

## Entre ciclos: climatério e menopausa sob a perspectiva do cuidado psicológico

Daniela De Maman<sup>1</sup>

**Resumo:** O papel do psicólogo na saúde da mulher durante o climatério e a menopausa é essencial devido às profundas transformações físicas, hormonais e emocionais características destes períodos. A pesquisa busca refletir sobre os cuidados relacionados à saúde feminina, com foco na atuação psicológica como suporte indispensável para promover equilíbrio e qualidade de vida. A pesquisa adota uma abordagem qualitativa sob o viés da análise de conteúdo a partir das categorias climatério, menopausa e atuação psicológica referentes à saúde feminina. Utilizou-se a revisão bibliográfica para estabelecer um panorama teórico que fundamenta a análise das categorias eleitas na pesquisa. Conclui-se a fase de vida da mulher marcada pelos períodos de climatério e menopausa, requer acompanhamento integral em saúde. Sendo o apoio psicológico fundamental para fortalecer a autoestima e auxiliar no enfrentamento das mudanças, promovendo práticas de cuidado que visam ao bem-estar físico e emocional. Essas ações colaboram para transformar a experiência do climatério e da menopausa em um momento de maior acolhimento, fortalecimento e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Climatério. Menopausa. Psicologia. Saúde.

## Between cycles: climacteric and menopause from the perspective of psychological care

**Abstract:** The role of the psychologist in women's health during climacteric and menopause is essential due to the profound physical, hormonal and emotional changes that are characteristic of these periods. This study seeks to reflect on the care related to women's health, focusing on psychological action as an indispensable support to promote balance and quality of life. The research adopts a qualitative approach under the bias of content analysis on the categories climacteric, menopause and psychological action related to women's health. The bibliographic review was used to establish a theoretical panorama that supports the analysis of the categories chosen in the research. It is concluded that the phase of women's lives marked by the climacteric and menopause periods requires comprehensive health monitoring. Psychological support is essential to strengthen self-esteem and help in coping with changes, promoting care practices that aim at physical and emotional well-being. These actions collaborate to transform the experience of climacteric and menopause into a time of greater acceptance, strengthening and quality of life.

**Keywords:** Climacteric. Menopause. Physical and emotional health.

---

<sup>1</sup> Doutora em Educação pela Universidade Federal de Pelotas. Professora Associada da Universidade Estadual do Oeste do Paraná, campus de Francisco Beltrão. Atua na graduação e no Programa de Pós-Graduação em Educação na mesma instituição. E-mail: [danielademamam@gmail.com](mailto:danielademamam@gmail.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9258-7974>

## Entre ciclos: climatério y menopausia desde la perspectiva de la atención psicológica

**Resumen:** El papel del psicólogo en la salud de la mujer durante el climatério y la menopausia es esencial debido a las profundas transformaciones físicas, hormonales y emocionales propias de estos periodos. Este estudio busca reflexionar sobre el cuidado relacionado a la salud de la mujer, centrándose en la acción psicológica como apoyo indispensable para promover el equilibrio y la calidad de vida. La investigación adopta un enfoque cualitativo bajo el sesgo de análisis de contenido sobre las categorías climatério, menopausia y desempeño psicológico relacionados con la salud de la mujer. Se utilizó una revisión bibliográfica para establecer un panorama teórico que sustente el análisis de las categorías elegidas en la investigación. La etapa de la vida de la mujer marcada por los periodos de climatério y menopausia ha concluido y requiere un seguimiento integral de la salud. El apoyo psicológico es fundamental para fortalecer la autoestima y ayudar a afrontar los cambios, promoviendo prácticas de cuidado que apunten al bienestar físico y emocional. Estas acciones ayudan a transformar la experiencia de la menopausia y el climatério en un momento de mayor aceptación, fortaleza y calidad de vida.

**Palabras clave:** Climatérico. Menopausia. Psicología. Salud.

### Introdução

#### *Os entre ciclos vividos e sentidos por mulheres*

A sociedade, embasada na literatura da área da saúde, reconhece o climatério e a menopausa como fenômenos fisiológicos naturais, relacionados à transição das fases reprodutivas da vida da mulher. Esses períodos são amplamente discutidos em estudos e pesquisas devido aos impactos significativos que trazem ao organismo feminino, tanto no âmbito físico, quanto emocional. Além de serem compreendidos como processos biológicos inevitáveis, eles também carregam importantes dimensões sociais e culturais que influenciam a forma como são vivenciados pelas mulheres (Botelho *et al.*, 2022).

O climatério, por sua vez, definido como o período de transição que antecede a menopausa, geralmente, começando dois anos antes da última menstruação. Já a menopausa marca o evento da última menstruação, sendo precedida por uma fase de irregularidades nos ciclos menstruais.

O período climatérico introduz uma variedade de mudanças nas dimensões fisiológica, psicológica, ginecológica, sexual e social. Consequentemente, este momento representa um desafio não só para as mulheres, mas também para as suas vidas pessoais e profissionais. A capacidade destas mulheres de se adaptarem a esta nova realidade e navegarem com sucesso nesta fase será influenciada por todos estes fatores. As flutuações hormonais estão intrinsecamente ligadas a essas transformações biológicas e sociais (Mendonça, 2023, p. 3).

Trata-se de um período de transição que antecede e sucede a menopausa, caracterizado por mudanças hormonais, metabólicas e psicológicas que influenciam diretamente na saúde feminina. Nessa fase a menstruação pode vir esporadicamente até cessar definitivamente. O diagnóstico da menopausa é retrospectivo e é feito quando a mulher está um ano sem menstruar, no período caracterizado como climatério. De acordo com, o informativo de saúde do Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e Adolescente (FIOCRUZ, 2017), a última menstruação costuma ocorrer por volta dos 50 - 52 anos de idade e o período pós-menopausa se estende até aproximadamente 65 anos de idade.

Embora, ambos os períodos estejam associados ao envelhecimento, é impreciso vincular, exclusivamente, sua ocorrência à idade avançada, já que envolve processos hormonais específicos, segundo, estudos bibliográficos da área da saúde da mulher (Mucida, 2006). Neste processo de entre ciclos há a perda da capacidade reprodutiva devido ao encerramento da ovulação e da fertilidade como parte do ciclo natural e, sendo, considerado, um marco biopsicossocial, desvelando transformações físicas, emocionais e sociais que afetam as mulheres das mais variadas formas a depender de suas singularidades físicas e emocionais (Ferreira *et al*, 2013); (Papalia; Olds; Feldman, 2006).

Segundo De Abreu *et al* (2023) pesquisas médico-fisiológicas apontam para o fato da reposição hormonal não resolver os efeitos gerais da menopausa, contudo têm se mostrado necessárias no tratamento de sintomas relacionados ao declínio hormonal, como o esgotamento folicular que ocorre devido ao envelhecimento dos folículos. A leitura crítica dos referenciais bibliográficos evidenciam a essencialidade da orientação psicológica de mulheres nessa etapa da vida em relação a adoção de hábitos saudáveis, como o controle do sobrepeso, no que diz respeito a manutenção de um índice de massa corporal adequado para prevenir doenças associado a prática diária de atividades físicas.

Conforme De Lorenzi *et al* (2005), novas abordagens em saúde, sejam derivadas de pesquisas médicas ou da ciência psicológica têm sido desenvolvidas para promover uma assistência mais integral e humanizada às mulheres já no período do climatério, dentre estas, ações interventivas no campo das unidades básicas de saúde - UBS a fim de potencializar a vivência e a resignificação pós-climatério: a menopausa. Essas abordagens requerem a compreensão das condições específicas de saúde e de singularidade de cada corpo/sujeito-mulher, assim como, a identificação de suas

necessidades no acesso às políticas públicas voltadas para essa fase, garantindo um cuidado mais inclusivo e especializado.

Neste sentido, a proposição deste estudo como pesquisa institucional busca promover debates, análises, reflexões sobre os cuidados com a saúde física e emocional de mulheres nos períodos do climatério e da menopausa. Apontando possibilidades de acolhimento nas relações entre psicólogos e mulheres considerando os aspectos físicos-emocionais frente as possíveis repercussões destes no cotidiano da vida destas mulheres, quando se alude as transformações hormonais próprias destes períodos (Soares, 2018).

A proposição da pesquisa para além das categorias eleitas como constructos conceituais: climatério e menopausa amplia-se para o entendimento e afirmação do papel psicológico na saúde da mulher. Significa pensar o quanto estratégias de orientação em relação a promoção e prevenção a saúde da mulher nos períodos vivenciados por estas (desde o climatério até a menopausa) constituem processos singulares, inferências orientacionais e, de acolhimento entre a psicologia e a saúde feminina (Mendonça *et al*, 2023). Aponta-se a necessidade da criação de espaços para diálogos que priorizem o bem-estar feminino, possibilitando que mulheres enfrentem o climatério e a menopausa de maneira mais saudável e equilibrada. Essas práticas visam oferecer suporte emocional, esclarecer dúvidas sobre as transformações físicas e hormonais e fomentar estratégias de autocuidado que contribuam para a qualidade de vida durante essas fases de transição.

Tais inferências caracterizam-se pelo conjunto de diretrizes ou análises direcionadas ao entendimento dos impactos físicos, emocionais e sociais dessa fase na vida da mulher. Há, neste sentido, a necessidade de orientações, de formulação de políticas públicas, por exemplo, que possam abranger desde estratégias clínicas para o manejo de sintomas até recomendações em contextos psicossociais, como (UBS) que visem promover qualidade de vida e bem-estar. Entretanto, é fundamental que o uso de expressões como bem-estar e qualidade de vida e estratégias vinculadas a estas sejam acompanhadas por explicações/ações claras e por fundamentação científica, para evitar interpretações vagas ou confusas que não possuam, por exemplo embasamentos teórico-científicos em termos de saúde integral da mulher (Trench; Rosa, 2008).

A pesquisa de cunho analítico-reflexivo destaca a importância do papel do psicólogo como mediador e facilitador no cuidado integral à saúde da mulher durante os períodos que compõem as fases vivenciadas pelo corpo feminino: climatério e a

menopausa. A intencionalidade é ressaltar o papel do psicólogo no desenvolvimento de estratégias voltadas para a promoção e a prevenção da saúde da mulher alicerçadas num projeto terapêutico singular, cujo processo é compreendido como uma experiência sensível, que integra ações de orientação, acolhimento e escuta ativa em lócus profissional. Isto inclui encontros planejados, onde espaços de diálogo, reflexão e suporte, em meio a conversações possam contribuir para o fortalecimento do bem-estar físico e emocional de mulheres.

O foco da atuação psicológica, no campo dos saberes e práticas psicológicas, podem ser caracterizadas por ações interventivas, as quais possuem a interseccionalidade entre realidades socio-emocionais em relação a padrões de vida, condições sociais e formas instituídas sobre estratégias de humanização, assim como, a qualificação na atenção sobre os períodos do climatério e menopausa. Um dos ambientes no território da saúde é o Sistema Único de Saúde - SUS, cujo, princípio da equidade, compreende as especificidades e diferenças, que existem entre as mulheres no cuidado da saúde integral (Brasil, 2008).

Dentre estas ações de cuidado oferecidas pelo SUS, focar na qualidade de vida emocional é uma das estratégias necessárias e do escopo do profissional de psicologia:

A qualidade de vida psicológica e emocional de uma mulher pode ser grandemente influenciada pela menopausa. As mudanças hormonais que ocorrem durante esta fase podem levar a uma montanha-russa emocional que afeta a autoimagem, a confiança corporal e o bem-estar mental geral. As mulheres podem enfrentar desafios como alterações de humor, irritabilidade, ansiedade e até depressão, o que pode complicar os relacionamentos e a comunicação. No entanto, ao adotar estratégias como procurar assistência profissional, fazer ajustes no estilo de vida e participar em grupos de apoio, as mulheres podem melhorar a sua saúde mental durante a menopausa (Mendonça, 2023, p.10)

A atuação psicológica se desenvolve em meio a encontros planejados, por meio dos quais, o psicólogo promove conversações reflexivas proporcionando suporte emocional, criando espaços seguros para que as mulheres compreendam e enfrentem as transformações físicas e emocionais desses períodos sem romperem com seus sistemas emocionais individuais de segurança. Assim, proporcionar espaço, para discussões sobre medidas de cuidado em saúde, como a adoção de hábitos saudáveis referentes a alimentação, exercícios físicos e bem-estar emocional, todas ações promotoras de saúde ligadas a ações de autocuidado, como, incentivo ao lazer, reflexões sobre as condições de

trabalho, moradia, relações sociais e familiares são práticas que caracterizam intervenções psicológicas no território da saúde, segundo os princípios básicos do SUS.

Pensar sobre o papel do psicólogo na saúde da mulher significa atrelar a esta atuação ações de reflexões e discussões junto a mulheres referentes a auto-imagem, a autoestima e qualidade de vida destas por meio acolhimento, do apoio emocional promovendo o desenvolvimento de suas potencialidades frente a atravessamentos (períodos) e agenciamentos (cuidado em saúde) como acontecimentos em prol da qualidade de vida (Deleuze; Guattari, 1992).

## **Referencial teórico**

### *Os princípios teóricos e práticos da atuação do psicólogo na saúde da mulher*

Historicamente, o papel do psicólogo tem se consolidado no Brasil desde sua regulamentação em 1962, e hoje é essencial para atender às demandas contemporâneas de saúde emocional e integral. Sua atuação na menopausa vai além do cuidado psicológico; é também uma contribuição para a quebra de estigmas e a promoção de uma vida saudável e equilibrada.

Além disso, a contribuição desse profissional é contextualizada em um panorama histórico. No Brasil, a Psicologia como profissão surgiu apenas em 1962, por meio da Lei Federal nº 4.119, consolidando sua relevância e regulamentação. Posteriormente, em 1964, o Conselho Federal de Educação regulamentou a formação do psicólogo e seu exercício profissional pelo Decreto nº 53.464 (Dimenstein, 1998). Essa trajetória histórica reforça a importância crescente do papel do psicólogo na sociedade e evidencia sua capacidade de transformar as vivências femininas em processos de fortalecimento e adaptação, promovendo uma abordagem integral para a saúde da mulher. Essa abordagem ressalta não apenas a história da Psicologia, mas também sua aplicação prática e indispensável na melhoria da qualidade de vida feminina.

Considerando a saúde da mulher em seus aspectos mais amplos da qualidade de vida, o estudo busca centrar a atuação do psicólogo, em específico, para o suporte adaptativo e condições de superação de obstáculos físico-emocionais para a saúde da

mulher. O psicólogo desempenha um papel essencial na promoção de saúde integral e no acolhimento sensível às demandas singulares de cada mulher, especialmente durante os períodos do climatério e da menopausa, que são marcados por mudanças significativas na vida feminina. Essa atuação psicológica fundamenta-se na construção de condições que possibilitem maior bem-estar e resiliência diante dessas transformações.

A prática do profissional de psicologia no sistema único de saúde (SUS) se estende desde o cuidado primário, e acontece mais, especificamente, nas Unidades Básicas de saúde (UBS), com o objetivo de oferecer um cuidado integral ao usuário do serviço. A atuação do profissional de psicologia na UBS caracteriza-se para o acolhimento e a escuta terapêutica, de modo a contribuir na abordagem contextualizada e integral dos cidadãos, familiares, comunidade em geral (Jimenez, 2011).

É possível destacar, a importância da atuação do psicólogo, para que a sua participação não seja limitada apenas em um processo de atendimento individualizante e separado dos demais profissionais de saúde. O trabalho em instituições públicas de saúde apresenta-se como uma possibilidade que permite ao psicólogo o trabalho em equipe na Rede Humaniza SUS. A Psicologia inserida em formas de ação em saúde pública, num enfoque preventivo. Sendo que, o contexto da UBS para a atuação psicológica permite a este profissional favorecer a qualidade de vida e saúde mental e, fazendo alusão ao princípio da integralidade no SUS, quando este princípio permite ao psicólogo compreender o indivíduo nas suas subjetividades, contemplando assim o atendimento integral as reais necessidades de cada cidadão (Straub, 2014).

Também, é interessante considerar que o profissional de psicologia exerce o papel histórico na saúde pública, na medida em que há a emergência de uma prática voltada para qualidade de vida física, mental e social como demanda para os psicólogos na Atenção Primária à Saúde. O SUS representa ao profissional de psicologia um desafio, pois requer não só uma participação profissional melhor instrumentalizada tecnicamente, mas sobretudo voltada para a dimensão histórico-social dos cidadãos usuários deste sistema. Segundo o autor:

A Psicologia da Saúde avança na atualidade buscando novos espaços expandindo-se na direção de atender as novas demandas de produção de saber e de saúde que visam a contemplar comunidades antes não assistidas pelas prioridades das Políticas Públicas. Tudo isso exige do profissional de Psicologia desenvoltura e habilidades ... da interlocução multiprofissional (Alves, 2011, p.148).

Nesta direção, Straub (2014), explica sobre ser essencial no trabalho da psicologia da saúde a investigação sensível em torno aspectos dinâmicos que determinam a saúde, pensando em ações, as quais possibilitem a implementação de princípios e pesquisas psicológicas com vistas a promoção da saúde e prevenção da doença atrelados ao atravessamento das condições sociais, fatores biológicos e comportamentos característicos e singulares de cada sujeito em tratamento/atendimento.

Esta concepção corresponde a uma visão mais contemporânea de Psicologia saúde, isto é, procura desvincular-se de uma visão positivista - que fragmenta, objetiva tratamentos pensando em problemas e a solução para os mesmos sem considerar aspectos subjetivos ou do entorno da vida do sujeito- característica marcante na década de 1970, alargando suas pretensões de atuação para metodologias específicas, que levem em conta singularidade sócio-histórica dos sujeitos em atendimento e, a saúde como resultante do bem-estar deste sujeito em seu *locus* existencial. É possível alargar ainda mais esta afirmação, baseando-se em Alves (2011, p.151), quando este diz que “impulsionados por esse novo ponto de vista, em que a saúde passou a ser entendida como um processo com variados aspectos psicossociais envolvidos e, contrário ao enfoque tradicionalmente biológico”.

A Psicologia em seus vários campos de atuação, o conhecimento sobre a historicidade e contexto social das pessoas, pode -se dizer sobre a profissionalidade dessa profissão na área da saúde vai além do que das práticas terapêuticas individuais em consultórios, usualmente, associados ao imaginário da sociedade. Segundo Bock; Furtado; Teixeira (2004) o psicólogo da saúde, trabalha a partir de um olhar voltado a prevenção de doenças e promoção da saúde, analisando fatores ambientais, sociais e histórias que influenciem a saúde da população. A investigação feita para atender a demanda populacional apresenta dados que influenciem a promoção os cuidados com a saúde, reduzindo riscos de doenças, promovendo um pensamento social que se preocupa com o bem estar e com a saúde.

Segundo o Conselho Federal de Psicologia - CFP, o psicólogo no seu exercício profissional implementa ações em diversos níveis de tratamento, tendo como principal tarefa a avaliação e acompanhamento de seus clientes. O psicólogo da saúde trabalhada na promoção da saúde e prevenção de doenças associado, também, a grupos sociais como,

por exemplo: quando fomenta ações preventivas relacionadas, por exemplo a ações de promoção e prevenção a saúde da mulher. Assim:

Os psicólogos não interferem somente onde ocorre sofrimento. Eles atuam em situações de planejamento ou de construção de políticas públicas, dando visibilidade à dimensão psicológica que acompanha esses projetos. Nesse sentido, humanizam políticas e planos, pois contribuem para que os sujeitos sejam referência fundamental dos projetos (Bock; Furtado; Teixeira, 2018, P.105).

O trabalho do psicólogo, deste modo, não se limita a trabalhos individuais, compete ao profissional de psicologia compreender as relações sociais e contribuir com o conhecimento teórico e científico para promover a prevenção e a saúde da população, superando a alienação da identidade com um trabalhado de envolvimento social que tem o objetivo de promover a saúde (Bock; Furtado; Teixeira, 2018).

Os desafios que se apresentam ao profissional da psicologia no campo da saúde estendem-se desde a construção de saberes profissionais, que implicam na estruturação de um roteiro de trabalho que vise ações a partir de opiniões e constatações junto a outros profissionais da saúde, numa perspectiva interdisciplinar, potencializando a saúde e bem estar, o que implica em uma organização sistematizada, segundo as diretrizes e princípios das políticas públicas, que mantenham a demanda de atendimento populacional, oferecendo qualidade e segurança aos sujeitos, que farão parte dessa rede social.

A partir desta caracterização da profissionalidade psicológica em saúde da mulher a intenção é apresentar o papel fundamental deste profissional como agente de cuidado no climatério e menopausa, oferecendo suporte emocional e psicológico para auxiliar mulheres a lidar com as transformações físicas, hormonais e emocionais características dessa fase. A menopausa, muitas vezes associada a desafios como ansiedade, depressão, mudanças de humor e impactos na autoestima, exige uma abordagem acolhedora e sensível que promova a qualidade de vida por meio de espaços seguros para que as mulheres expressem suas preocupações e vivências, possibilitando uma reflexão profunda sobre suas emoções contribuindo para a promoção de resiliência por meio de estratégias terapêuticas.

A atuação do psicólogo não apenas envolve suporte emocional, mas também a criação de espaços (encontros) de conversa reflexivas, educativas-orientacionais. Esses encontros possibilitam que as mulheres explorem suas experiências de forma singular e

compartilhem vivências em um ambiente seguro e livre de julgamentos. Além disso, o psicólogo pode desenvolver estratégias de orientação voltadas para o autocuidado, fortalecendo a autoestima e o reconhecimento da identidade feminina em meio às transformações tão sentidas pelo corpo feminino.

Outro aspecto relevante é a promoção de ações de prevenção à saúde, que incluem abordagens integradas entre aspectos psicológicos e físicos, mediante, a comunicação aberta entre profissionais de saúde de diferentes áreas, como ginecologistas e endocrinologistas, juntamente, com psicólogos de modo a garantir um suporte multidisciplinar, alinhado às necessidades individuais de cada mulher (Botelho *et al*, 2022).

A partir da constatação de que período do climatério desencadeia mudanças hormonais, as quais podem desencadear sintomas como irritabilidade, ansiedade, depressão e alterações na qualidade do sono, e que o período da menopausa pode intensificar essas experiências. Assim, a atuação psicológica, nestes contextos da saúde feminina, se torna crucial para auxiliar as mulheres a compreenderem essas mudanças e desenvolverem mecanismos para lidar com os desafios impostos pelos viveres e sentires do corpo físico e emocional (Araújo *et al*, 2022).

O psicólogo atuante na saúde da mulher contribui para fortalecer sua capacidade de adaptação e enfrentamento diante dos desafios; a educação emocional ao auxiliar na compreensão das mudanças hormonais e suas influências sobre os aspectos psicológicos, orientando sobre a normalidade dessas alterações e quebrando tabus; na integração multidisciplinar ao trabalha em conjunto com outros profissionais da saúde, como ginecologistas e nutricionistas, para oferecer uma abordagem holística que contemple aspectos físicos e emocionais e, também quanto a valorização da identidade feminina promovendo o empoderamento, incentivando as mulheres a redescobrirem sua força e identidade em meio às transformações da menopausa (Galeno *et al*, 2023).

## Método da pesquisa

### 1. A confluência de saberes para as indiações de cuidados

A intencionalidade da pesquisa concentra esforços em compreender o quanto o período do climatério e da menopausa podem representar uma fase de novos aprendizados e vivências singulares, para a mulher, a partir da atuação psicológica?

A análise descritiva do estudo situa-se no fato do período do climatério e da menopausa, vivenciados por mulheres compreenderem, amplamente, uma fase de transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo, ou seja, abrange fases, de transição entre sua fase fértil até vivenciar sua última menstruação - marco da etapa da menopausa - a fase não reprodutiva. Tais períodos correspondem as fases/etapas, geralmente, caracterizadas por amplas variações hormonais, as quais provocam alguns sinais específicos.

Deste modo, a perspectiva de análise centra-se na análise de conteúdo de Bardin (2009) a qual permite uma análise sistemática e objetiva dos conteúdos bibliográficos, possibilitando a identificação de padrões, categorias e inferências relacionadas às condições de produção dos dados conceituais-sistemáticos. A análise de conteúdo, segundo Bardin (2009) caracteriza-se por um conjunto de técnicas voltadas para a exploração de conteúdos, visando descrever, categorizar e interpretá-los de forma sistemática. A aplicação desse método analítico promove a organização e a codificação de informações em categorias que, posteriormente, auxiliam na formulação de conclusões mais precisas e embasadas nas referências de estudo.

Nesta pesquisa, a análise de conteúdo é tida como a metodologia utilizada para interpretar e organizar dados provenientes de textos, discursos acadêmicos em um conjunto sistemático e objetivo dos dados para descrever e categorizar os conteúdos ou constructos eleitos, neste caso, o climatério, a menopausa e atuação psicológica permitindo inferências a respeito da produção de sentido atribuídas as análises.

Com base nestas caracterizações, a pesquisa apresenta o seu delineamento a partir das seguintes atribuições: *dialogar* a partir da bibliografia sobre questões emocionais e psicológicas, que marcam os períodos: climatério e menopausa; *ressignificar*, com base nos dados bibliográficos, *a atuação psicológica como produtora* de novos sentidos, significados, valoração do sentimento de autoestima; *promover* a reflexão,

em relação as singularidades femininas; *discutir/refletir* sobre medidas preventivas e promotoras da saúde como, combater o sobrepeso, para fins de prevenção de doenças, realizar atividade física, assim como, cuidar da saúde mental.

O estudo bibliográfico sob a análise de conteúdo parte de hipóteses primárias, tais como, as dificuldades enfrentadas pelas mulheres durante o climatério e a menopausa estarem associadas ao esgotamento folicular, o seu envelhecimento destes, causando a queda na fertilidade da mulher a partir dos 35 anos de idade, como também, sintomas da diminuição de produção de estrogênio, geralmente, associadas a uma diminuição da progesterona, ocasionando os ciclos irregulares: ciclos mais curtos, ciclos longos, longos atrasados, hiperplasia, sangramentos uterinos disfuncionais e afins. Ambos, os processos orgânicos, funcionais: biopsicossociais ocasionados pelas etapas/fases vivenciadas pelas mulheres interferindo em suas vidas cotidianas, em seus sentimentos, significações sobre o viver, sobre sua autoimagem (De Sousa, 2021).

Parte, também, de hipóteses secundárias, como a irritabilidade e ansiedade, devido a uma diminuição dos neurotransmissores responsáveis pelo humor, como a dopamina e serotonina; mau humor e pouca paciência; insônia devido a muitas mulheres se queixarem de problemas relacionados ao sono; cansaço e falta de disposição/energia, muitas vezes fora do comum, tornando difícil qualquer esforço físico ou mental, também pela falta de sono; angústia, muitas vezes causada pela questão da percepção da mulher em relação ao envelhecimento biopsicossocial; diminuição da memória; tristeza constante ou depressão; diminuição da libido, com o aumento do estresse e da frustração, a mulher pode vir a sentir que não satisfaz mais seu parceiro e a ela mesma (Netto, 2005).

Diante das hipóteses, a pesquisa de natureza qualitativa do tipo descritiva-bibliográfica e, ainda explicativa- analítica, estabelece o recorte teórico numa perspectiva longitudinal e fundamentada sobre as ações de prevenção e promoção da saúde físico-mental da mulher. A análise de conteúdo possibilita investigar sobre cuidados psicológicos da físico-emocional de mulheres, em relação aos períodos de climatério e menopausa.

A partir da estruturação das ações de metodologia da pesquisa, foi realizada a análise das incursões bibliográficas a partir das três etapas básicas propostas por Bardim (2009): 1) *Pré-análise*; 2) *Análise descritiva*; 3) *Interpretação inferencial, na medida em que propicia a análise da prática social como algo que as pessoas produzem ativamente*

e entendem o por que de suas ações com foco na prática social, considerando as ideologias e hegemonia das ações de saúde presente na rede de assistência a saúde da mulher.

## 2. Análise

Com base na perspectiva teórico-prática das etapas de Bardin (2009) o intuito é identificar significados latentes ou explícitos nos dados bibliográficos, permitindo compreender dimensões teórico-práticas sobre os períodos do climatério e menopausa transformando informações brutas, como fim do período reprodutivo feminino em novos ciclos de vida em categorias interpretativas organizadas. As três etapas apresentadas no quadro 1 possibilitarão o estabelecimento das considerações referentes ao desenvolvimento do estudo para entendimento do objetivo deste.

Quadro I- Etapas de análise para as ações interventivas.

<i>Pré-análise</i>	<i>Análise descritiva</i>	<i>Interpretação inferencial</i>
<b>Organização dos dados e leitura inicial</b>	<b>Codificação e categorização dos dados</b>	<b>Reflexão e construção de inferências</b>
<b>Familiarização com o material bibliográfico e compreensão dos discursos sistemáticos apresentados pela revisão da literatura, utilizando estudo bibliográfico:</b> a) Compreensão dos discursos sistemáticos apresentados pela revisão da literatura: estudo bibliográfico.	<b>Agrupamento de elementos com características comuns:</b> a) Climatério e menopausa como períodos que caracterizam fases do ciclo de vida feminino; b) Atuação do psicólogo como apoio emocional, suporte social e adaptação.	<b>Explicitação de categorias e indicadores encontrados:</b> a) Análise baseada nas categorias e indicadores encontrados, permitindo identificar padrões b) Ampliar a compreensão sobre o fenômeno da saúde da mulher entre ciclos e suas repercussões físico-emocionais.

Fonte: Elaborado por autora (2024).

Por meio de seu caráter sistemático e rigoroso, a análise de conteúdo possibilita a interconecção entre as hipóteses, discursos teóricos, revelando insights que podem ser representar a interpretação sobre a compreensão sobre o papel do *eu* singular e do *eu social*, das mulheres a partir da compreensão sobre as condições das suas vivências dos períodos do climatério e menopausa mulher, numa confluência de sentires de onde emergem significados sobre cuidados em saúde, especialmente, os cuidados psicológicos.

Um ponto a elucidar neste análise refere-se a necessidade de implementar a A estratificação em saúde no Brasil atua como ferramenta no que se refere às questões de saúde, onde o estrato do usuário atua como informação importante para o reconhecimento

de características, para a geração de interpretações, as quais são essenciais para tomada de decisões em torno de se melhorar medidas preventivas, ou traçar um perfil em saúde mental com vistas a encaminhamentos. A análise de conteúdo, como metodologia para confrontar discursos, interpretações frente a conceitos, permitiu não apenas organizar e categorizar dados, mas também explorar significados latentes, sentidos construídos e discursos manifestos nos materiais analisados. No contexto representado pelo quadro II, esta análise destaca:

Quadro II- Análise de conteúdo

<b>Pré-análise</b>	Representou a categorização organizando a análise das bibliografias a partir do estudo sistemático identificou três categorias de análise: <i>Climatério; menopausa e atuação psicológica.</i> Esta categorização propiciou um corpus de análise, ou seja, um conjunto estruturado de dados que serviu como base para a discussão e interpretação final das categorias.
<b>Análise descritiva</b>	Ao organizar os elementos em categorias identificou-se relações entre as categorias e os elementos analisados: climatério e menopausa como fases que representam fases de <i>transição significativa na vida das mulheres, marcadas por mudanças físicas, emocionais resultantes de transformações hormonais</i> , as quais impactam a qualidade de vida e exigem uma atenção especial à saúde físico-emocional aludindo <i>ao acompanhamento psicológico como promoção e prevenção à saúde feminina.</i>
<b>Interpretação inferencial</b>	<i>Climatério</i> como o período entre a fase procriativa e a não procriativa, podendo começar desde os 35 anos, conforme sugerido por alguns autores, ou variar para faixas etárias maiores, como 45 a 60 anos ou 50 a 65 anos. Essa flexibilidade nos limites de idade reflete as diferenças individuais e culturais na experiência desse processo que necessita estratégias de cuidado. <i>Menopausa</i> representa uma transição biológica natural e inevitável na vida das mulheres, caracterizada pela interrupção dos ciclos menstruais devido ao fim da secreção hormonal dos ovários. Este processo marca o término da fase reprodutiva e tem como marco principal a última menstruação. Segundo Papalia e Olds (2000), é definida como o momento em que uma mulher para de ovular, cessando sua capacidade de reproduzir. Embora seja um fenômeno biológico, a menopausa também está profundamente ligada a significados psicossociais, que podem influenciar emocionalmente e socialmente as mulheres. <i>O papel do psicólogo</i> na saúde da mulher durante o climatério e a menopausa é fundamental, considerando as profundas transformações físicas, hormonais e emocionais que acompanham essas fases. A atuação psicológica pode ser vista como um suporte indispensável para auxiliar mulheres a atravessarem esses momentos com maior equilíbrio e qualidade de vida.

**Fonte:** Elaborado por autora (2024).

A análise dos conteúdos produzidos a partir da percepção dos discursos bibliográficos infere sobre as três categorias climatério, menopausa e atuação psicológica sugerem que as transformações vivenciadas no climatério e na menopausa englobam aspectos físicos, emocionais e sociais. No campo da saúde física, mudanças significativas

no metabolismo, alterações ósseas, como a osteoporose, além de sintomas como ondas de calor e insônia, são comuns. Essas condições destacam a necessidade de práticas regulares de exercícios físicos, uma alimentação equilibrada e o acompanhamento médico para promover o bem-estar durante essa fase.

No âmbito emocional, a menopausa pode desencadear sentimentos de ansiedade, depressão e variações no humor devido às alterações hormonais, tornando essencial o apoio psicológico, o acolhimento familiar e o incentivo às práticas de autocuidado, que fortalecem a saúde mental das mulheres. Além disso, o período pode ser interpretado como uma oportunidade para a redefinição da identidade feminina. Essa fase é um convite à redescoberta de forças internas e à busca por novos propósitos, permitindo às mulheres ressignificarem suas experiências e explorarem novos caminhos de realização pessoal.

### **3. Reflexões**

*Os processos biológicos do climatério e da menopausa, apesar de inevitáveis, estão profundamente entrelaçados com dimensões sociais e culturais.*

O climatério e a menopausa constituem etapas naturais, porém complexas, na vida das mulheres, sendo marcadas por transformações profundas nos âmbitos físico, emocional e hormonal. O climatério, que pode ter início por volta dos 35 anos e se estender até os 65 anos de idade, representa a transição gradual da fase reprodutiva para a não reprodutiva, enquanto a menopausa é definida pelo cessar definitivo dos ciclos menstruais, geralmente em torno dos 50 anos de idade. Esses períodos são caracterizados por alterações hormonais importantes, como a redução na produção de estrogênio e progesterona, que afetam diversos sistemas do organismo.

Assim, estes períodos: climatério e menopausa influenciam, diretamente, a maneira como as mulheres moldam suas percepções, emoções e experiências. Além das transformações físicas e hormonais, o contexto social e cultural desempenha um papel essencial na construção dos significados atribuídos a essa fase da vida. Do ponto de vista físico, sintomas como ondas de calor, insônia, alterações metabólicas, redução da densidade óssea e mudanças no peso corporal são frequentemente relatados.

No plano emocional, essas etapas podem desencadear ansiedade, irritabilidade, depressão e oscilações de humor, impactando diretamente a qualidade de vida das

mulheres (Mucida, 2006). Além disso, as mudanças hormonais também podem influenciar na percepção da autoestima e na relação das mulheres com seus corpos. Isto remete à importância de uma abordagem integral à saúde feminina durante o climatério e a menopausa é evidente, pois essas etapas não se limitam ao corpo biológico, mas são também influenciadas por fatores sociais e psicológicos. O estigma associado a essas fases em algumas culturas pode intensificar os desafios vivenciados pelas mulheres, enquanto o suporte psicológico, associado ao acompanhamento médico, pode ajudá-las a lidar com as transformações e a ressignificar essa etapa de suas vidas (Silva, 2006).

Neste sentido, é imprescindível abordar a persistência de preconceitos e a desinformação em relação ao climatério e à menopausa promovendo diálogos abertos e ações educativas desempenha um papel crucial na normalização e desmistificação dessa fase da vida, transformando-a em um processo mais compreendido e acolhido socialmente. Pois, os períodos do climatério e da menopausa representam marcos significativos na vida das mulheres, caracterizados por mudanças físicas, emocionais e hormonais que frequentemente afetam a qualidade de vida. Durante o climatério, podem surgir alterações no metabolismo, diminuição da densidade óssea, insônia e ondas de calor, ressaltando a necessidade de práticas regulares de exercícios físicos, alimentação balanceada e acompanhamento médico para preservar a saúde.

Além disso, a menopausa pode desencadear sentimentos de ansiedade, depressão e oscilações de humor devido às mudanças hormonais, tornando essencial o apoio psicológico, o suporte familiar e as práticas de autocuidado para fortalecer a saúde emocional. Esse período também pode ser interpretado como uma oportunidade de redescoberta pessoal, onde as mulheres podem explorar sua força interna, adaptar-se às transformações e buscar novos propósitos de vida. É necessário reconhecer que ainda existem tabus e desinformação sobre o climatério e a menopausa. Assim, ao possibilitar acompanhamento psicológico e fomentar discussões abertas e educativas pode ajudar a normalizar e desmistificar essa fase, transformando-a em um momento de autoconhecimento e acolhimento.

A terceira categoria analisada remete ao apoio do psicólogo, pois entende-se que este desempenha um papel essencial na saúde emocional das mulheres, oferecendo um ambiente seguro e acolhedor que permite a elas compartilhar seus medos, preocupações e experiências, promovendo o alívio de angústias e facilitando a expressão emocional.

Além disso, a atuação psicológica se estende à orientação educativa, ajudando as mulheres a compreenderem os processos fisiológicos relacionados ao climatério e à menopausa, diminuindo inseguranças e corrigindo desinformações.

Outro aspecto fundamental é o auxílio no desenvolvimento de estratégias para enfrentar os sintomas físicos e emocionais, como ondas de calor, irritabilidade, insônia e alterações de humor, fortalecendo a capacidade adaptativa das mulheres. O psicólogo também desempenha um papel relevante no fortalecimento da autoestima, trabalhando questões relacionadas à imagem corporal e identidade, valorizando as múltiplas dimensões da mulher durante essas transições contribuindo para fortalecer os vínculos familiares e sociais, fomentando uma rede de apoio que sustente o bem-estar integral das mulheres.

### **Considerações finais**

A partir das concepções sobre pensamento, corpo, potência do existir é possível pensar, que há na relação corpo/sujeito a consistência para o desejo, para o corpo e para o pensamento, nas relações da potência consigo mesma e nas relações de sociabilidade. Da mesma, maneira, é possível pensar no campo da saúde fisiológica e mental propiciar uma problematização das relações existentes no campo da cultura, da natureza, da sociedade, da economia, da política, da família, do estado, da história, da sexualidade as relações de agenciamentos que envolvem a produção de subjetividade e modos de ser no mundo, em específico da mulher, no sentido, de pensar práticas de saúde que possibilitem a capacidade de produzir a si mesmo, de aumentar a própria potência, quanto a reorganizar o seu campo social para fortalecer o seu viver em suas diferentes etapas da vida.

Ao estabelecer considerações sobre este estudo em pesquisa qualitativa o aceno é para a obra "O Segundo Sexo" (1949/2009) de Simone de Beauvoir, diante da perspectiva profunda e reflexiva apresentada por esta em relação ao impacto psicológico e social dos períodos do climatério e menopausa como experiências as quais as mulheres vivenciam a partir de duas singularidades que suas "luzes interiores se apagaram", diante de reflexo no espelho. Diante desta reflexão atemporal entende-se, mediante, as inferências

pontuadas neste texto, sobre esta experiência feminina, simbolizar a transição que suplanta as alterações biológicas, na medida em que, os aspectos psicológicos desempenham um papel crucial na forma como as mulheres vivenciam essa etapa: emoções como "agitação, ilusões e fervor" podem ser dominadas pela angústia, que sufoca as mulheres ao lidarem com estes períodos.

A reflexão estende-se aos desafios emocionais e sociais que acompanham tais períodos que compõem o ciclo de vida feminino, destacando a importância de olhar para essa experiência sob uma perspectiva que inclua cuidados psicológicos e a ressignificação dos significados atribuídos aos momentos vividos e sentidos. Essa discussão abre caminhos para refletir sobre como a sociedade pode transformar esses momentos em processos mais acolhedores e enriquecedores.

As perspectivas esperadas com a realização deste estudo foi conhecer sobre a saúde da mulher a partir das categorias pesquisadas: climatério, menopausa e atuação psicológica, fomentando ações que favorecerem a troca dialógica de saberes e ações, com vistas a promoção da saúde e qualidade de vida no sentido do cuidado integral e singular, a partir do entendimento das multiplicidades de subjetividades e sintomas sentidos pelas mulheres.

Para tanto, este estudo aponta, para a necessidade da mulher ser percebida na sua integralidade, ser ouvida, ter acesso como sujeito de direitos à estratégias de promoção e prevenção em saúde, assim como, a garantia de acompanhamento psicoterapêutico, com vistas a melhoria da sua qualidade de vida, sendo considerada pelo sistema de saúde, como sujeito singular e parte da sociedade, ou seja, composta por um *eu* e um *eu social*. Portanto, é indispensável que a mulher seja ouvida, orientada e acompanhada em sua vida em território, desde a possibilidade desta em expressar-se sobre como se sente em relação ao vivido em saúde física e mental aliando práticas/estratégias/ações pontuais em saúde sobre o sentir e o saber como forma de fomentar melhores condições de saúde contribuindo para uma melhor qualidade de vida do ser mulher.

## Referências

- ALVES, R.F. *et al.* A saúde do homem na interface com a Psicologia da Saúde. *In:* R. F. Alvez (Org.). **Psicologia da saúde: teoria, intervenção e pesquisa**. Campina Grande: EDUEPB, 2011, p. 147-168.
- ARAÚJO, M. N. *et al.* A mulher e o climatério: uma revisão sistemática da produção científica brasileira de 2000 a 2022. **Rev. Bras. Ed., Saúde e Bem-estar**, n. 1, v. 1, 2022.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 5 ed. Lisboa: Edições 70, 2009.
- BEAUVOIR, S. (1949). **O Segundo Sexo**. Trad. de Sérgio Milliet e Helena Silveira. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009.
- BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. São Paulo: Ed. Saraiva: 2018.
- BOTELHO, Thâmara Almeida *et al.* Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa. **Rev. E. Acervo Saúde**, n. 4, v. 15, 2022.
- BRASIL Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa**. Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2008.
- DE ABREU, (et al). Menopausa e seus efeitos comportamentais: como proceder? Revisão de literatura. **Research, Society and Development**, n. 12, v 1, 2023.
- DE SOUSA *et al.* O climatério e suas implicações psicológicas na saúde da mulher: uma revisão bibliográfica. **Recima21**, n.2, v 11, 2021.
- DE LORENZI, Dino Roberto Soares, (et al). Assistência à mulher climatérica: novos paradigmas. **Rev Bras Enferm**, Brasília, mar-abril; n. 62, v 2, 2009.
- DELEUZE, G; GUATTARI, F. **Conversações**. Rio de Janeiro: Editora 34, 1992.
- DIMENSTEIN, M.D.B. Dimenstein, M. O psicólogo e o compromisso social no contexto da saúde coletiva. **Psicologia em Estudo**, 6(2) 57-63, 2001.
- FERREIRA, V. N, *et al.* Menopausa: marco biopsicossocial do envelhecimento feminino. **Psicologia & Sociedade**, n. 25, v. 2, 2013.
- GALENO; Renan Silva, *et al.* Menopausa e suas consequências psicológicas. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, n. 4, v 5, 2023.
- JIMENEZ, Luciene. Psicologia na atenção básica à saúde: demanda, território e integralidade. **Psicologia e sociedade**, n. 23, 2011.

MENDONÇA, Jessica et al. Efeitos psicológicos e emocionais do climatério na qualidade de vida da mulher. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica**, n. 3, v 5, 2023.

MUCIDA, A. **O sujeito não envelhece**: psicanálise e velhice. 2ª ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2006.

NETTO, J.R.C. Descrição de uma intervenção psicológica com mulheres no climatério. **Paidéia**, n.31, v. 15, 2005.

PAPALIA, D. E., Olds, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 8ª ed. (D. Bueno, Trad). Porto Alegre: Artmed, 2006.

SILVA, R. B. R. **A mulher de 40 anos**: sua sexualidade e seus afetos. Belo Horizonte: Gutenberg, 2006.

SOARES GRDS. O conhecimento produzido acerca de climatério, família e envelhecimento. **Rev. enferm. UERJ**, n. 28, 2018.

STRAUB, Richard. **Psicologia da Saúde**: uma abordagem biopsicossocial. 3. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

TRENCH, Belkis; ROSA, Tereza Etsuko da Costa. Menopausa, hormônios, envelhecimento: discursos de mulheres que vivem em um bairro na periferia da cidade de São Paulo, estado de São Paulo, Brasil. **Rev. Bras. Saúde Mater. Infant**, n.8, v 2, mar, 2008.

Recebido em 24/08/2024. Aprovado em 05/05/2025