres durante a transição da menopausa (NGUYEN *et al.*, 2020; CARCELÉN-FRAILE *et al.*, 2020; ABDELAZIZ *et al.*, 2022; AARSHAGEETHA *et al.*, 2023).

O objetivo deste artigo é oferecer uma perspectiva concisa e atualizada sobre a qualidade de vida da mulher durante a menopausa, abordando suas principais características e discutindo as terapias atualmente disponíveis para o manejo desse período.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa em artigos científicos indexados nas bases de dados da PubMed. Os descritores utilizados, segundo o “DECS”, foram: Climateric, Menopause, Quality of life, Women's Health. Foram encontrados 26 artigos, segundo os critérios de inclusão: artigos publicados nos últimos cinco anos, textos completos gratuitos e tipo de estudo. Papers pagos e com data de publicação anteriores ao ano de 2018 foram excluídos da análise, selecionando-se sete artigos mais pertinentes à discussão após leitura minuciosa.

## 3 DESENVOLVIMENTO

### 3.1 PREVALÊNCIA E GRAVIDADE DOS SINTOMAS FÍSICOS E EMOCIONAIS EM MULHERES DURANTE O CLIMATÉRIO E PÓS-MENOPAUSA.

O climatério e a menopausa representam uma fase de transição significativa na vida das mulheres, geralmente ocorrendo entre os 45 e 55 anos no Brasil. Durante esse período, ocorrem mudanças hormonais substanciais, incluindo a redução de três hormônios principais: progesterona (menor que  $< 0,4$  ng/mL), estradiol (de 10 e 20 pg/ml) e testosterona (de 15-70 ng/dL). Essas alterações hormonais impactam diretamente a saúde física e emocional das mulheres (BRZOZOWSKA & LEWIŃSKI, 2020).

A menopausa pode ocorrer de três maneiras: natural, cirúrgica e induzida, e apresentam variações na gravidade e na rapidez das mudanças hormonais, o que pode ampliar os sintomas emocionais. A menopausa cirúrgica, por exemplo, resulta na remoção abrupta dos ovários, levando a uma queda rápida dos níveis hormonais e intensificando os sintomas emocionais e físicos. Por outro lado, a menopausa natural ocorre de forma mais gradual, o que pode permitir uma adaptação mais suave às mudanças hormonais (HONIGBERG *et al.*, 2019; KIM & AHN, 2022).

Além da queda hormonal, e das alterações físicas, as mulheres enfrentam diversas mudanças emocionais durante a menopausa. A diminuição dos níveis de estradiol está associada a um aumento na incidência de sintomas como ansiedade, depressão e instabilidade do humor. A redução da progesterona contribui para a irritabilidade e flutuações emocionais, enquanto a queda na testosterona pode afetar o desejo sexual e a massa muscular, influenciando a autoestima e o bem-estar geral. Essas variações emocionais podem prejudicar significativamente a qualidade de vida, tornando essencial a implementação de estratégias de manejo adequadas (HOOPER *et al.*, 2022; MENDOZA-HUERTAS *et al.*, 2024).

A obesidade é outro fator que pode exacerbar os sintomas emocionais e físicos da menopausa. Mulheres na pós-menopausa têm maior propensão ao ganho de peso, o que pode aumentar a incidência de sintomas de depressão e ansiedade, além de afetar a saúde cardiovascular. Um estilo de vida saudável, é fundamental para mitigar esses efeitos negativos e promover uma melhor qualidade de vida (PALACIOS *et al.*, 2024; ABDELAZIZ *et al.*, 2022).

### 3.2 EFICÁCIA DAS ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NA REDUÇÃO DOS SINTOMAS MENOPÁUSICOS E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA: AÇÕES DE ESTILO DE VIDA E TERAPIAS HORMONAIIS E NÃO HORMONAIIS.

Por ser um período de transição na vida das mulheres que frequentemente vem acompanhado de uma variedade de sintomas que afetam sua qualidade de vida, mudanças no estilo de vida, e a adoção da prática de exercícios físicos, se apresenta eficaz na redução desses sintomas e na melhoria do bem-estar geral. Programas de exercícios físicos auxiliam na melhora da qualidade de vida, bem como na saúde mental de mulheres na menopausa, repercutindo de maneira positiva nos aspectos físicos e emocionais (NGUYEN *et al.*, 2020).

Além disso, as terapias hormonais continuam sendo uma das estratégias mais estudadas e eficazes para o manejo dos sintomas vasomotores, como as ondas de calor, e na preservação da saúde cardiovascular. É destacada a associação entre menopausa precoce e maior risco de doenças cardiovasculares, sugerindo que a terapia hormonal pode desempenhar um papel preventivo nesses casos, quando bem indicada e monitorada. No entanto, essa abordagem nem sempre é indicada, especialmente para mulheres com histórico de câncer de mama, o que torna necessário explorar alternativas não hormonais (HONIGBERG *et al.*, 2019).

As terapias não hormonais também têm mostrado eficácia na gestão dos sintomas da menopausa. Intervenções como a suplementação de isoflavonas, derivadas da soja, podem reduzir a intensidade dos sintomas vasomotores sem os riscos associados à terapia hormonal. Outras estratégias incluem abordagens como o uso de fitoestrogênios e a prática de mindfulness, que têm mostrado benefícios no controle de sintomas psicológicos, como ansiedade e depressão, frequentemente associados à menopausa (SAHNI *et al.*, 2021).

Além disso, abordagens complementares, como a prática regular de exercícios físicos, podem melhorar significativamente a qualidade de vida e reduzir os sintomas de ansiedade e depressão. Exercícios de resistência, por exemplo, têm demonstrado efeitos positivos na qualidade de vida de mulheres pós-menopáusicas com sintomas vasomotores e na função sexual. Tais intervenções são essenciais para promover o bem-estar emocional e físico durante essa fase de transição (BERIN *et al.*, 2022; CARCELÉN-FRAILE *et al.*, 2020; NGUYEN *et al.*, 2020).

O impacto das intervenções no estilo de vida, como a prática regular de exercícios físicos, também se estende à melhora da função sexual. As mulheres que incorporam exercícios de resistência e aeróbicos em suas rotinas relataram uma melhor função sexual e redução dos sintomas relacionados ao ressecamento vaginal. Essa relação destaca a importância de abordar a menopausa de forma holística, integrando tanto a saúde física quanto mental (CARCELÉN-FRAILE *et al.*, 2020).

É importante considerar que o sucesso das intervenções varia de acordo com fatores individuais, como a gravidade dos sintomas e as condições de saúde preexistentes. O tratamento da atrofia vulvovaginal pode melhorar significativamente a qualidade de vida das mulheres, especialmente quando as intervenções são personalizadas e adaptadas às suas necessidades específicas. Portanto, uma abordagem multimodal que inclua tanto intervenções hormonais quanto mudanças no estilo de vida pode oferecer os melhores resultados na gestão da menopausa e na promoção da qualidade de vida (PALACIOS *et al.*, 2023).

### 3.3 RELAÇÃO ENTRE DEFICIÊNCIA HORMONAL PÓS-MENOPAUSA E RISCO DE OSTEOPOROSE E DOENÇAS CARDIOVASCULARES: AVALIAÇÃO CLÍNICA E LABORATORIAL.

A menopausa, por ser marcada pela queda significativa de hormônios como mencionada anteriormente, está diretamente associada a diversas alterações metabólicas e fisiológicas que aumentam o risco de osteoporose e doenças cardiovasculares. A deficiência de estrogênio, em particular, tem sido apontada como um fator determinante para a desmineralização óssea, uma vez que ele desempenha um papel crucial na manutenção da densidade óssea. Nesse contexto, a densitometria óssea se torna uma ferramenta clínica indispensável para avaliar a perda de massa óssea e monitorar o progresso de condições como a osteoporose (MAAS *et al.*, 2021).

Além das complicações ósseas, a deficiência hormonal pós-menopausa também afeta a saúde cardiovascular, aumentando a prevalência de doenças cardíacas. O perfil lipídico de mulheres nessa fase da vida é amplamente alterado, com o aumento de lipoproteínas de baixa densidade (LDL) e triglicerídeos, o que eleva o risco de aterosclerose e outras doenças cardiovasculares. Estudos mostram que a menopausa precoce, seja natural ou cirúrgica, pode antecipar em até uma década o surgimento de eventos cardiovasculares adversos, como infartos e derrames (HONIGBERG *et al.*, 2019).

Para uma avaliação abrangente do risco cardiovascular, além do perfil lipídico, testes de função hepática e renal são fundamentais. Alterações no metabolismo pós-menopausa podem impactar a função desses órgãos, exacerbando condições preexistentes ou favorecendo o surgimento de doenças. A resistência à insulina também é uma condição frequentemente observada nesse período, sendo a glicemia em jejum e a hemoglobina glicada (HbA1c) parâmetros laboratoriais importantes para monitorar o risco de desenvolvimento de diabetes mellitus tipo 2. A avaliação dos níveis hormonais é igualmente necessária para compreender a severidade dos sintomas e guiar a decisão clínica, especialmente no que diz respeito ao uso de terapias de reposição hormonal. A análise do estrogênio e da progesterona pode ajudar a determinar a abordagem terapêutica mais adequada para a paciente, visando minimizar os riscos associados à deficiência hormonal, como a osteoporose e as doenças cardiovasculares (MAAS *et al.*, 2021).

Isso reforça a importância de um acompanhamento médico regular e individualizado durante a transição para a menopausa. Portanto, a utilização de um conjunto de medidas clínicas e laboratoriais, que inclui a densitometria óssea, o perfil lipídico, testes de função hepática e renal, além de exames hormonais, permite uma avaliação integral da mulher na pós-menopausa. Esse monitoramento contínuo é crucial para a identificação precoce de complicações e para a implementação de intervenções preventivas que possam melhorar a qualidade de vida e reduzir o risco de doenças graves.

### 3.4 ADESÃO E ACEITAÇÃO DE TERAPIAS HORMONAIIS E NÃO HORMONAIIS NO TRATAMENTO DE SINTOMAS MENOPÁUSICOS: EFICÁCIA, SEGURANÇA E EFEITOS COLATERAIS PERCEBIDOS.

A adesão e aceitação das mulheres à terapia hormonal (TH) e não hormonal para o tratamento dos sintomas menopáusicos variam amplamente, influenciadas por

fatores como eficácia, segurança e efeitos colaterais percebidos. A TH é frequentemente recomendada para o alívio de sintomas como ondas de calor, secura vaginal e alterações de humor, sendo considerada eficaz para a maioria das mulheres. No entanto, a percepção de segurança é um ponto crucial, uma vez que estudos associaram o uso prolongado da TH a um aumento do risco de doenças cardiovasculares e câncer de mama (HONIGBERG *et al.*, 2019; CHRISTMAS *et al.*, 2022).

Isso tem levado muitas mulheres a reconsiderar sua adesão a essa modalidade terapêutica, optando por tratamentos alternativos. Abordagens não hormonais, como o uso de fitoterápicos e antidepressivos, têm sido cada vez mais procuradas pelas mulheres que preferem evitar os riscos associados à TH. Muitas mulheres de diferentes grupos étnicos e raciais relataram melhorias em sua qualidade de vida ao utilizarem tratamentos alternativos. Entretanto, essas opções nem sempre proporcionam o mesmo grau de alívio dos sintomas, sendo que alguns pacientes relatam resultados menos expressivos ou mais lentos do que os observados com a TH. Esse fator pode impactar a adesão, especialmente entre aquelas que esperam efeitos imediatos e consistentes. A segurança percebida também desempenha um papel crucial na aceitação das terapias. As mulheres que passaram por menopausa precoce, seja de forma natural ou cirúrgica, estão particularmente preocupadas com os riscos cardiovasculares, especialmente se já apresentarem fatores de risco preexistentes (CHRISTMAS *et al.*, 2022; HONIGBERG *et al.*, 2019).

O manejo da saúde mental durante a menopausa é outro aspecto relevante. É destacado que a gravidade dos sintomas pode impactar negativamente a saúde mental, o que, por sua vez, influencia diretamente na aceitação e adesão a terapias hormonais e não hormonais. Outro fator a ser considerado é a informação e suporte oferecidos às pacientes. Indica que as mulheres que recebem orientação clara sobre os benefícios e riscos das diferentes abordagens tendem a se sentir mais confiantes em suas escolhas terapêuticas. Isso sugere que o papel do profissional de saúde é fundamental não apenas para explicar os aspectos clínicos, mas também para apoiar as mulheres na escolha de um tratamento que esteja alinhado com suas expectativas e necessidades. Em suma, a aceitação e adesão das mulheres às terapias hormonais e não hormonais no tratamento de sintomas menopáusicos são influenciadas por uma combinação de fatores. A eficácia e segurança percebidas, juntamente com o manejo de efeitos colaterais, moldam a experiência e a satisfação com o tratamento. É imprescindível que haja um diálogo aberto entre pacientes e profissionais de saúde para que as mulheres possam tomar decisões informadas e se sintam seguras em relação ao tratamento escolhido (HOOPER *et al.*, 2022; KAGAN *et al.*, 2019; CHRISTMAS *et al.*, 2022).

### 3.5 EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR NA REDUÇÃO DOS SINTOMAS MENOPÁUSICOS E NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES NA MENOPAUSA

A prática regular de exercícios físicos tem demonstrado benefícios substanciais para a qualidade de vida das mulheres na menopausa. A inclusão de atividades físicas, tais como exercícios aeróbicos e de resistência, contribui significativamente para a redução dos sintomas menopáusicos e para o aprimoramento do bem-estar geral. A adoção contínua dessas práticas pode atenuar sintomas como ondas de calor e alterações de humor, oferecendo uma abordagem eficaz para o manejo dos desafios associados a esta fase da vida (NGUYEN *et al.*, 2020).

Além dos benefícios gerais, a prática de exercícios físicos também tem mostrado um impacto positivo específico na função sexual e na qualidade da vida sexual de mulheres peri e pós-menopáusicas. A melhoria na função sexual e na satisfação sexual é uma área frequentemente comprometida durante a menopausa, e a atividade física regular tem se mostrado uma estratégia eficiente para abordar essas questões, promovendo um aumento na qualidade da vida sexual e no bem-estar das mulheres (CARCELÉN-FRAILE *et al.*, 2020).

O treinamento de resistência, em particular, é uma modalidade que se destaca pela sua eficácia em aliviar sintomas vasomotores, como ondas de calor, em mulheres pós-menopáusicas. A incorporação desse tipo de exercício pode não apenas reduzir a frequência e intensidade desses sintomas, mas também proporcionar melhorias significativas na qualidade de vida geral das mulheres. Esse tipo de intervenção física se apresenta como uma solução robusta para os desafios enfrentados nessa fase da vida (BERIN *et al.*, 2022).

Programas de caminhada também oferecem uma alternativa prática e acessível para a melhoria da qualidade de vida das mulheres com sintomas graves de menopausa. A implementação de tais programas, adaptados às necessidades específicas das participantes, tem demonstrado benefícios consideráveis na redução dos sintomas e no aumento do bem-estar geral. Essa abordagem simples e comunitária destaca a importância de estratégias acessíveis para o enfrentamento dos desafios da menopausa (SYDORA *et al.*, 2020).

Portanto, a combinação de diferentes modalidades de exercício, incluindo atividades aeróbicas, treinamento de resistência e caminhadas, forma uma abordagem abrangente e eficaz para o manejo dos sintomas da menopausa. A incorporação de uma rotina de exercícios adaptada às necessidades individuais não só alivia sintomas físicos e emocionais, mas também melhora a qualidade de vida sexual e social das mulheres durante essa fase. A implementação de um plano de exercícios bem equilibrado e personalizado se configura como uma estratégia valiosa para a promoção do bem-estar e a melhoria geral da qualidade de vida das mulheres (NGUYEN *et al.*, 2020; CARCELÉN-FRAILE *et al.*, 2020; BERIN *et al.*, 2022; SYDORA *et al.*, 2020).

### 3.6 CONHECIMENTO E PERCEPÇÕES DAS MULHERES SOBRE CUIDADOS DE SAÚDE NO CLIMATÉRIO E PÓS-MENOPAUSA: IDENTIFICAÇÃO DE LACUNAS NA EDUCAÇÃO E INFORMAÇÃO

O conhecimento e as percepções das mulheres sobre os cuidados de saúde durante o climatério e a pós-menopausa são fundamentais para a gestão eficaz dos sintomas e a melhoria da qualidade de vida. Muitas mulheres relatam lacunas significativas em sua compreensão dos sintomas e das opções de tratamento disponíveis, o que pode levar a uma falta de preparação e a um gerenciamento inadequado dos sintomas. Essas lacunas na informação destacam a necessidade urgente de uma educação mais abrangente e acessível sobre o climatério (TARIQ *et al.*, 2023).

Além disso, a percepção das mulheres sobre a eficácia das intervenções e a disponibilidade de recursos é frequentemente influenciada pelo nível de informação que recebem. Mulheres em áreas rurais, por exemplo, enfrentam desafios significativos devido ao acesso limitado a informações sobre o climatério, o que afeta negativamente sua capacidade de buscar e utilizar tratamentos adequados. Esse



desnível no acesso à informação pode resultar em uma gestão menos eficaz dos sintomas e uma qualidade de vida comprometida (SHEEREN & KADARKAR., 2022).

A qualidade e clareza das informações disponíveis também desempenham um papel crucial na percepção das mulheres sobre a eficácia das estratégias de manejo dos sintomas. Muitas vezes, as informações fornecidas por profissionais de saúde não são claras ou completas, o que pode levar a uma menor adesão aos tratamentos recomendados e a uma percepção negativa sobre a eficácia das intervenções. Isso indica uma necessidade de melhorar a comunicação entre profissionais de saúde e pacientes (HOOPER *et al.*, 2022).

Além disso, a falta de informações precisas sobre os efeitos colaterais e benefícios das terapias pode levar as mulheres a tomar decisões mal informadas sobre seu tratamento. Melhorar a comunicação e fornecer informações mais detalhadas sobre as opções de tratamento pode ajudar as mulheres a tomar decisões mais informadas e a melhorar sua gestão dos sintomas. A transparência e a clareza são essenciais para o empoderamento das mulheres na tomada de decisões sobre sua saúde (KABODI *et al.*, 2019).

Finalmente, uma abordagem educacional mais personalizada pode significativamente melhorar a qualidade de vida das mulheres na pós-menopausa. Programas de educação que considerem as necessidades individuais e culturais das mulheres podem ajudar a preencher as lacunas existentes na informação e melhorar a percepção das mulheres sobre o manejo dos sintomas e a saúde geral durante e após a menopausa. Essas abordagens direcionadas têm o potencial de transformar a forma como as mulheres vivenciam e gerenciam essa fase da vida (OKHAI *et al.*, 2022).

#### **4 CONCLUSÃO**

A transição menopáusicas representa uma fase complexa na vida das mulheres, caracterizada por mudanças hormonais significativas que afetam tanto a saúde física quanto a emocional. A prevalência e a gravidade de sintomas como ansiedade, depressão e distúrbios vasomotores podem diminuir consideravelmente a qualidade de vida. Estratégias de manejo eficazes incluindo modificações no estilo de vida, exercícios físicos e terapias hormonais e não hormonais são cruciais para aliviar esses sintomas. A prática regular de atividades físicas demonstrou benefícios significativos não apenas para o bem-estar físico, mas também para a saúde emocional, melhorando a qualidade de vida e a função sexual.

Além disso, entender a relação entre a deficiência hormonal e o aumento do risco de condições como osteoporose e doenças cardiovasculares ressalta a necessidade de avaliações clínicas regulares e planos de tratamento personalizados. Barreiras ao tratamento eficaz muitas vezes decorrem de lacunas no conhecimento e nas percepções sobre as opções de cuidados disponíveis. A melhora na educação e na comunicação entre os profissionais de saúde e as mulheres pode empoderar as pacientes a tomarem decisões informadas sobre seu tratamento, melhorando a gestão dos sintomas e a qualidade de vida durante e após a menopausa.

#### **5 AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradecemos a Deus, que sempre nos deu força e sabedoria em cada passo desta jornada.

Agradecemos a nossa orientadora, Francine pelo apoio, paciência e orientações valiosas ao longo do desenvolvimento deste trabalho. Sua inteligência foi fundamental para a conclusão deste projeto.

Agradecemos também aos professores e coordenação da Enfermagem, que compartilharam seu conhecimento e nos inspiraram a buscar sempre o melhor.

Um agradecimento especial as nossas famílias, que sempre estiveram ao nosso lado, oferecendo amor e apoio incondicional. Sem vocês, eu nós não teríamos chegado até aqui.

Por fim, agradecemos a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho.

## REFERÊNCIAS

AARSHAGEETHA, P. et al. Role of Alternate Therapies to Improve the Quality of Life in Menopausal Women: A Systematic Review. **J Midlife Health**, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.4103/jmh.jmh.222.22> . Acesso em: 19 abr. 2024.

ABDELAZIZ, E. M. et al. Health Promoting Lifestyle Behaviors and Sleep Quality Among Saudi Postmenopausal Women. **Front Public Health**, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.859819> . Acesso em: 19 abr. 2024.

BERIN, E. et al. Effects of resistance training on quality of life in postmenopausal women with vasomotor symptoms. **Climacteric**, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13697137.2021.1941849>>. Acesso em: 19 abr. 2024.

BRASIL. Lei nº 7449, de 28 de fevereiro de 2024. *Institui no Distrito Federal o Programa de Atenção à Saúde da Mulher no Climatério e na Menopausa*. Disponível em: [https://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/e724e4f5ef7849baac9aad5767dac460/Lei\\_7449\\_28\\_02\\_2024.html](https://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/e724e4f5ef7849baac9aad5767dac460/Lei_7449_28_02_2024.html)>. Acesso em: 19 abr. 2024

BRASIL. MINISTERIO DA SAÚDE. *Protocolos de Atenção Básica: Saúde da Mulheres*. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_atencao\\_basica\\_saude\\_mulheres.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf)>. Acesso em: 19 abr. 2024

BRZOZOWSKA, M.; LEWIŃSKI, A. Changes of androgens levels in menopausal women. **Prz Menopauzalny**, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5114/pm.2020.101941> . Acesso em: 19 abr. 2024.

CARCELÉN-FRAILE, M. D. C. et al. Effects of Physical Exercise on Sexual Function and Quality of Sexual Life Related to Menopausal Symptoms in Peri- and Postmenopausal Women: A Systematic Review. **Int J Environ Res Public Health**, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17082680> . Acesso em: 19 abr. 2024.

CHRISTMAS, M. et al. Menopause hormone therapy and complementary alternative medicine, quality of life, and racial/ethnic differences: the Study of Women's Health

Across the Nation (SWAN). **Menopause**, 2022. Disponível em:  
<https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002087> . Acesso em: 19 abr. 2024.

HONIGBERG, M. C. et al. Association of Premature Natural and Surgical Menopause With Incident Cardiovascular Disease. **JAMA**, 2019. Disponível em:  
<https://doi.org/10.1001/jama.2019.19191> . Acesso em: 19 abr. 2024.

HOOPER, S. C. et al. Mental health and quality of life in postmenopausal women as a function of retrospective menopause symptom severity. **Menopause**, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001961> . Acesso em: 19 abr. 2024.

KABODI, S. et al. Women's Quality of Life in Menopause with a Focus on Hypertension. **J Obstet Gynaecol India**, 2019. Disponível em:  
<https://doi.org/10.1007/s13224-018-1172-y> . Acesso em: 19 abr. 2024.

KAGAN, R. et al. Practical Treatment Considerations in the Management of Genitourinary Syndrome of Menopause. **Drugs Aging**, 2019. Disponível em:  
<https://doi.org/10.1007/s40266-019-00700-w> . Acesso em: 19 abr. 2024.

KANG, I. et al. **Nutr Res Pract**. 2022. Disponível em:  
<https://doi.org/10.4162/nrp.2022.16.S1.S147> . Acesso em: 19 abr. 2024.

KIM, J.; AHN, S. A menopausal transition model based on transition theory. **Korean J Women Health Nurs**, 2022. Disponível em:  
<https://doi.org/10.4069/kjwhn.2022.08.16> . Acesso em: 19 abr. 2024.

MAAS, A. H. E. M. et al. Cardiovascular health after menopause transition, pregnancy disorders, and other gynaecologic conditions: a consensus document from European cardiologists, gynaecologists, and endocrinologists. **Eur Heart J**, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa1044> . Acesso em: 19 abr. 2024.

MENDOZA-HUERTAS, L. et al. Impact of violence against women on quality of life and menopause-related disorders. **Maturitas**, 2024. Disponível em:  
<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2023.107899> . Acesso em: 19 abr. 2024.

NGUYEN, T. M. et al. Exercise and Quality of Life in Women with Menopausal Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. **Int J Environ Res Public Health**, 2020. Disponível em:  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17197049> . Acesso em: 19 abr. 2024.

OKHAI, H. et al. Association between health-related quality of life and menopausal status and symptoms in women living with HIV aged 45-60 years in England: An analysis of the PRIME study. **Womens Health (Lond)**, 2022. Disponível em:  
<https://doi.org/10.1177/17455065211068722> . Acesso em: 19 abr. 2024.

PALACIOS, S. et al. Impact of vulvovaginal atrophy therapies on postmenopausal women's quality of life in the CRETA study measured by the Cervantes scale.

**Maturitas**, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2023.03.007> .  
Acesso em: 19 abr. 2024.

PALACIOS, S. et al. Obesity and menopause. **Gynecol Endocrinol**, 2024.  
Disponível em: <https://doi.org/10.1080/09513590.2024.2312885> . Acesso em: 19 abr. 2024.

SAHNI, S. et al. Contemporary Non-hormonal Therapies for the Management of Vasomotor Symptoms Associated with Menopause: A Literature Review. **touchREV Endocrinol**, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.17925/EE.2021.17.2.133> .  
Acesso em: 19 abr. 2024.

SAQUIB, N. et al. Changes in physical and mental health are associated with cardiovascular disease incidence in postmenopausal women. **Age Ageing**, 2019.  
Disponível em: <https://doi.org/10.1093/ageing/afy213> . Acesso em: 19 abr. 2024.

SHEEREEN, F. & KADARKAR, K. S. Community-based appraisal of menopause-specific health problems and quality of life among women of rural Western Maharashtra. **J Family Med Prim Care**, 2022. Disponível em:  
[https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc\\_1377\\_22](https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_1377_22) . Acesso em: 19 abr. 2024.

SIMON, J. A. et al. Oral 17 $\beta$ -estradiol/progesterone (TX-001HR) and quality of life in postmenopausal women with vasomotor symptoms. **Menopause**, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001271> . Acesso em: 19 abr. 2024.

SYDORA, B. C. et al. Walking together: women with the severe symptoms of menopause propose a platform for a walking program; outcome from focus groups. **BMC Womens Health**, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01037-y> . Acesso em: 19 abr. 2024.

TARIQ, B. et al. Women's knowledge and attitudes to the menopause: a comparison of women over 40 who were in the perimenopause, post menopause and those not in the peri or post menopause. **BMC Womens Health**, 2023. Disponível em:  
<https://doi.org/10.1186/s12905-023-02424-x> . Acesso em: 19 abr. 2024.

TIWARI, S. et al. Understanding the Impact of Menopause on Women With Schizophrenia-Spectrum Disorders: A Comprehensive Review. **Cureus**, 2023.  
Disponível em: <https://doi.org/10.7759/cureus.37979> . Acesso em: 19 abr. 2024.