

CAPÍTULO 16

MULHERES BRASILEIRAS E A MENOPAUSA: VIVÊNCIAS COLETIVAS E FORMAS DE ENFRENTAMENTO

Daniela de Camargo Álvaro

Graduada em Psicologia, Mestre em Psicologia da Saúde – FAMERP, Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental – FAMERP, Especialista em Sexualidade; Terapia Sexual e Orientação – FAMERP, Especialista em ABA -Faculdade Metropolitana, Docente do Curso de Psicologia – UNIRP. ORCID - <https://orcid.org/0009-0004-1036-2336>

Daiane Gobe Trevizan

Graduada em Psicologia - UNIRP

Juliana Neto de Carli

Graduada em Psicologia - UNIRP

Letícia Luiza Tobias

Graduada em Psicologia - UNIRP

Luísa de Macedo Sônego

Graduada em Psicologia - UNIRP

Maria Vitória Casali Lourenço

Graduada em Psicologia - UNIRP

A menopausa, que ocorre entre os 45 e 55 anos, marca o fim da fase reprodutiva feminina e é caracterizada pela ausência de menstruação por 12 meses consecutivos. Precedida pelo climatério, esse período é acompanhado por sintomas como ondas de calor, diminuição da libido e instabilidade emocional. Além das mudanças fisiológicas, a menopausa abrange dimensões subjetivas, influenciando como as mulheres vivenciam e enfrentam essa fase. Sob a ótica da Psicologia, é essencial compreender essas experiências e identificar estratégias para lidar com os impactos desse período.

A presente pesquisa teve como objetivo propor estratégias de enfrentamento que proporcionem uma melhor adaptação a essa fase da vida. Foram utilizadas as bases de dados SciELO – Scientific Electronic Library Online (1996) e o Google Acadêmico (2006), ferramenta que contribui na busca da literatura acadêmica. Procurou-se materiais relacionados à demanda da proposta no estudo, utilizando as palavras-chaves: “menopausa”, “impactos”, “enfrentamento”, “mulheres”. A combinação dessas palavras-chave permitiu a identificação de estudos que abordam diretamente a menopausa no contexto brasileiro e os impactos ocasionados por essa fase, como vivências fisiológicas, emocionais, psicológicas, formas de enfrentamento, questões psicossociais e culturais.

Para a elaboração deste trabalho, considerou-se aspectos importantes para avaliar a veracidade dos dados utilizados, como

abrangência, buscando publicações atuais sobre o tema; qualidade, pesquisando artigos revisados e aprovados; e originalidade, apresentando contribuições originais e novas perspectivas.

A menopausa é um processo natural e inevitável na vida da mulher, marcado por mudanças físicas, hormonais e emocionais significativas. Apesar de ser uma transição biológica, é muitas vezes acompanhada por estigmas culturais e sociais que dificultam sua vivência de forma saudável e plena.

A compreensão integral desse período exige não apenas o reconhecimento de seus aspectos biológicos, mas também de suas implicações psicológicas, sociais e ocupacionais. A partir dos estudos abordados, é necessário que a sociedade e os profissionais de saúde adotem abordagens humanizadas e integradas, promovendo estratégias que valorizem o autocuidado, a alimentação equilibrada, a prática de atividades físicas, e a busca por suporte emocional e terapêutico.

Além disso, a desconstrução de estereótipos negativos sobre a menopausa é fundamental para permitir que as mulheres redescubram sua identidade, autonomia e potencial nessa nova etapa de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Menopausa, Impactos, Enfrentamento, Mulheres.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Menopausa marca processo de mudanças físicas e mentais.** Brasília, 27 jan. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/menopausa-marca-processo-de-mudancas-fisicas-e-mentais>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política nacional de humanização: atenção básica.** Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

MEAD, Margaret. **Sex and temperament in three primitive societies**, New York, William Morrow and c. 1935 (Trad. Bras. Rosa R. Krausz. São Paulo, Perspectiva, 2000)

MENDES et al., **Planejamento e gestão em Saúde da Mulher 2: Menopausa – Um estudo acerca das estratégias de enfrentamento.** 1. Ed. Teresina: Editora SCISAUDE, 2024. P 305-314.

PARDINI, D. **Terapia de reposição hormonal na menopausa.** Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 58, n. 2, p. 172–181, mar. 2014.

PEARSON, Elizabeth. **Menopausa e carreira: como as mudanças hormonais afetam as mulheres no trabalho.** Forbes, 15 fev. 2024. Disponível em: <https://www.forbes.com>. Acesso em: 29 out. 2024.