

QUEBRANDO TABUS NA MENOPAUSA : UMA REVISÃO DE LITERATURA

Monara Monique de Queiroz Benedito ¹
Julianne Machado Bonfim ²
Luana Caroline de Assunção Cortez Corrêa ³

RESUMO

O Envelhecimento é uma ação natural que ocorre na vida do ser humano, estando presente algumas mudanças e transformações que ocorre no corpo humano, e sendo uma dessas mudanças à menopausa que é vista como um marco importante na vida da mulher. Diante disso, alguns aspectos da vida da mulher na menopausa passam a ser ignorados, como por exemplo, as mudanças psicológicas e comportamentais que ocorrem, baseado nisso a partir de uma revisão bibliográfica de literatura a falta de estudos acerca do tema contribui para a construção e manutenção de tabus e preconceitos, e com isso, se faz necessário ter ações de apoio que preconizem a menopausa como processo natural nos programas de saúde voltado para a mulher. .

Palavras-chave: Menopausa, Envelhecimento, Mulheres.

INTRODUÇÃO

O crescente número de idosos no Brasil e no mundo exige a criação de estudos que abordem diferentes temas e aspectos relacionados a terceira idade, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2060, um quarto da população (25,5%) deverá ter mais de 65 anos. Dessa forma é importante planejar o futuro, levando em consideração as demandas do envelhecimento.

O envelhecimento traz muitas transformações, sendo nessas transformações onde aparece diversos fatores biopsicossocial, contudo, muitos aspectos sociais tem grande influencias nessas transformações, como por exemplo as desvantagens e desigualdades que as mulheres passam no decorrer da vida, que de alguma forma acaba contribuindo para que a qualidade no envelhecimento feminino no brasil venha sendo corrompida (CREMA, et al, 2017).

1 Graduação pelo Curso de Psicologia da Universidade Potiguar - RN, monaraqueirozpsi@hotmail.com.

2 Graduanda em Fisioterapia pela faculdade de Ciências da Saúde do Trair/Universidade Federal do Rio Grande do Norte – RN, machadojulianne@gmail.com;

3 Professora orientadora: Mestre em Saúde Coletiva, Faculdade Ciências da Saúde do Trair/Universidade Federal do Rio Grande do Norte-RN, lu_cortez_29@hotmail.com.

É impossível pensar o envelhecimento sem relacioná-lo a mudanças e transformações, principalmente quando se trata do gênero feminino e um dos marcos do envelhecimento é a menopausa (FERREIRA, et al, 2013).

Para a Organização Mundial de saúde (1996), a menopausa é a fase em que a mulher passa a ser vista como um ser que não pode mais procriar, finalizando assim a capacidade de reprodução, isso ocorre por conta do fim da secreção hormonal dos ovários que deixam de funcionar, sendo uma interrupção fisiológica dos ciclos menstruais. Algumas mulheres passam a sentir sintomas desagradáveis e algumas vezes incapacitantes.

Estudos evidenciam que durante e após o período da menopausa, as mulheres passam a adquirir um aumento considerável no peso, por conta do metabolismo que fica mais lento, acarretando com isso outros problemas de saúde (FERREIRA, et al, 2013).

Os resultados obtidos evidenciam que a menopausa ocorre em torno de 45 a 50 anos, e pode vir acompanhada de sintomas físicos e psicológicos (CREMA et al, 2017). Consideramos que a pouca discussão sobre o tema gera desconhecimento do assunto, tanto para os profissionais de saúde, quanto para as mulheres que estão passando por esse processo de transição. A relevância nessa pesquisa, justifica-se na importância de desconstruir estereótipos sobre o preconceito que é abarcado por muitas pessoas sobre a menopausa.

METODOLOGIA

Trata-se de um artigo de caráter descritivo-exploratório aprimorado na revisão sistemática de literatura, realizada através de busca de artigos que se relacionam ao tema Quebrando Tabus na Menopausa. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos CAPES e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Na busca de artigos nos bancos de dados, foram utilizados os seguintes descritivos: Menopausa, envelhecimento e mulheres.

Foram selecionados os artigos entre os anos de 2008 à 2018, sendo excluídos artigos em língua estrangeira, materiais repetidos, resenhas, revisões, cartas ao editor e por ultimo se o titulo e o resumo se encaixavam na temática.

Após o levantamento dessa pesquisa, foram encontrados 30 publicações na base de dados SciELO, 59 na base de dados LILACS e 113 na base de dados CAPES. Dessa forma foram encontrados no total 202 que serviram de análise no primeiro, passando-se a leitura de

seus títulos e resumos. Para finalizar apenas 11 artigos foram selecionados para serem lidos na íntegra, após essa leitura, apenas 5 permaneceram como fonte de dados dessa pesquisa.

RESULTADOS

Nas bases de dados foram encontrados 202 artigos científicos. A partir da pesquisa e análise dos temas foram escolhidos para contribuir com este trabalho apenas 5 artigos, conforme descrito no quadro abaixo:

QUADRO1: Publicações disponíveis e selecionadas.

BASE DE PESQUISA	PUBLICAÇÕES ENCONTRADAS	PUBLICAÇÕES SELECIONADAS
SCIELO	30	1
LILACS	59	1
CAPEL	113	3
TOTAL	202	5

Os resultados das pesquisas nos permitiram encontrar um total de 202 trabalhos, foi realizada uma análise fazendo-se a leitura de seus títulos e resumos e posterior leitura crítica de títulos, resumo e artigo completo. Foi verificado que as palavras chaves possibilitaram encontrar uma variedade de artigos, porém, muitos não faziam relação com o foco do estudo.

Após a análise dos títulos e resumos, 11 artigos foram selecionados para serem lidos na íntegra e, após a leitura crítica completa dos artigos, 5 artigos permaneceram como fonte de dados dessa pesquisa.

No Quadro 2 estão disponíveis os títulos dos 5 artigos que serviram de base para a pesquisa.

ARTIGOS	AUTORES	ANO DE PUBLICAÇÃO
Menopausa: Marco Biopsicossocial do Envelhecimento Feminino	Vanessa Nolasco Ferreira, Renata Silva de Carvalho Chinelato, Marcela Rodrigues Castro e Maria Elisa Caputo Ferreira	2013
Menopausa, hormônios, envelhecimento: discursos de mulheres que vivem em	Belkis Trench, Tereza Etsuko da Costa Rosa	2008

um bairro na periferia da cidade de São Paulo, Estado de São Paulo, Brasil		
Frequência da Atividade Sexual em Mulheres Menopausadas	Dino Roberto Soares de Lorenzi, Bruno Saciloto	2006
Repercussões da Menopausa para a Sexualidade de Idosas: Revisão Integrativa da Literatura	Izabella Lenza Crema, Rafael De Tilio	2017
Representações do corpo feminino na menopausa: estudo etnográfico em um hospital-escola brasileiro	Rebeca Buzzo Feltrin, Lea Velho	2016

Diante da revisão de literatura é possível destacar alguns aspectos relacionados à menopausa.

De acordo com os estudos que basearam a pesquisa, no universo feminino a menopausa encontra-se diretamente relacionada à perda da função sexual e a aspectos negativos como a perda do interesse pelo parceiro, diminuição do desejo sexual (FERREIRA, et al, 2013; CREMA et al, 2017; TRENCH et al, 2008; LORENZI et al, 2006). Para muitas o período também é marcado por tristeza, culpa, depressão e melancolia (FERREIRA et al, 2013; LORENZI et al, 2017).

O discurso de muitas mulheres ainda é baseado no senso comum e marcado por dúvidas, incertezas e desinformação (CREMA et al, 2017). O que demonstra que o tema não tem sido difundido efetivamente e que ainda há um deficit quando se trata da educação sexual do idoso.

Os estudos ressaltam a falta de diálogo e da escuta livre de preconceitos sobre a menopausa por parte dos e profissionais de saúde e a duração da consulta que por muitas vezes não permite a escuta das queixas. (TRENCH & ROSA, 2008).

Apesar de a menopausa ser vivenciada de maneira única por cada mulher os sintomas mais relatados são calor, cansaço, ansiedade, irritabilidade, dores de cabeça, insônia e também sintomas de disfunção urinária, dor durante a relação sexual, queimação e prurido vaginal (FERREIRA et al, 2013; TRENCH & ROSA, 2018; FELTRIN et al, 2016; LORENZI et al, 2006). Para muitas o sintoma de fogacho, que é caracterizado pelo calor e suor é um fator vergonhoso que acaba por identificar a mulher na menopausa. (TRENCH & ROSA, 2008); (FELTRIN et al, 2016).

A menopausa é vivenciada como um marco no envelhecimento feminino, pois é a partir desse período que as mulheres começam a lidar com as transformações corporais (FERREIRA et al, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maneira de vivenciar o processo de envelhecimento é única de cada ser humano, assim como a fase da menopausa é vivenciada e significada individualmente por cada mulher. Portanto, é possível afirmar com base no levantamento histórico realizado nessa pesquisa que o apoio do conjugue, é um favor essencial para minimizar os sentimentos de tristeza, culpa, depressão e melancolia que a menopausa trás junto com ela, possibilitando uma melhor qualidade de vida para as mulheres que estão passando por esse processo de transição.

Ao analisar a literatura foi possível inferir que a menopausa ainda causa muitas dúvidas, incertezas e desinformações entre as mulheres que estão passando por tal processo, sendo possível destacar que os profissionais de saúde não dão uma devida atenção para essas mulheres que estão passando pelo processo da menopausa, haja visto que é obrigatoriedade dos profissionais de saúde da um verdadeiro suporte, trazendo informações que possam possibilitar a essas mulheres, a passar a ter uma visão positiva e encorajadora da menopausa, e que a falta desse suporte pode causar outros agravos psicológico, como a depressão.

Cabe aqui salientar que a menopausa deve ser vista como algo natural, fisiológico do corpo humano, e que não precisa ser vista como algo vergonhoso, e sim como uma transição natural, onde possibilita novas fases da vida de toda mulher.

Diante disso, notasse a necessidade de desenvolver novas pesquisas relacionadas à temática, de modo que os profissionais de saúde venham adquirir novos conhecimentos, e possam colocar em prática, desenvolvendo ações de apoio nos programas que envolvam a saúde da mulher.

REFERÊNCIAS

- BRASIL, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, 2008. Síntese de Indicadores Sociais – Uma análise das condições de vida da população brasileira, 2010. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>> Acesso em 21 maio 2019.
- CREMA, I. L., TILIO, R., CAMPOS, M. T. A. Repercussões da Menopausa para a Sexualidade de Idosas: Revisão Integrativa da Literatura. Minas Gerais, Brasil, 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v37n3/1982-3703-pcp-37-3-0753.pdf>> Acesso em 25 maio 2019.

FELTRIN, R., VELHO, L. Representações do corpo feminino na menopausa: estudo etnográfico em um hospital-escola brasileiro. Campinas, SP, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-64872016000100148> Acesso em 23 maio 2019.

FERREIRA, C. C. F. et al. Menopausa: Marco Biopsicossocial do Envelhecimento Feminino. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de fora, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/psoc/v25n2/18.pdf>> Acesso em 24 maio 2019.

LORENZI, D. R. S., SACIOTO, B. Frequência da Atividade Sexual em Mulheres Menopausadas. Caxias do Sul, RS, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302006000400027> Acesso em 24 maio 2019.

TRENCH, T., ROSA, T. Menopausa, hormônios, envelhecimento: discursos de mulheres que vivem em um bairro na periferia da cidade de São Paulo, Estado de São Paulo, Brasil. Recife, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1519-38292008000200008&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em 24 maio 2019.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Relatório Mundial de Violência e saúde. Genebra: OMS, 2002. Disponível em: <<https://www.opas.org.br/wp-content/uploads/2015/09/relatorio-mundial-violencia-saude.pdf>> Acesso em 24 maio 2019.