

OS IMPACTOS DA MENOPAUSA NA SAÚDE DA MULHER: CONTRIBUIÇÕES PARA ENFERMAGEM

Ana Julia de Paula Souza¹
Rhanna da Silva Lima²

anajuliamulinari.tr@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO

A transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva é definida como climatério, sendo uma etapa da vida feminina e representando um processo fisiológico. Enquanto a menopausa é caracterizada pela última menstruação, sendo confirmada somente após 12 meses seguidos de ausência de menstruação (amenorréia), acontecendo geralmente entre os 45 e 55 anos de idade. Tendo em vista que menopausa não se apresenta de forma padronizada em todas as mulheres, e que a ela está atrelada a um grande estigma relacionado ao envelhecimento e autoestima dessas pessoas, nota-se que o enfermeiro tem um papel importantíssimo na atenção à saúde dessa mulher, uma vez que o cuidado é a essência da prática profissional da enfermagem. Dessa forma, o objetivo desse estudo é evidenciar o papel do enfermeiro na assistência e promoção à saúde das mulheres climatéricas durante e após a menopausa no Brasil. A revisão bibliográfica realizada através do banco de dados BDENF, LILACS e MEDLINE. O estudo trouxe uma visão geral dos impactos que a menopausa causa na qualidade de vida das mulheres, e a importância dos profissionais de enfermagem estarem devidamente capacitados para acolher e orientar as pacientes sobre as mudanças dessa fase de suas vidas.

PALAVRAS-CHAVE: menopausa; saúde da mulher; enfermagem

1 INTRODUÇÃO

A transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva é definida como climatério, sendo uma etapa da vida feminina e representando um processo fisiológico. Enquanto a menopausa é caracterizada pela última menstruação, sendo confirmada somente após 12 meses seguidos de ausência de menstruação (amenorréia), acontecendo geralmente entre os 45 e 55 anos de idade. São cerca de trinta e quatro sintomas da menopausa, como sintomas físicos (por exemplo, fluxos

¹ Acadêmica do Curso de Enfermagem da Faculdade Vértix Trirriense- Univértix.

² Docente da Faculdade Vértix Trirriense - Univértix. Pós-graduada em docência do ensino superior pela Faculdade Vértix Trirriense. Pós-graduada em docência do ensino superior em libras pela FAVENI. Mestranda de enfermagem pela escola de enfermagem Anna Nery – UFRJ.

menstruais intensos ou irregulares, ondas de calor e sudorese noturna, fadiga, insônia e secura vaginal) e alguns psicológicos (por exemplo, ansiedade e depressão, problemas de memória, perda de confiança, dificuldade de concentração e foco) (Vasconcelos; Passos, 2024).

Segundo o Censo Demográfico de 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população brasileira é composta por cerca de 104,5 milhões de mulheres, que correspondem a 51,5% da população residente no país. Junto a isso, a estimativa de vida das mulheres no Brasil no ano de 2023 era de 76,5 anos. Esse prolongamento da vida traz consigo novas demandas relacionadas a qualidade de vida das mulheres. Tendo em vista que a menopausa não se apresenta de forma padronizada em todas as mulheres (Ferreira; *et al.*, 2013), e que a ela está atrelada a um grande estigma relacionado ao envelhecimento e autoestima dessas pessoas, nota-se que o enfermeiro tem um papel importantíssimo na atenção à saúde dessa mulher, uma vez que o cuidado é a essência da prática profissional da enfermagem (Costa; *et al.*, 2025).

Dessa forma, o objetivo desse estudo é evidenciar o papel do enfermeiro na assistência e promoção à saúde das mulheres climatéricas durante e após a menopausa no Brasil.

2 JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA

O presente estudo justifica-se pela necessidade de ampliar o corpo de conhecimentos da enfermagem acerca do climatério e da menopausa, reconhecendo a importância de subsidiar práticas de cuidado fundamentadas em evidências científicas. Tal necessidade se evidencia, sobretudo, no que tange à orientação qualificada e à assistência integral às mulheres que atravessam essa etapa do ciclo vital, marcada por intensas transformações fisiológicas, emocionais e sociais.

Soma-se a isso a urgência de desconstruir a estigmatização historicamente atribuída ao climatério, frequentemente associado ao envelhecimento e à perda da feminilidade, condição que repercute de maneira significativa no bem-estar biopsicossocial da mulher. Nesse sentido, a relevância deste estudo ultrapassa a dimensão clínica, ao propor reflexões que possam contribuir para o fortalecimento de estratégias de cuidado humanizado e para a formulação de políticas públicas que garantam visibilidade, acolhimento e qualidade de vida às mulheres climatéricas.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Política Nacional de Atenção à Saúde das Mulheres (PNAISM), lançada em 2004 pelo Ministério da Saúde (MS), é um conjunto de diretrizes e objetivos que busca oferecer cuidados completos para a saúde das mulheres, promovendo a autonomia delas. Ademais, a PNAISM busca fortalecer ações de prevenção, promoção, assistência e recuperação da saúde, além de promover a melhoria das condições de vida e saúde das mulheres brasileiras, mediante a garantia de direitos legalmente constituídos e ampliação do acesso aos meios e serviços de saúde em todo o território brasileiro; contribuir para a redução da morbidade e mortalidade feminina no Brasil, especialmente por causas evitáveis, em todos os ciclos de vida e nos diversos grupos populacionais, sem discriminação de qualquer espécie; e ampliar, qualificar e humanizar a atenção integral à saúde da mulher no Sistema Único de Saúde (SUS).

O Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa, elaborado pela Área Técnica de Saúde da Mulher do MS, aborda princípios fundamentais da atenção em saúde, como o acolhimento e a ética nas relações entre profissionais e usuárias, os aspectos emocionais e psicológicos, a sexualidade e as possíveis repercussões clínicas das transformações hormonais que acompanham o climatério/menopausa. Discute também as medidas preventivas e promotoras da saúde, que incluem estímulo ao autocuidado e a adoção de hábitos de vida saudáveis, que influenciam a qualidade de vida e o bem-estar das mulheres nesta fase (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica. Foi realizada uma busca nas bases de dados BDNF (Base de Dados de Enfermagem), LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) por meio da navegação na Biblioteca Virtual em Saúde. Os descritores utilizados para busca das produções foi “menopausa AND enfermagem”. A busca inicial resultou em 179 artigos científicos para serem refinados. Após a utilização dos filtros de texto completo para leitura, restaram 78 artigos. Posteriormente, com leitura de títulos e resumos buscando aproximação com a temática desejada restaram 7 produções para análise, que foram lidos na íntegra. Os

critérios de inclusão incluem: artigos publicados entre 2009 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, e que abordassem diretamente o processo gerencial em enfermagem. E os critérios de exclusão são: artigos duplicados, resumos simples de eventos, editoriais, revisões narrativas sem embasamento científico e estudos que não contemplassem a temática do processo gerencial em enfermagem.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Ferreira (2013) e Campos (2022), durante a fase do climatério e menopausa, ocorre a parada de produção do estrogênio, principal hormônio feminino, pelos ovários, ocasionando uma modificação de funcionamento de uma série de sistemas do corpo, gerando vários sintomas transitórios relacionados a desequilíbrios hormonais, que acabam comprometendo de forma variada a qualidade de vida dessas mulheres. Embora essas fases sejam uma etapa normal do ciclo biológico da mulher, da mesma forma que a adolescência, nota-se que o envelhecimento sexual é um dos fatores mais angustiantes para as mulheres no pós-menopausa. Isso ocorre devido os preconceitos, tabus e mitos que reforçam a ideia de que, nesse período, a mulher fica assexuada (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008), causando a desvalorização das indivíduos maduras na sociedade contemporânea. Contudo, Ribeiro (2025) traz que a sexualidade é um fenômeno intrínseco ao ser humano, estando presente ao longo de todo o ciclo vital, sendo um dos pilares da identidade e da personalidade de cada um, já que integra as três dimensões da pessoa: biológico, psicológico e social. Junto a isso, tem-se que com o aumento expectativa de vida das mulheres brasileiras, surgem novas demandas em relação a saúde da mulher, como diminuição da libido, ressecamento vaginal, dispareunia e alterações do metabolismo lipídico e ósseo, por exemplo, fazendo com que os profissionais da saúde a mulher climatérica na sua integralidade, individualizando as suas necessidades e disponibilizando tanto medidas de promoção à saúde, como terapêuticas e de reabilitação com vistas a proporcionar-lhe uma melhor qualidade de vida (Lorenzi, 2009).

Outro ponto importante, que está ligado desinformação da sociedade sobre a menopausa e a visão cultural em relação à mulher madura, é a questão da autoestima feminina. Muitas mulheres acabam tendo uma deturpação da sua autoimagem após

a menopausa, pois acabam relacionando, erroneamente, a atração sexual à questão da jovialidade. Isso se dá devido as modificações corporais, como o aumento da gordura abdominal por exemplo, que ocorrem no processo de envelhecimento, ocasionando no sujeito uma alteração da sua própria imagem e, por vezes, ocasiona uma distinção da imagem pretendida e a imagem existente (Tedesco; Silveira, 2021).

Considerando que a etapa do climatério/menopausa coincide com diversos eventos relevantes na vida da mulher, como aposentadoria, saída dos filhos de casa e problemas de saúde decorrentes da idade, percebe-se que o enfermeiro tem um papel fundamental no acolhimento e cuidado das pacientes nos serviços de saúde, que vão desde o manejo dos sintomas da menopausa e de doenças e agravos que podem acometer em decorrência dessa fase, tal como osteoporose, doenças cardíacas, até ações de educação em saúde, como palestras e rodas de conversa, sobre as mudanças que acontecem no corpo feminino na menopausa e outras temáticas que cercam a população feminina. Com isso, através da consulta de enfermagem, o enfermeiro, além de ser capaz de ajudar na desmistificação dos tabus e mitos relacionados a feminilidade e envelhecimento, ele consegue levando em conta a individualidade de cada paciente.

Todavia, para que o enfermeiro possa ofertar de forma eficaz esses cuidados é necessário que ele seja devidamente capacitado para tal ação, e essa não é uma realidade nos serviços de saúde. Conforme Banazeski (2021), a educação permanente e continuada sobre climatério e menopausa ainda é pouco ofertada para os profissionais em saúde, o que dificulta a identificação de lacunas assistenciais na assistência e a construção de vínculos entre os profissionais e usuárias. Embora haja políticas e manuais, como a Política Nacional de Atenção à Saúde das Mulheres (PNAISM) e o Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa, que auxiliam os enfermeiros nas suas tomadas de decisões durante as consultas, a ausência de capacitações afeta a assistência à mulher climatérica, uma vez que os enfermeiros devem compreender as alterações normais que surgem no processo de envelhecimento, de modo a poderem ensinar sobre essas alterações, facultando informação sobre o que devem esperar e como podem compensar as mudanças normais relacionadas com o envelhecimento e com o comportamento sexual, por forma a manter uma qualidade de vida (Dias, 2014).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, observa-se que a menopausa impacta a qualidade de vida das mulheres, uma vez que desencadeia transformações expressivas nos âmbitos físico, psicológico, social e sexual. A partir do exposto, cabe, principalmente, aos profissionais da área da saúde, sobretudo aos enfermeiros, acolher e orientar essas pacientes de forma empática sobre todas as mudanças que podem ocorrer em seu corpo, e esclarecer as dúvidas das mesmas. A prática do cuidado, nesse contexto, deve pautar-se em uma abordagem empática, humanizada e holística, contemplando não apenas as alterações biológicas, mas também as repercussões emocionais e socioculturais associadas ao climatério. Para que tal assistência seja efetiva, torna-se imprescindível investir na capacitação contínua dos profissionais de enfermagem, de modo a assegurar intervenções baseadas em evidências, que promovam autonomia, bem-estar e dignidade às pacientes.

REFERÊNCIAS

BANAZESKI, A. C.; *et al.*. **PERCEPÇÕES DE ENFERMEIROS SOBRE A ATENÇÃO AO CLIMATÉRIO**. Rev enferm UFPE on line. 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/349654061_PERCEPCOES_DE_ENFERMEIROS SOBRE A ATENCAO AO CLIMATERIO. Acesso em: 30 ago. 2025.

CAMPOS, P. F.; *et al.*. **Climatério e menopausa: conhecimento e condutas de enfermeiras que atuam na Atenção Primária à Saúde**. Rev. Enferm. UFSM. 2022. Disponível em: [Vista do Climatério e menopausa: conhecimento e condutas de enfermeiras que atuam na Atenção Primária à Saúde | Revista de Enfermagem da UFSM](#). Acesso em: 30 ago. 2025.

COSTA, G. S. R.; *et al.*. **Enfermagem e o ato de cuidar: uma reflexão dos fundamentos, conceitos e raízes históricas**. CUADERNOS DE EDUCACIÓN Y DESARROLLO. 2025. Disponível em: [Vista do Enfermagem e o ato de cuidar: uma reflexão dos fundamentos, conceitos e raízes históricas | Cuadernos de Educación y Desarrollo](#). Acesso em: 30 ago. 2025.

CURTA, Julia Costa; WEISSHEIMER, Anne Marie. **Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas**. Revista Gaúcha de Enfermagem. 2020. Disponível em: [*Rev Gaúcha Enferm](#). Acesso em: 30 ago. 2025.

DIAS, Olinda Maria Graça Lopes. **CUIDAR EM ENFERMAGEM DE SAÚDE MATERNA E OBSTETRÍCIA: A SEXUALIDADE DA MULHER EM FASE DE MENOPAUSA/CLIMATÉRIO**. Escola Superior de Saúde de Santarém. 2014. Disponível em: [Cuidar em enfermagem de Saúde Materna e Obstetrica: a sexualidade da mulher em fase de climatério/menopausa](#). Acesso em: 30 ago. 2025.

FERREIRA, V. N.; *et al.*. **MENOPAUSA: MARCO BIOPSISSOCIAL DO ENVELHECIMENTO FEMININO**. SciELO Brasil. 2013. Disponível em: scielo.br/j/psoc/a/Wb8Js5hSLSnXVJ4LkqBCvLt/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 30 ago. 2025.

GOMES, Irene. **Em 2023, expectativa de vida chega aos 76,4 anos e supera patamar pré-pandemia**. GOV. 2024. Disponível em: [Em 2023, expectativa de vida chega aos 76,4 anos e supera patamar pré-pandemia | Agência de Notícias](#). Acesso em: 30 ago. 2025.

IBGE. **Panorama do Censo 2022**. GOV. 2022. Disponível em: [Panorama do Censo 2022](#). Acesso em: 30 ago. 2025.

LORENZI, D. R. S.; *et al.*. **Assistência à mulher climatérica: novos paradigmas**. SciELO Brasil. 2009. Disponível em [SciELO Brasil - Assistência à mulher climatérica: novos paradigmas](#) *Assistência à mulher climatérica: novos paradigmas*. Acesso em: 30 ago. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa**. 2008. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf. Acesso em: 30 ago. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher**. 2011. Disponível em: [politica_nacional_mulher_principios_diretrizes.pdf](#). Acesso em: 30 ago. 2025.

RIBEIRO, Catarina. **“Estima-te” Compreender a relação entre a Autoestima e o Funcionamento Sexual da mulher adulta**. Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. 2025. Disponível em: https://web.esenfc.pt/pav02/include/download.php?id_ficheiro=149078&codigo=ecgKt6IB. Acesso em: 30 ago. 2025.

TEDESCO, Kelyn; SILVEIRA, Michele Marinho. **Autoestima, autoimagem, qualidade de vida e de saúde de mulheres na pós-menopausa**. Espaço para a Saúde. 2021. Disponível em: [Autoestima, autoimagem, qualidade de vida e de saúde de mulheres na pós-menopausa | Espaço para a Saúde](#). Acesso em: 30 ago. 2025.

VASCONCELOS, M. F. S.; PASSOS, S. G. **Estudo sobre os efeitos da menopausa na saúde da mulher e intervenções terapêuticas**. Revista JRG de Estudos Acadêmicos. 2024. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/381710966_Estudo_sobre_os_efeitos_da_menopausa_na_saude_da_mulher_e_intervencoes_terapeuticas. Acesso em: 30 ago, 2025.

