



B1

ISSN: 2595-1661

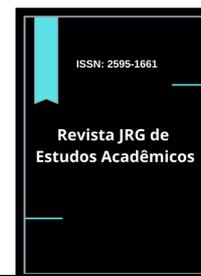
ARTIGO DE REVISÃO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Estudo sobre os efeitos da menopausa na saúde da mulher e intervenções terapêuticas

Study on the effects of menopause on women's health and therapeutic interventions

DOI: 10.55892/jrg.v7i14.1282

ARK: 57118/JRG.v7i14.1282

Recebido: 20/04/2024 | Aceito: 24/06/2024 | Publicado *on-line*: 25/06/2024

Mayra Fernandes Silva Vasconcelos¹

<https://orcid.org/0009-0000-3966-9922>

<http://lattes.cnpq.br/2820838967915941>

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aries, GO, Brasil

E-mail: mayra.fsp12@gmail.com

Sandra Godoi de Passos²

<https://orcid.org/0000-0002-6180-2811>

<http://lattes.cnpq.br/4574159500823027>

Universidade Católica de Brasília, UCB/DF, Brasil

E-mail: sandygodoi21@gmail.com



Resumo

O estudo se propõe a explorar os efeitos da menopausa na saúde da mulher e as intervenções buscando analisar riscos e benefícios: Terapia hormonal, Acupuntura, meditação e yoga, exercício físico e terapia cognitivo comportamental (TCC) na menopausa. **Objetivo:** Ao longo deste estudo, serão abordadas questões os sintomas mais comuns associados à menopausa incluem ondas de calor, suores noturnos, alterações de humor, secura vaginal, problemas de sono e diminuição da libido, para a abordar intervenções terapêuticas. **Método:** Essa fundamentação teórica será realizada por meio de busca de artigos científicos encontrados na Biblioteca Virtual de Saúde, nas bases de dados, do Google Acadêmico, Medline/Pubmed (National Library of Medicine National Institutes of Health) e SCIELO (Scientific Eletronic Library Online) Serão considerados para inclusão os seguintes critérios: textos escritos em língua portuguesa, textos publicados entre os anos de 2019 e maio de 2024. **Resultados e discussão:** Conclui-se que diante desses desafios, as intervenções são relevantes para promover o bem-estar e a qualidade de vida das mulheres na menopausa.

Palavras-chave: Mulher. Menopausa. Climatério. Saúde da Mulher. Intervenções na menopausa.

¹ Graduanda em enfermagem pela faculdade de Ciência e Educação Sena Aires, Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.

² Graduada em enfermagem pela Universidade Católica de Brasília, UCB/DF, Brasil.

Abstract

The study aims to explore the effects of menopause on women's health and interventions seeking to analyze risks and benefits: Hormone therapy, Acupuncture, meditation and yoga, physical exercise and cognitive behavioral therapy (CBT) in menopause. Objective: Throughout this study, the most common symptoms associated with menopause will be addressed, including hot flashes, night sweats, mood changes, vaginal dryness, sleep problems and decreased libido, to address therapeutic interventions. Method: This theoretical foundation will be carried out through a search for scientific articles found in the Virtual Health Library, in the databases of Google Scholar, Medline/Pubmed (National Library of Medicine National Institutes of Health) and SCIELO (Scientific Electronic Library Online) The following criteria will be considered for inclusion: texts written in Portuguese, texts published between the years 2019 and May 2024. Results and discussion: It is concluded that in the face of these challenges, interventions are relevant to promote well-being and the quality of life of menopausal women.

Keywords: Woman. Menopause. Climacteric. Women's Health. Interventions in menopause.

1. Introdução

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), 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, 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 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). (BREWIS, 2022).

Adicionalmente, há uma grande diversidade na intensidade e tempo de duração entre os sinais da menopausa em meio às mulheres. Os sintomas relacionados à passagem pela menopausa impactam mais de 80% das mulheres e são intensos em aproximadamente um terço delas. (TALAULIKAR, et, al 2022)

A menopausa é um momento crucial na vida feminina, caracterizado por mudanças biológicas e hormonais significativas. Esse período pode estar associado a transformações emocionais e sociais, apresentando uma variedade de sintomas que impactam individualmente cada mulher, podendo surgir antes do término da menstruação. (TALAULIKAR, et, al 2022)

No ano de 2008, o Manual sobre o Cuidado com as Mulheres durante o Climatério/Menopausa produzido pela Equipe Técnica de Saúde da Mulher do Ministério da Saúde (ETSM/MS) ressaltou os propósitos da Política Nacional em relação ao cuidado durante o climatério e destacou a importância do acolhimento e da conduta ética nas interações entre profissionais de saúde e pacientes diante das questões emocionais e psicológicas, e das mudanças que surgem com a menopausa.

As alternativas de tratamento sugeridas no guia incluíam orientações para a reposição hormonal e opções terapêuticas complementares, como a fitoterapia, entre outras.

É necessário considerar a gravidade e a natureza dos sintomas de um paciente na menopausa, juntamente com os riscos e preferências individuais, ao decidir a melhor abordagem de tratamento terapêutico. (TALAULIKAR, et, al 2022)

O objetivo deste estudo é analisar as principais características da menopausa, os aspectos de sintomas físicos e emocionais, permitindo o desenvolvimento de intervenções terapêuticas adequadas para melhorar a qualidade de vida das mulheres na menopausa.

2. Metodologia

O método utilizado será a pesquisa de revisão integrativa com análise descritiva e de abordagem qualitativa. A revisão integrativa é reconhecida como uma metodologia robusta que possibilita uma análise abrangente e sistemática da literatura existente sobre um tema específico na área da saúde (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2019). Para a elaboração dessa fundamentação teórica, foram consultadas fontes publicadas entre 2019 e 2024, incluindo livros, sites científicos e artigos disponíveis nas bases de dados do Google Acadêmico (Google Scholar), Organização Mundial da Saúde, e (OMS) SCIELO (Scientific Electronic Library Online). A coleta de dados foi realizada no período de março a maio de 2024.

Os critérios de exclusão foram aplicados para eliminar artigos que não apresentaram relevância para o tema principal da pesquisa ou não abordaram aspectos pertinentes ao estudo em questão. Também foram excluídos aqueles que não forneceram informações relevantes para a análise pretendida, bem como os que não estavam alinhados com os critérios de inclusão estabelecidos. As referências bibliográficas que não contribuíram diretamente para o trabalho foram removidas, enquanto as publicações anteriores a 2019 foram descartadas por não atenderem aos critérios estabelecidos para a pesquisa.

3. Resultados e Discussão

Pesquisas demonstram possíveis vantagens ao melhorar o funcionamento e estrutura do coração, além de apontar que a escassez de estrogênio após a menopausa está associada a um aumento na mortalidade e prognóstico desfavorável após um infarto do miocárdio em comparação com os homens analisados neste estudo. (CHORADIA, et al., 2024)

Nesta análise, descobriu-se que o uso isolado de TIB, CEPM e estrogênio oral estava relacionado a um risco aumentado de demência não relacionada à DA e DT. No entanto, o estrogênio tópico não foi associado a um risco aumentado de DA ou demência não-DA. (NORTH, et al., 2022)

A grande maioria das mulheres na fase pós-menopausa enfrentam os sintomas vasomotores (SVM), que englobam episódios de calor intenso e suores noturnos, juntamente com cansaço. Contudo, uma alternativa de tratamento para aliviar esses sintomas é a terapia hormonal.

As Síndromes Vasomotoras (SVM) englobam sintomas como dor muscular e articular, obesidade e depressão, que afetam as mulheres após a menopausa. (PAN, et al., 2022)

A terapia hormonal (TH), que pode conter apenas estrogênio ou estrogênio e progesterona combinados, é recomendada para tratar esses sintomas. Estudos mostram que a TH é eficaz no tratamento das SVM, com 32 ensaios randomizados e controlados por placebo indicando sua eficácia. Foi observado que a TH com estrogênio reduziu a frequência dos fogachos em 75%. (PAN, et al., 2022)

Uma questão que surge durante a fase da menopausa é a Síndrome Genitourinária da Menopausa (SGM), que se manifesta através de sintomas urinários e genitais decorrentes da falta de estrogênio. A Atrofia Genital (AG) pode ser caracterizada como um conjunto de sinais que envolvem irritação ou ressecamento na área vaginal, dor durante o ato sexual, dificuldade para urinar e infecções no trato urinário (ITU), que surgem devido aos baixos níveis de estrogênio.

Nesses casos, o uso de lubrificantes e hidratantes vaginais, sozinhos ou em conjunto com estrogênio, são empregados para aliviar os sintomas genitais. No entanto, se essa abordagem não for eficaz, é aconselhável recorrer à terapia hormonal sistêmica e local para tratar a Atrofia Genital em mulheres na menopausa sem contraindicações. (PAN, et al., 2022).

Os efeitos negativos são dor e desconforto, embora geralmente bem tolerada, algumas pessoas podem sentir dor ou desconforto no local das agulhas. Riscos de Infecção se não for realizada em condições estéreis, há um pequeno risco de infecção. (DOS SANTOS, et al 2024)

A relevância da adoção de medidas universais de biossegurança durante os procedimentos de acupuntura. A disponibilização de lavatórios para lavar as mãos antes e depois dos procedimentos, o uso de luvas durante os procedimentos e a valorização da evidência científica em detrimento das técnicas utilizadas em épocas anteriores, quando o conhecimento sobre prevenção e controle de infecções. (RIBEIRO, BM, et al.,2020)

No campo das terapias alternativas, a acupuntura ganha destaque como uma das mais importantes, desempenhando um papel fundamental na melhoria da saúde global do indivíduo quando aliada à medicina tradicional. (COSTA, et al., 2021)

A técnica da acupuntura regula o equilíbrio energético do corpo ao estimular pontos específicos, promovendo melhorias no sistema imunológico e aumentando a eficácia dos tratamentos medicamentosos. (ORDONES AA et al.2015).

O PNPIC listava somente cinco Práticas Integrativas e Complementares em sua política para serem utilizadas no Sistema Único de Saúde (SUS) com o objetivo de melhorar a saúde dos pacientes, além de tratar algumas doenças, são elas: acupuntura; crenoterapia; homeopatia; fitoterapia; e medicina antroposófica. (RUELA, L. DE O. et al.2019)

Pesquisas evidenciam que a técnica da acupuntura estimula a liberação de substâncias neuroquímicas, como a dopamina e a serotonina, proporcionando uma sensação de conforto e saúde para quem passa pelo tratamento. (Franco LR, et al. 2019).

Os pensamentos estão intrinsecamente ligados a esse sentimento de entusiasmo pela existência e habilidade de superar obstáculos, uma vez que os neurotransmissores integram o sistema de recompensa cerebral e são liberados durante momentos agradáveis, incentivando-nos a buscar essas experiências novamente. (ORDONES AA et al.2015).

A utilização da técnica da acupuntura para aliviar os sintomas ginecológicos foi comprovada como eficaz durante a pesquisa realizada com mulheres na menopausa. Os principais sintomas de cada condição relacionada foram reduzidos com a aplicação da acupuntura. (COSTA, et al., 2021).

Com a prática regular do Yoga como uma função terapêutica, utilizado como um tratamento adicional e efetivo para diversos problemas de saúde como a ansiedade decorrente se sintomas associados a menopausa.

O método utilizado de Shivam Yoga engloba uma série de práticas que incluem concentração, respiração, atividades físicas e mentais, relaxamento e meditação. (DOS SANTOS, et al 2024)

Os efeitos negativos nestas praticas integrativas podem causar risco de lesões pela prática inadequada ou excessiva de yoga pode levar a lesões musculoesqueléticas. Tempo e Dedicção e necessário um compromisso significativo de tempo para obter benefícios notáveis. (DOS SANTOS, et al 2024)

A uma redução dos sintomas vasomotores, com as práticas regulares de yoga e meditação podem ajudar a reduzir fogachos e melhorar a qualidade do sono, o bem-estar geral a flexibilidade, a força, a saúde cardiovascular e a saúde mental, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade.

O exercício físico, independentemente da modalidade, melhora aspectos da qualidade de vida em mulheres na menopausa, principalmente aqueles relacionados aos sintomas cognitivos, somáticos, psicológicos e depressão do humor. A atividade física, no entanto, parece não ser suficiente para causar a melhora sintomatológica promovida pelo exercício físico. (MOREIRA, M. et al., 2024)

Com base nos resultados encontrados, recomenda-se que as mulheres em menopausa sejam encorajadas a adotar um estilo de vida ativo e incluir exercício físico regulares em sua rotina.

Essa abordagem não farmacológica pode contribuir reduzindo ou amenizando os sintomas, sejam eles físicos ou psicológicos, e melhorando a qualidade de vida na menopausa. (MOREIRA, M. et al., 2024)

Os resultados mostraram que houve uma melhora considerável em sintomas relacionados à ânimo depressivo, irritabilidade, ansiedade e esgotamento físico e mental com a pratica de atividade física (GOMES ,et al., 2024)

A abordagem terapêutica como terapia cognitivo-comportamental (TCC) é amplamente utilizada como uma forma eficaz para tratar uma grade variedade de problemas psicológicos como a depressão e insônia sendo estes sintomas da menopausa. Essa perspectiva parte do pressuposto de que os pensamentos, sentimentos e ações estão conectados e se afetam mutuamente. (FRANCISCO et al. 2024)

A terapia cognitivo-comportamental TCC refere-se a gestão de sintomas Psicológicos pode ajudar a manejar sintomas de depressão, ansiedade e insônia, melhorando a qualidade de vida.

Através da Terapia Cognitivo-Comportamental, é possível promover uma mudança de comportamento desenvolvendo ao longo desse período estratégias eficazes para o tratamento dos sintomas da menopausa. (SILVA FILHO, et al.,2024)

A comparação das diferentes intervenções em terapia cognitivo-comportamental (TCC) demonstrou uma variedade de abordagens dentro desse tipo de terapia. Essa variedade é benéfica, já que a TCC pode ser ajustada conforme as necessidades específicas de cada paciente.

Visto que a habilidade de adaptações das estratégias terapêuticas é um aspecto essencial de tratamento dos sintomas da menopausa visto que a TCC e permite que os especialistas em saúde mental desenvolvam intervenções personalizadas e precisas para atender de maneira mais eficaz às demandas dos pacientes na menopausa. (FRANCISCO et al. 2024)

4. Conclusão

A análise dos riscos e benefícios das intervenções na menopausa, como terapia hormonal, Acupuntura, meditação e yoga, exercício físico e terapia cognitivo -

comportamental (TCC). Teste modo, dada a complexidade do estudo, foi capaz de abordar grandes benefícios para a qualidade de vidas das mulheres na menopausa.

Diante disso, a terapia hormonal emerge como uma solução eficaz para reduzir os sintomas vasomotores, como ondas de calor, alterações de humor, suor noturno e dificuldades para dormir.

A acupuntura auxilia no tratamento de queixas gineco-patológicas mostrou-se eficiente conforme o levantamento realizado; Yoga e meditação com redução dos sintomas vasomotores, saúde mental, força e flexibilidade; exercício físico melhorando aos sintomas cognitivos, somáticos, psicológicos. Teste modo este as intervenções citadas impactam grandiosamente na vida das mulheres em menopausa.

Referências

BREWIS, J. **Menopausa no espaço de trabalho brasileiro**: agenda de pesquisa para estudiosos de gestão e estudos organizacionais. *Revista de Administração de Empresas*, v. 62, p. e0000, 15 jul. 2022.

RIBEIRO, LSC.; RODRIGUES, ID.; FERREIRA, KB.; FERREIRA, JB. **Percepção das mulheres sobre o climatério e a menopausa. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 3, pág. e3913345281, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i3.45281. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/45281>. Acesso em: 16 abr. 2024.

GOMES, V. V. A. et al. **Impactos da prática regular de atividades físicas, no período pós-menopausa, em mulheres do agreste Pernambucano.** *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES*, v. 17, n. 5, p. e6712–e6712, 8 maio 2024.

ANTUNES, S.; MARCELINO, O.; AGUIAR, T. **Fisiopatologia da menopausa.** *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, v. 19, n. 4, p. 353–7, 1 jul. 2003.

TALAULIKAR, V. **Transição da menopausa: Fisiologia e sintomas.** *Melhores Práticas e Pesquisa Clínica em Obstetrícia e Ginecologia*, v. 3–7, mar. 2022.
LIMA, PEDRO HENRIQUE SANTOS de et al. **Isoflavonas da soja e seus efeitos benéficos voltados ao climatério.** *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 5, n. 5, p. 2468-2497, 2023.

LEITE, A. M. C. S. et al. **TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL EM MULHERES NA MENOPAUSA: RISCOS E BENEFÍCIOS.** *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 5, p. 356–363, 5 maio 2024.

SANTOS, Andressa Nobre dos et al. **Prevalência e caracterização das prescrições magistrais com fitoterápicos no tratamento da menopausa em uma farmácia de manipulação privada do interior da Bahia.** *Research, Society and Development*, v. 11, n. 16, p. p. e35111637654, 2022.

RUELA, L. DE O. et al. **Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 11, p. 4239–4250, nov. 2019.

ORDONES AA. **Os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade [TCC].** Manaus: Faculdade FASAM; 2015 [acesso em 29 jan. 2021]. 12 p. Disponível em: <https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/96/92->.

Franco LR, Queiroz DBC. **Os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade.** *Scire Salutis*. 2019;9(3):8-15. Disponível em: <http://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2019.003.0002>

CHORADIA, A. et al. **Além das ondas de calor: explorando o papel da terapia com estrogênio em mulheres na pós-menopausa para prevenção e recuperação do infarto do miocárdio.** *Biomoléculas e Biomedicina*, v. 24, n. 1, pág. 4–13, 2023.

COSTA, ACB; DA SILVA, W. DE O.; BETIM, FCM A **acupuntura como tratamento auxiliar na diminuição das queixas gineco-patológicas: breve revisão.** *Revista Brasileira de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde*, v. 1, pág. 4–15 de 2021.

GU, Y. et al. **Os benefícios e riscos da terapia hormonal da menopausa para o sistema cardiovascular em mulheres na pós-menopausa: uma revisão sistemática e meta-análise.** *Saúde da mulher BMC*, v. 1, 2024.

PAN, M. et al. **Atualização em terapia hormonal para o manejo de mulheres na pós-menopausa.** *Tendências da biociência*, v. 16, n. 1, pág. 46–57, 2022.

FRANCISCO et al. **o papel da terapia cognitivo comportamental (tcc) no tratamento do estresse, ansiedade e depressão – ISSN 1678-0817 Qualis B2.** Disponível em: <<https://revistaft.com.br/o-papel-da-terapia-cognitivo-comportamental-tcc-no-tratamento-do-estresse-ansiedade-e-depressao/>>. Acesso em 2024.

SRITONCHAI, C. et al. **Comparação dos efeitos do gel Pueraria mirifica e do gel placebo no microambiente vaginal de mulheres na pós-menopausa com Síndrome Geniturinária da Menopausa (GSM).** *Maturitas*, v. 140, pág. 49–54, 2020.

RIBEIRO, BM DOS SS et al. **Reflexões sobre biossegurança em acupuntura.** *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 1, pág. 109–112, 2020.

DOS SANTOS, PS **Percepções sobre a Prática de Shivam Yoga durante o climatério: em busca do autoconhecimento e domínio do corpo.** Disponível em: <https://repositorio.ufop.br/bitstream/123456789/14392/1/DISSERTA%c3%87%c3%83O_Percep%c3%a7%c3%b5esPr%c3%a1ticasShivam.pdf>. Acesso em: 7 jun. 2024.



MOREIRA, M. et al. **O papel do exercício físico na melhora da qualidade de vida de mulheres menopausadas.** *Revista de Medicina*, v. 103, n. 1, p. e-215854, 15 abr. 2024.

SILVA FILHO, FF DA et al. **O papel da terapia cognitivo comportamental (tcc) no tratamento do estresse, ansiedade e depressão.** Em: PROCESSOS PSICOTERAPÊUTICOS: ABORDAGENS CLÍNICAS EM PSICOLOGIA . [sl] Epitaya, 2024. v. 49–78

NORTH AMERICAN MENOPAUSE SOCIETY. **The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society.** *Menopause* (New York, N.Y.), v. 29, n. 7, p. 767–794, 1 jul. 2022