

PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER

2

VOLUME

ORGANIZADORES

IARA NADINE VIEIRA DA PAZ SILVA
PAULO SÉRGIO DA PAZ SILVA FILHO
LENNARA PEREIRA MOTA



PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER

2

VOLUME

ORGANIZADORES

IARA NADINE VIEIRA DA PAZ SILVA
PAULO SÉRGIO DA PAZ SILVA FILHO
LENNARA PEREIRA MOTA





O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do SCISAUDE. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.



LICENÇA CREATIVE COMMONS

A editora detém os direitos autorais pela edição e projeto gráfico. Os autores detêm os direitos autorais dos seus respectivos textos. PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER 2 de [SCISAUDE](#) está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](#). (CC BY-NC-ND 4.0). Baseado no trabalho disponível em <https://www.scisaude.com.br/catalogo/planejamento-e-gestao-em-saude-da-mulher-2/54>

2024 by SCISAUDE

Copyright © SCISAUDE

Copyright do texto © 2024 Os autores

Copyright da edição © 2024 SCISAUDE

Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.

Open access publication by SCISAUDE



PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER 2

ORGANIZADORES

Enf. Iara Nadine Vieira da Paz Silva

<http://lattes.cnpq.br/3158922554159966>

<https://orcid.org/0000-0002-5027-200X>

Me. Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

<http://lattes.cnpq.br/5039801666901284>

<https://orcid.org/0000-0003-4104-6550>

Esp. Lennara Pereira Mota

<http://lattes.cnpq.br/3620937158064990>

<https://orcid.org/0000-0002-2629-6634>

Editor chefe

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Projeto gráfico

Lennara Pereira Mota

Diagramação:

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Lennara Pereira Mota

Revisão:

Os Autores



Conselho Editorial

Ana Flavia de Oliveira Ribeiro	Elane da Silva Barbosa	Juliane Maguetas Colombo Pazzanese
Ana Florise Morais Oliveira	Francine Castro Oliveira	Júlia Maria do Nascimento Silva
André de Lima Aires	Giovanna Carvalho Sousa Silva	Kaline Malu Gerônimo Silva dos Santos
Angélica de Fatima Borges Fernandes	Heloísa Helena Figuerêdo Alves	Laíza Helena Viana
Camila Tuane de Medeiros	Jamile Xavier de Oliveira	Leandra Caline dos Santos
Camilla Thaís Duarte Brasileiro	JEAN CARLOS LEAL CARVALHO DE MELO FILHO	Lennara Pereira Mota
Carla Fernanda Couto Rodrigues	João Paulo Lima Moreira	Luana Bastos Araújo
Daniela de Castro Barbosa Leonello	Juliana Britto Martins de Oliveira	Maria Isabel Soares Barros
Dayane Dayse de Melo Costa	Juliana de Paula Nascimento	Maria Luiza de Moura Rodrigues
Maria Vitalina Alves de Sousa	Raissa Escandiusi Avramidis	Wesley Romário Dias Martins
Maryane Karolyne Buarque Vasconcelos	Renata Pereira da Silva	Wilianne da Silva Gomes
Paulo Sérgio da Paz Silva Filho	Sannya Paes Landim Brito Alves	Willame de Sousa Oliveira
Mayara Stefanie Sousa Oliveira	Suellen Aparecida Patricio Pereira	Naila Roberta Alves Rocha
Michelle Carvalho Almeida	Thamires da Silva Leal	Neusa Camilla Cavalcante Andrade Oliveira
Márcia Farsura de Oliveira		



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Planejamento e gestão em saúde da mulher [livro eletrônico] : 2 volume / organizadores Iara Nadine Vieira da Paz Silva, Paulo Sérgio da Paz Silva Filho, Lennara Pereira Mota. -- Teresina, PI : SCISAUDE, 2024.

PDF

Vários autores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-85376-40-2

1. Artigos científicos - Coletâneas
2. Ginecologia 3. Maternidade 4. Mulheres - Saúde mental 5. Multidisciplinaridade 6. Saúde da mulher 7. Saúde pública I. Silva, Iara Nadine Vieira da Paz. II. Silva Filho, Paulo Sérgio da Paz. III. Mota, Lennara Pereira.

24-221959

CDD-613.04244

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde da mulher : Medicina 613.04244

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



10.56161/sci.ed.20240815



978-65-85376-40-2



SCISAUDE

Teresina – PI – Brasil

scienceesaude@hotmail.com

www.scisaude.com.br



APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que apresentamos o eBook " PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER 2", uma obra essencial para todas as mulheres que desejam entender melhor o funcionamento do seu corpo, cuidar da saúde e viver de forma plena e equilibrada.

Este eBook foi cuidadosamente elaborado para oferecer informações acessíveis e baseadas em evidências científicas, cobrindo temas fundamentais para a saúde feminina em todas as fases da vida. Desde a puberdade até a menopausa, passando pela maternidade e os desafios do envelhecimento, nosso eBook aborda com profundidade e clareza os principais aspectos da saúde da mulher.

Questões como saúde reprodutiva, prevenção de doenças, bem-estar mental e emocional, nutrição, exercícios físicos e cuidados preventivos são tratados de forma abrangente, permitindo que você tome decisões informadas sobre sua saúde. Além disso, o eBook oferece dicas práticas e orientações que podem ser facilmente integradas ao seu dia a dia, ajudando você a adotar hábitos saudáveis e prevenir problemas futuros.

Queremos empoderar as mulheres com conhecimento, promovendo uma vida mais saudável e feliz. Este eBook é indicado tanto para mulheres que desejam cuidar melhor de si mesmas quanto para profissionais da saúde que buscam aprofundar seus conhecimentos sobre o universo feminino. Com uma linguagem clara e objetiva, ele se torna uma leitura indispensável para quem se preocupa com o bem-estar e a qualidade de vida.

Boa Leitura!!!



Sumário

CAPÍTULO 1.....	13
A EXPERIÊNCIA DE MULHERES EM SITUAÇÃO DO ABORTO RECORRENTE	13
10.56161/sci.ed.20240815c1	13
CAPÍTULO 2.....	25
A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO DO HPV PARA PREVENIR O CÂNCER CERVICAL.....	25
10.56161/sci.ed.20240815c2	25
CAPÍTULO 3.....	32
A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS COMO ALTERNATIVA TERAPÊUTICA PARA A INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES.....	32
10.56161/sci.ed.20240815c3	32
CAPÍTULO 4.....	46
SAÚDE DA MULHER TRANSGÊNERO NECESSIDADES ESPECÍFICAS E ACESSIBILIDADE AOS SERVIÇOS DE SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA.....	46
10.56161/sci.ed.20240815c4	46
CAPÍTULO 5.....	53
ALEITAMENTO MATERNO EM MULHERES QUE VIVEM COM HTLV: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA.....	53
10.56161/sci.ed.20240815c5	53
CAPÍTULO 6.....	65
ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM À GESTANTE PORTADORA DE DOENÇA HIPERTENSIVA NA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA MATERNA	65
10.56161/sci.ed.20240815c6	65
CAPÍTULO 7.....	76
ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NO PUERPÉRIO E GRAVIDEZ DE ALTO RISCO NA AMAZÔNIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	76
10.56161/sci.ed.20240815c7	76
CAPÍTULO 8.....	86
AVALIAÇÃO DA ASSISTÊNCIA AO PARTO PROVIDA POR ENFERMEIRAS OBSTÉTRICAS POR MEIO DO ESCORE DE BOLOGNA	86
10.56161/sci.ed.20240815c8	86
CAPÍTULO 9.....	98



BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA A GESTAÇÃO E PARTO.....	98
10.56161/sci.ed.20240815c9	98
CAPÍTULO 10.....	108
ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA NO PERÍODO INTRAPARTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.....	108
10.56161/sci.ed.20240815c10	108
CAPÍTULO 11.....	128
CONHECIMENTO DE GESTANTES SOBRE ALEITAMENTO MATERNO E CONTEÚDO VEICULADO POR PROPAGANDAS E CAMPANHAS DE AMAMENTAÇÃO.....	128
10.56161/sci.ed.20240815c11	128
CAPÍTULO 12.....	142
CUIDADOS NUTRICIONAIS ENVOLVENDO MULHERES COM SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS	142
10.56161/sci.ed.20240815c12	142
CAPÍTULO 13.....	153
CUIDADOS NUTRICIONAIS NO TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE: ESTRATÉGIAS PARA OTIMIZAR A RECUPERAÇÃO E O BEM-ESTAR.....	153
10.56161/sci.ed.20240815c13	153
CAPÍTULO 14.....	167
ESTRATÉGIAS NO CUIDADO PRÉ-NATAL NA PREVENÇÃO DAS COMPLICAÇÕES OBSTÉTRICAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA	167
10.56161/sci.ed.20240815c14	167
CAPÍTULO 15.....	184
ESTUDOS SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER E SAÚDE MENTAL MATERNO-INFANTIL: EXPERIÊNCIA EM LIGA ACADÊMICA.....	184
10.56161/sci.ed.20240815c15	184
CAPÍTULO 16.....	198
EXPLORAÇÃO E LEVANTAMENTO DOS FATORES DE RISCO PARA NEAR MISS MATERNO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA	198
10.56161/sci.ed.20240815c16	198
CAPÍTULO 17.....	216
FATORES ASSOCIADOS A DORES MUSCULOESQUELÉTICAS NO PERÍODO GESTACIONAL	216
10.56161/sci.ed.20240815c17	216
CAPÍTULO 18.....	228
FATORES DE RISCO PARA SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO RELACIONADA A GRAVIDEZ	228



10.56161/sci.ed.20240815c18	228
CAPÍTULO 19.....	236
RASTREIO DE ANEMIA FALCIFORME NO PRÉ-NATAL EM GESTAÇÕES DE ALTO RISCO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA.....	236
10.56161/sci.ed.20240815c19	236
CAPÍTULO 20.....	249
IMPACTOS DA GESTAÇÃO NA SAÚDE BUCAL: UMA REVISÃO DA LITERATURA	249
10.56161/sci.ed.20240815c20	249
CAPÍTULO 21.....	257
INFLUÊNCIA DA IDADE GESTACIONAL, ÍNDICE DE MASSA E ATIVIDADE FÍSICA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM GESTANTES	257
10.56161/sci.ed.20240815c21	257
CAPÍTULO 22.....	265
INTEGRAÇÃO DA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR NO CUIDADO À SAÚDE DA MULHER EM DIFERENTES FASES DA VIDA	265
10.56161/sci.ed.20240815c22	265
CAPÍTULO 23.....	276
INTERCONEXÃO ENTRE HORMÔNIOS FEMININOS E NUTRIÇÃO NA PUBERDADE: IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO E SAÚDE DA MULHER..	276
10.56161/sci.ed.20240815c23	276
CAPÍTULO 24.....	289
MATERNIDADE DE ALTO RISCO E O SERVIÇO DE PSICOLOGIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	289
10.56161/sci.ed.20240815c24	289
CAPÍTULO 25.....	305
MENOPAUSA: UM ESTUDO ACERCA DAS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO.....	305
10.56161/sci.ed.20240815c25	305
CAPÍTULO 26.....	315
NUTRIÇÃO NO MANEJO CLÍNICO DE MULHERES COM HIV: UMA REVISÃO INTEGRATIVA	315
10.56161/sci.ed.20240815c26	315
CAPÍTULO 27.....	330
O PAPEL DO FISIOTERAPEUTA NO TRATAMENTO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA	330
10.56161/sci.ed.20240815c27	330
CAPÍTULO 28.....	338



O PAPEL DO FISIOTERAPEUTA OBSTÉTRICO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO	338
10.56161/sci.ed.20240815c28	338
CAPÍTULO 29.....	350
O PAPEL DOS CUIDADOS PRIMÁRIOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DA - MULHER: REVISÃO INTEGRATIVA.....	350
10.56161/sci.ed.20240815c29	350
CAPÍTULO 30.....	359
PERCEPÇÃO DE MULHERES SOBRE A QUALIDADE DA ASSISTÊNCIA DO PRÉ-NATAL E PARTO	359
10.56161/sci.ed.20240815c30	359
CAPÍTULO 31.....	371
PLANO DE PARTO E SUAS REPERCUSSÕES.....	371
10.56161/sci.ed.20240815c31	371
CAPÍTULO 32.....	384
PRESENÇA DE ACOMPANHANTE NA HORA DO PARTO: UMA REVISÃO DE POLÍTICAS EXISTENTES.....	384
10.56161/sci.ed.20240815c32	384
CAPÍTULO 33.....	394
RELAÇÃO ENTRE FUNÇÃO SEXUAL, DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS, SINTOMATOLOGIA E IMAGEM CORPORAL EM MULHERES CLIMATÉRICAS: ESTUDO TRANSVERSAL.....	394
10.56161/sci.ed.20240815c33	394
CAPÍTULO 34.....	406
REVISÃO NARRATIVA SOBRE OS IMPACTOS DA VIOLÊNCIA NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES	406
10.56161/sci.ed.20240815c34	406
CAPÍTULO 35.....	417
SEGURANÇA DO PACIENTE NA ÁREA OBSTÉTRICA E MATERNO-INFANTIL	417
10.56161/sci.ed.20240815c35	417
CAPÍTULO 36.....	427
VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER DIANTE DO CENÁRIO DE DESASTRES AMBIENTAIS E CATÁSTROFES	427
10.56161/sci.ed.20240815c36	427
CAPÍTULO 37.....	438
APLICAÇÕES DA AROMATERAPIA NA SAÚDE DA MULHER: REVISÃO NARRATIVA	438
10.56161/sci.ed.20240815c37	438



CAPÍTULO 38.....	457
O IMPACTO DO COVID-19 NA SAÚDE DA MULHER: COMPLICAÇÕES OBSTÉTRICAS E SAÚDE MENTAL.....	457
10.56161/sci.ed.20240815c38	457
CAPÍTULO 39.....	467
ATUAÇÃO INTERPROFISSIONAL NO PRÉ-NATAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	467
10.56161/sci.ed.20240815c39	467
CAPÍTULO 40.....	486
A CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA LIGA ACADÊMICA DE ENFERMAGEM EM SAÚDE DA MULHER E OBSTETRÍCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA	486
10.56161/sci.ed.20240815c40	486
CAPÍTULO 41.....	505
DESVENDANDO AS MÁSCARAS DIGITAIS: EFEITOS DO INSTAGRAM NA AUTOESTIMA FEMININA	505
10.56161/sci.ed.20240815c41	505
CAPÍTULO 42.....	518
ALÉM DA DOR: É POSSÍVEL A REDESCOBERTA DA SEXUALIDADE FEMININA APÓS PERDA GESTACIONAL E NEONATAL.....	518
10.56161/sci.ed.20240815c42	518



CAPÍTULO 25

MENOPAUSA: UM ESTUDO ACERCA DAS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

MENOPAUSE: A STUDY OF COPING STRATEGIES

doi 10.56161/sci.ed.20240815c25

Talita Kele Rodrigues Mendes

Graduanda de Enfermagem no Centro Universitário INTA - UNINTA - Sobral, CE
<https://orcid.org/0009-0003-2549-7148>

Larissa Mikeli Morais Barbosa

Graduanda de Enfermagem da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo - EERP USP, Ribeirão Preto, SP
<https://orcid.org/0009-0004-9447-5871>

Andréia Medeiros de França

Graduanda de Enfermagem da Universidade Norte do Paraná - UNOPAR - Jatobá do Piauí, PI
<https://orcid.org/0009-0006-3907-2724>

Nathan Soares Rodrigues

Graduando de Enfermagem no Centro Universitário INTA - UNINTA - Sobral, CE
<https://orcid.org/0009-0006-0453-3084>

João Batista Silveira de Souza

Graduando de Enfermagem no Centro Universitário INTA - UNINTA - Sobral, CE
<https://orcid.org/0009-0005-7079-2415>

Fernanda Balbino Peixoto

Graduanda de Enfermagem no Centro Universitário INTA - UNINTA - Sobral, CE
<https://orcid.org/0009-0001-8327-0094>

Ana Beatriz Mendes da Silva

Pós-Graduanda em Enfermagem em Saúde da Mulher pela Faculdade Holística - FAHOL - João Pessoa, PB.

<https://orcid.org/0009-0001-7679-8050>

Stefanny Ximenes Carvalho

Graduanda de Enfermagem no Centro Universitário INTA - UNINTA - Sobral, CE
<https://orcid.org/0009-0003-1105-4039>



Maria Vanderline Pimenta Araujo

Enfermeira pela Faculdade Ieducare. Pós- Graduanda em Enfermagem Obstétrica e Neonatal pelo Uninta - Tianguá, CE.

<https://orcid.org/0000-0002-2022-340X>

RESUMO

INTRODUÇÃO: A menopausa marca a cessação definitiva dos ciclos menstruais, geralmente ocorrendo entre os 45 e 55 anos, e é dividida em peri-menopausa, menopausa e pós-menopausa. Compreender as demandas desse período é crucial para enfrentar suas implicações físicas, emocionais e hormonais, proporcionando cuidado adequado. Este estudo visa revisar estratégias de enfrentamento da menopausa. **OBJETIVO:** Apresentar um estudo acerca das estratégias de enfrentamento da menopausa a partir de uma revisão de literatura. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Realizada em junho de 2024, a revisão bibliográfica utilizou bases como SCIELO, LILACS e BDENF, com descritores como "Menopausa", "Saúde da Mulher" e "Qualidade de Vida", combinados pelo operador booleano "AND". Os artigos foram selecionados com base na relevância, acessibilidade e data de publicação. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A menopausa é frequentemente mal compreendida, carregada de estigmas e concepções equivocadas, envolvendo desafios físicos, psicológicos e hormonais. Estratégias como atividade física, terapia hormonal e suporte psicológico são essenciais para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar das mulheres, adaptando-se às suas necessidades individuais. **Conclusão:** este estudo destaca os estágios da menopausa e identifica abordagens eficazes para mitigar suas dificuldades. Reforça-se a importância de pesquisas contínuas para informar práticas de saúde mais inclusivas e personalizadas para cada mulher. **PALAVRAS-CHAVE:** Menopausa; Saúde da Mulher; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Introduction: Menopause is marked by the last menstruation and is characterized by the cessation of menstrual cycles. It usually affects women between the ages of 45 and 55 and is classified into three phases: perimenopause, menopause, and postmenopause. Understanding the needs during this transition from reproductive to non-reproductive life stages is crucial in comprehending the physical, emotional, and hormonal changes, thereby promoting appropriate care and support to overcome adversities. **Materials and Methods:** The research was conducted in July 2024 using studies related to the topic from databases such as the Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), and Nursing Database (BDENF) via the Virtual Health Library (BVS). The Health Sciences Descriptors (DECS) used were: "Menopause," "Women's Health," and "Quality of Life," combined with the Boolean operator "AND." Articles were selected based on relevance, accessibility, and publication period. **Results and Discussion:** There are numerous misconceptions and stigmas associated with menopause, making this phase of life fraught with challenges involving physical, psychological, and hormonal aspects. In this context, studies focused on developing individualized and unique approaches are necessary to overcome difficulties, such as promoting physical activity, hormonal therapy, and psychological support, enabling women to achieve better quality of life and well-being through understanding their individual needs. **Conclusion:** Therefore, based on the information obtained, the stages women go through during menopause were exemplified, and the most effective strategies for overcoming challenges associated with this phase were identified. The study emphasizes the



importance of ongoing research in the field to empower healthcare entities to provide quality care tailored to the individual needs of each woman.

KEYWORDS: Menopause; Women's Health; Quality of Life.

1. INTRODUÇÃO

O climatério representa uma fase crucial na vida das mulheres, pois trata-se do período de transição que antecede a menopausa, durante esse período os níveis de hormônios como estrogênio e progesterona começam a diminuir, podendo ocorrer amenorréia, ondas de calor, distúrbios do sono e alterações de humor devido à flutuação dos níveis de estrogênio. Com o tempo, a deficiência de estrogênio pode causar problemas na pele, genitais, urinários, cerebrais, cardiovasculares e osteoporose (Fernández *et al.*, 2021).

Nessa conjuntura, após esse período transitório, desencadeia-se eventualmente a menopausa que é quando ocorre a interrupção permanente dos ciclos menstruais, incluindo três fases: peri-menopausa (início do declínio da função ovariana), menopausa (última menstruação) e pós-menopausa (período após a última menstruação). Em média, a menopausa ocorre aos 51 anos, provocando alterações físicas e psicológicas, que impactam a saúde geral e a qualidade de vida das mulheres (Fernández *et al.*, 2021).

Adicionalmente, faz-se imperioso ressaltar que a menopausa ocorre quando a mulher fica 12 meses sem menstruar, geralmente entre os 45 e 55 anos, devido à redução dos hormônios ovarianos, como estrogênio e progesterona. No Brasil, cerca de 13,6% das mulheres nessa idade passam por essa fase. À medida que os ovários diminuem sua função, as mulheres experimentam várias mudanças hormonais que acontecem de forma gradual e não linear. Isso pode resultar em uma variedade de sintomas desconfortáveis tais como ondas de calor, sudorese, distúrbios do sono e alterações de humor (Lima *et al.*, 2019). Diante dessa perspectiva, a menopausa representa um marco significativo na vida das mulheres, marcando o fim da fase reprodutiva e trazendo consigo uma série de mudanças físicas, emocionais e hormonais. A complexidade dessas experiências individuais durante a menopausa tem despertado o interesse crescente em entender como as mulheres enfrentam essas mudanças e quais estratégias são mais eficazes para promover uma transição suave e uma boa qualidade de vida. O estudo das estratégias de enfrentamento durante a menopausa é crucial por várias razões. Primeiramente, compreender como as mulheres lidam com os desafios físicos e emocionais dessa fase pode ajudar a identificar práticas e recursos que promovam o bem-estar. Estudos sugerem que estratégias de enfrentamento positivas incluem desde práticas de autocuidado, como dieta equilibrada e exercícios físicos regulares, até o uso de técnicas de relaxamento e apoio social (Figueiredo *et al.*, 2020).



Em particular, o aumento da longevidade das mulheres tem levado ao surgimento de estudos mais frequentes sobre os fatores que marcam as diferentes fases de suas vidas, como a menopausa. Apesar de fatores sociais, culturais e políticos exercerem influência considerável durante esse período de mudanças, muitas pesquisas têm se concentrado predominantemente nos aspectos biológicos da menopausa, deixando em segundo plano os impactos psicológicos que podem ser igualmente significativos (Galeno *et al.*, 2023).

Entender quais estratégias são pertinentes e positivas para a suplantação das transformações referentes à menopausa é crucial, dado que essas mudanças podem afetar profundamente o bem-estar emocional e psicológico. Explorar a resiliência nesse contexto — a capacidade individual de adaptar-se e superar adversidades sem comprometer a saúde mental — é um tema de crescente interesse. Com um número cada vez maior de mulheres passando ou já tendo passado pela menopausa, surgem diversas questões sobre as implicações físicas, emocionais e sociais desse período (Lima *et al.*, 2019). Investigar essas questões não apenas amplia nosso entendimento sobre os desafios enfrentados pelas mulheres nessa fase da vida, mas também pode orientar intervenções de saúde que promovam um melhor suporte e qualidade de vida durante a transição da menopausa. estudar as estratégias de enfrentamento durante a menopausa não apenas amplia o conhecimento sobre como as mulheres lidam com essa transição, mas também contribui para melhorar as práticas de cuidado e suporte oferecidas a elas, promovendo uma melhor qualidade de vida e bem-estar (Fernández *et al.*, 2021).

De modo geral, objetiva-se que os resultados desse estudo ofereçam *insights* valiosos sobre as preferências individuais, necessidades e desafios enfrentados por mulheres durante a menopausa. Isso pode informar o desenvolvimento de programas de saúde específicos que promovam a resiliência e a adaptação positiva a essa fase da vida.

2. OBJETIVO

Apresentar um estudo acerca das estratégias de enfrentamento da menopausa a partir de uma revisão de literatura.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo revisão bibliográfica, descritivo e exploratório da literatura. Utilizando-se da seguinte questão norteadora: “Quais as estratégias a serem adotadas no enfrentamento da menopausa?”. A fim de corroborar para a elaboração do processo.

A sistematização da revisão originou-se com o propósito de sintetizar estudos dedicados ao tema específico. Dessa maneira, para a elaboração desta revisão, foram delineadas as



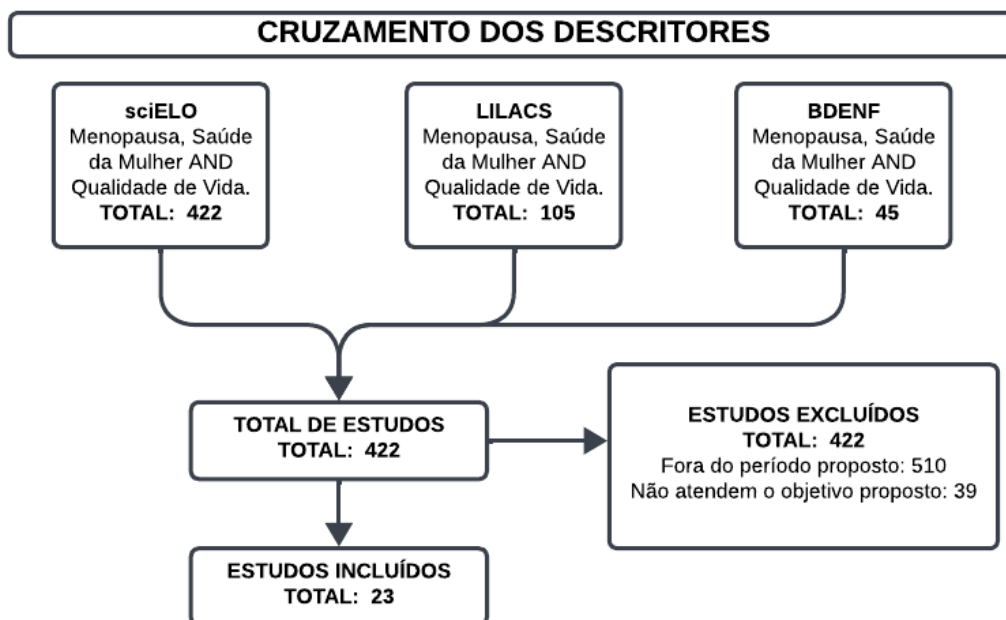
seguintes fases: inicialmente, a formulação da pergunta orientadora; em seguida, o estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; posteriormente, a definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; seguida pela avaliação dos estudos incorporados na revisão integrativa; a interpretação dos resultados como penúltima etapa; e, por fim, a apresentação da revisão/síntese do conhecimento (Matta *et al.*, 2021).

Dessa maneira, a pesquisa foi conduzida em julho de 2024, nas bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de Dados de Enfermagem (BDENF) através da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "Menopausa", "Saúde da Mulher" e "Qualidade de Vida", combinados com o operador booleano "AND". Para a seleção criteriosa dos dados, foram estabelecidos critérios de elegibilidade. Os critérios de inclusão abrangeram artigos completos publicados em língua portuguesa, no período de 2019 a 2024, que estivessem alinhados com o escopo desta revisão. Foram excluídos artigos incompletos, pagos, em outros idiomas, teses, dissertações ou que não atendessem aos objetivos específicos deste estudo. Por tratar-se de uma pesquisa de fonte secundária e de fácil acesso, livre a todo o público, não foi preciso a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos descritores e palavras-chave utilizados nas buscas das bases de dados resultou em 572 artigos identificados inicialmente. Após uma avaliação detalhada, aplicaram-se critérios de exclusão, resultando na exclusão de 549 artigos: 510 estavam fora do período de interesse e 39 não atenderam aos objetivos propostos do estudo. Assim, a amostra final consistiu em 23 artigos selecionados (Figura 1).

Figura 1: Resultado do cruzamento de descritores utilizados nas bases de dados.



FONTE: autoria própria

Com base na amostra final da pesquisa de dados, procedeu-se à análise minuciosa de cada artigo, considerando os objetivos do estudo, a metodologia empregada e a avaliação de sua relevância para o presente estudo, focado na temática da menopausa. Esta análise abrangeu as mudanças fisiológicas caracterizadas nesse período, os desafios enfrentados pelas mulheres e as estratégias de enfrentamento propostas na literatura revisada. O idioma que mais prevaleceu nesta busca de dados foi o português. Os anos de publicação foram de 2019 a 2024.

Os termos Climatério e Menopausa geram apreensão, pois carregam uma conotação desfavorável, ligada a mulheres irritadas, entre outras questões, além de gerarem confusão, visto que são termos relacionados, mas distintos, que se referem a diferentes aspectos na vida reprodutiva da mulher (Fernández *et al.*, 2021).

Mitos e tabus persistem sobre a fase natural da vida das mulheres conhecida como menopausa, que é marcada pelo fim da fertilidade e, por consequência, a ausência da menstruação. A realidade atual tem um impacto negativo na saúde e no bem-estar de milhões de mulheres. É por isso que é necessário promover um diálogo aberto e honesto sobre o assunto, abordando-o de forma científica e acessível, contribuindo para uma visão mais realista e positiva da menopausa. Discutir abertamente sobre os sintomas da menopausa permite que as mulheres encontrem assistência profissional adequada, como terapia hormonal, atividade física e acompanhamento psicológico, quando necessário, ao discutir a menopausa naturalmente, combatemos os estereótipos e promovemos a valorização da mulher em todas as fases da vida.



Existe a necessidade de mais pesquisas sobre a menopausa para compreender melhor seus efeitos e criar novas opções de tratamento e prevenção de doenças relacionadas. Para aumentar o financiamento de pesquisas nessa área, é essencial que a discussão sobre o assunto seja aberta.

Nessa perspectiva, faz-se imperioso conhecer as estratégias de enfrentamento a fim de orientar intervenções de saúde pública e clínica voltadas para mulheres na menopausa, como programas educacionais que informam sobre os sintomas esperados, grupos de apoio que oferecem suporte emocional e psicológico, e políticas de saúde que promovem acesso a tratamentos e terapias eficazes. A investigação das estratégias de enfrentamento durante a menopausa utiliza métodos diversos. Estudos qualitativos frequentemente empregam entrevistas em profundidade para capturar experiências pessoais e percepções das mulheres sobre como lidam com essa transição. Já pesquisas quantitativas utilizam questionários padronizados para medir o uso e a eficácia de diferentes estratégias em amostras representativas (Araújo, 2024).

Para suavizar os desconfortos trazidos por esse novo estágio, é fundamental compreender as alterações físicas e emocionais que ocorrem. A passagem será mais tranquila se houver direcionamentos e medidas para o autocuidado, visto que nesse período ocorre as mudanças hormonais que afeta a vida das mulheres, podendo aparecer sintomas como, fogachos (ondas de calor) que são caracterizadas por sensação repentina de calor, ressecamento vaginal, insônia, irritabilidade, depressão, problemas musculares e cefaléia (Benetti *et al.*, 2019).

Apesar da menopausa ser uma fase normal e intrínseca na vida das mulheres, nem todas se preparam para passar por esse período. É pequeno o número de mulheres que buscam conhecer mais sobre os sintomas e formas de enfrentamento para essa fase (Fernández *et al.*, 2021). Dessa maneira, uma parcela significativa das mulheres brasileiras não possui plena consciência da fase de vida que estão atravessando, o que pode tornar este período doloroso para algumas delas, predispondo ao desenvolvimento de quadros depressivos e outros transtornos mentais. Essas condições são frequentemente atribuídas às alterações hormonais características deste período, as quais impactam tanto sua saúde mental quanto física de maneira abrangente. É evidente que a maioria dessas mulheres enfrentam alterações mentais que se refletem em mudanças no comportamento alimentar e físico. A necessidade premente de adotar uma alimentação equilibrada e adequada, visando manter um peso ideal, assume importância crucial, dado que a menopausa predispõe ao ganho de peso e ao sedentarismo, contribuindo para o comprometimento ósseo e outras condições de saúde reversíveis (Araújo, 2024).

O estudo realizado por Silva (2020), evidenciou a resiliência como um fator crucial no enfrentamento dos sintomas de menopausa. Segundo o autor, a resiliência permite adaptação



com as mudanças ocasionadas pela menopausa, assim sendo um pilar para o enfrentamento desses desafios presentes. Ademais, a autora relata o suporte psicológico com o desenvolvimento da terapia cognitivo-comportamental, como fator crucial para o processo de sintomas emocionais durante este período da menopausa.

Destaca-se ainda que é frequentemente observada a presença de ansiedade, podendo manifestar-se em graus que variam de leves a moderados. As flutuações hormonais desempenham um papel significativo na regulação do estado emocional e na resposta ao estresse, contribuindo para sentimentos de inquietação e apreensão. Adicionalmente, a ansiedade pode ser intensificada por sintomas físicos como afrontamentos e distúrbios do sono, os quais são também comuns durante essa fase da vida (Soares, 2021). É crucial notar que a experiência de sintomas psicológicos específicos durante a menopausa é altamente individual e influenciada por uma diversidade de fatores. Histórico de saúde mental, redes de apoio social, predisposição genética e estilo de vida desempenham um papel determinante na manifestação e na intensidade desses sintomas (Galeno *et al.*, 2023).

Ademais, abordagens culturais e crenças pessoais acerca da menopausa podem configurar a forma como os sintomas psicológicos são percebidos e comunicados. A compreensão dos sintomas psicológicos específicos é essencial para garantir cuidados de saúde adequados às mulheres durante a menopausa. Intervenções terapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental, têm demonstrado eficácia no manejo da ansiedade e da depressão associadas a esse período. Além disso, promover um ambiente de apoio social, onde as mulheres possam compartilhar suas vivências e sentimentos, pode auxiliar na mitigação do impacto negativo desses sintomas (Coelho, 2021).

Também, o sistema endócrino da mulher passa por diversas mudanças durante a menopausa, dentre elas destaca-se a redução dos hormônios como o estrogênio e progesterona, assim juntamente com os sintomas devidos às modificações presentes no corpo da mulher neste processo (Santos *et al.* 2023). Segundo o autor, um método para minimizar essa sensação dos sintomas que podem ocasionar um desconforto, é a reposição hormonal medicamentosa, como também um estilo de vida saudável, ciclo de sono regulado, alimentação saudável e exercícios físicos.

A prática de atividade física incrementa a secreção de endorfinas no hipotálamo. Essas substâncias fazem parte do mecanismo de regulação térmica do hipotálamo, mitigando os sintomas vasomotores e fomentando o fortalecimento muscular. Além disso, contribuem para a manutenção da mobilidade articular e da capacidade respiratória, além de reduzir o acúmulo de tecido adiposo. Dessa maneira, a atividade física promove melhorias na percepção da



imagem corporal e na autoestima das mulheres, culminando em uma elevada qualidade de vida. Adicionalmente, o exercício físico desempenha um papel vital na fisiologia corporal, ao ajudar na redução de gordura e na diminuição do risco de enfermidades como diabetes e hipertensão, ao mesmo tempo que beneficia funções cognitivas, controle emocional e secreção hormonal (Lindoso *et al.*, 2023).

A compreensão das intrincadas interações entre fatores hormonais, biológicos e psicossociais é essencial para oferecer o suporte adequado às mulheres que enfrentam esses desafios emocionais. Intervenções que contemplam tanto os aspectos físicos quanto os emocionais da menopausa podem desempenhar um papel crucial na promoção do bem-estar mental e emocional das mulheres nesta fase da vida (Galeno *et al.*, 2023).

5. CONCLUSÃO

Os dados apresentados neste estudo permitem que os profissionais de saúde entendam melhor os estágios pelos quais uma mulher passa durante a menopausa e estratégias para monitorar as alterações hormonais e físicas, visto que a redução dos níveis de estrogênio geram essas alterações que ocasionam consequências psicológicas e oscilações de humor. Assim, em alguns casos é necessário buscar um tratamento de reposição hormonal para que sintomas desagradáveis e intensos possam ser tratados.

Portanto, enfatiza-se a importância do monitoramento durante o período do climatério, que é uma etapa de transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva, com o propósito de fornecer acesso a informações sobre essa etapa, permitindo a compreensão e destacando as melhores estratégias de enfrentamento. Assim, é imprescindível para as entidades de saúde e sociedade desenvolverem um olhar voltado para o fornecimento de suporte adequado durante essa transição.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Amanda Nerys de. **TCC II: O impacto da menopausa na vida das mulheres e suas dificuldades.** 2024. 43p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Centro Universitário UNIFASIPE, Mato Grosso, 2024.

BENETTI, I. C. et al. Climatério, enfrentamento e repercussões no contexto de trabalho: vozes do Extremo Norte do Brasil. **Revista Kairós : Gerontologia**, v. 22, n. 1, p. 123–146, 30 mar. 2019.

COELHO, J. V.; AGUIAR, M. F. (2021). **Sintomas da menopausa e qualidade de vida em mulheres de 45 a 60 anos em um ambiente urbano brasileiro: um estudo exploratório.** *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(9), 3831 - 3840



FERNÁNDEZ, M.; COSTA, E. Menopausa: Preditores Da Qualidade De Vida. **Psicologia, Saúde & Doença**, v. 22, n. 01, p. 284–301, 31 mar. 2021.

FIGUEIREDO JÚNIOR, J. C. *et al.* A Influência Dos Sintomas Climatéricos Na Saúde Da Mulher. **Nursing (São Paulo)**, v. 23, n. 264, p. 3996–4007, 5 ago. 2020.

GALENO, R. S. *et al.* Menopausa e Suas Consequências Psicológicas. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 4, p. 1357–1367, 5 set. 2023.

LIMA, A. M. *et al.* Perda De Qualidade Do Sono E Fatores Associados Em Mulheres Climatéricas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 7, p. 2667–2678, jul. 2019.

LINDOSO, J. R. M.; SILVA, P. O. Os benefícios do exercício físico na saúde mental de mulheres: uma revisão integrativa. **Revista Foco**, v. 16, n. 5, p. e1744, 2023.

MATTA, GC. REJO S, SOUTO EP, SEGATA J. Os Impactos Sociais Da Covid-19 No Brasil Populações Vulnerabilizadas E Resposta À Pandemia. Observatório Covid-19; **Editora Fiocruz**, 2021, 221 p.

SANTOS, I. F. F. *et al.* Nutrição no Climatério: Quais Os Benefícios? Revisão Integrativa. **Revista Ciência Plural**, v. 9, n. 3, p. 1–19, 26 dez. 2023.

SILVA, Lorraine Fátima Bim. **O Processo De Resiliência Na Transição Da Menopausa**. 2020. 84p. Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação em Psicologia) - Universidade De Taubaté, Departamento De Psicologia. São Paulo, 2020.

SOARES, J. M., Mota, M. C., & Ferriani, R. A. (2021). Qualidade de vida durante a transição menopausal: um estudo longitudinal em mulheres brasileiras. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, 33(3), 121 - 126