



ASPECTOS RELACIONADOS À SEXUALIDADE NA MENOPAUSA: REVISÃO NARRATIVA

Anna Helen Silva Lima¹
Gabriela de Sousa Pontes²
Meggie Adriele de Albuquerque Melo³
Mayara Evangelista de Andrade⁴

RESUMO

A menopausa consiste em um processo fisiológico do envelhecimento feminino, as alterações desse período são refletidas no meio pessoal, social e biológico. Na terceira idade, em decorrência de mudanças físicas e mentais, como modificações na genitália e da redução da libido, as mulheres sentem a diminuição mais significativa do comprometimento em relação à sexualidade que os homens. O presente artigo tem objetivo de observar o assunto através de uma revisão narrativa analisando as produções científicas publicadas nos últimos 5 anos e disponíveis nas bases de dados do LILACS, SciELO, Coleciona SUS e MEDLINE, utilizando os descritores: “sexualidade” e “menopausa”. Após revisão, foram selecionados os estudos que tratam da temática em questão e estão disponíveis na íntegra, totalizando 10 artigos qualitativos com perfil de revisão bibliográfica, estudos transversais e relato de casos. Desse modo, os artigos apresentam que as mudanças biológicas resultantes de variações hormonais da menopausa ocasionam uma diminuição de estrogênio, resultando em modificações físicas que interferem na autoestima, como acúmulo de gordura e opacidade dos cabelos e da pele. Durante a menopausa, os relacionamentos das mulheres são afetados em razão da diminuição na frequência das relações sexuais, decorrente dos relatos de dispauremia, dor e desconforto no ato sexual, consequência da atrofia e ressecamento vaginal. Entretanto, muitas mulheres vivem suas mazelas em silêncio devido ao tabu de externar sobre sua sexualidade com os cônjuges ou profissionais que lhe acompanham. Existe, portanto, a necessidade de organizar a assistência às mulheres na menopausa com uma equipe multidisciplinar voltada para educação em saúde, consultas de enfermagem, atendimentos médico, nutricional e psicológico.

Palavras-chave: Menopausa, Sexualidade, Saúde da Mulher.

INTRODUÇÃO

A sociedade brasileira ultrapassa um processo de planificação da pirâmide etária, aumento da população idosa e diminuição do número de crianças, ocasionado pelo aumento da expectativa de vida da população e redução da taxa de natalidade. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de pessoas idosas, com mais de 60 anos,

¹Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, annahelenslf@gmail.com;

²Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, gabrielapontes1000@email.com;

³Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, meggie290902@gmail.com;

⁴ Professor orientador: Mestre, Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, mayaraeandrade@servidor.uepb.edu.br.



ultrapassava 30 milhões em 2019, com tendência de crescimento exponencial. Desse modo, a população feminina correspondia a maioria, 56,7% desse número, observando uma feminilização da velhice. Bandeira, Melo e Pinheiro (2010) destaca que a proporção de idosas pode ser justificado uma maior expectativa de vida das mulheres comparado aos homens, evidenciado por fatores como cuidado com a saúde.

O envelhecimento feminino é marcado por indicadores como a presença do climatério, transição biológica da fase reprodutiva para a não reprodutiva, observado por volta dos 40 a 60 anos. Portanto, a menopausa corresponde a interrupção definitiva da menstruação, fisiológica, quando acontece no climatério, ou ocasionada por intervenções médicas, acompanhado com diversas mudanças físicas e sociais. Dentre estas, a síndrome geniturinária (SGU), sinais e sintomas na vulva, vagina e sistema urinário, decorrente do déficit hormonal de estrogênio, motivado por diminuição do funcionamento dos ovários. O diagnóstico da SGU acontece após a identificação de sintomas genitais como a falta de lubrificação, queimação, irritação e dispareunia, além das infecções do trato urinário e noctúria. (VALADARES et. al., 2022)

Dessa maneira, a sexualidade é imprescindível a vida humana, englobando não somente a relação sexual, mas também identidades e papéis de gênero, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015). Exercer a sexualidade está relacionada com condições físicas como a aparência, saúde sexual, religião e aspectos culturais. Com isso, segundo Araújo et. al. (2013) e Viera, Miranda e Coutinho (2012), as experiências da sexualidade são subjetivas e diretamente influenciadas pela cultura em que o indivíduo está inserido. A sexualidade feminina possui um tabu e menos aceitação social quando comparada a sexualidade masculina, desse modo, as mulheres foram induzidas a não mencionarem suas dificuldades, em razão disso conhecem pouco seu próprio corpo.

Este trabalho tem como objetivo observar, através da literatura científica, aspectos que interferem na sexualidade das mulheres menopausadas. Compreendendo os sintomas que podem ser identificados nesse período e como influenciam nas mudanças de hábitos no cotidiano da mulher.

METODOLOGIA

O artigo trata-se de uma revisão bibliográfica de cunho narrativa, em que deve ser realizado uma síntese dos artigos que tratem do tema identificando a presença da temática na biblioteca científica. Com busca eletrônica na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), realizada no mês de maio de 2022, utilizando os descritores “sexualidade” e “menopausa” aplicados com os



critérios de inclusão de recorte temporal de 5 anos, publicados entre 2017 e 2022, e disponibilidade na íntegra nos idiomas português e inglês.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após as buscas eletrônicas na BVS, foram encontrados 66 artigos, tiveram seus resumos analisados e lidos, selecionando os que tratam da temática diretamente, restando 10 artigos que foram lidos por completo. Os artigos selecionados estavam disponíveis nas bases de dados LILACS, SciELO, Coleciona SUS e MEDLINE, utilizavam metodologia descritiva, observacional e transversal. Evidenciando a associação da sexualidade e menopausa em diversas realidades e condições, com o objetivo de observar como o cotidiano dessas mulheres pode ser afetado. A maioria dos artigos (7) utilizaram fonte primária para obtenção de dados, recorrendo a questionário e entrevistas com o grupo estudado.

As mulheres enfrentam diariamente desigualdades de gênero e preconceitos, no processo de envelhecimento são obrigadas reduzirem as expressões da idade, por pressão da sociedade e indústria da beleza, são submetidas a procedimentos cirúrgicos invasivos que interferem em condições físicas saudáveis e bem-estar mental e, portanto, o profissional da saúde deve garantir um atendimento com conhecimento de todas as dificuldades da mulheres no meio social.

Para um envelhecimento saudável, entender o processo é parte crucial, no entanto, Silva et al (2022) revela que menopausa é vista como algo negativo no ponto de vista das mulheres, pensamento contruído com base na presença da sintomatologia como o calor excessivo, irritabilidade e dificuldades com a autoestima. A compreensão observada nos questionários de mulheres que relataram essa experiência com processo do climátero está relacionado com a falta de informação decorrente, principalmente, da baixa de escolaridade e irregularidades das consultas ginecológicas.

Quanto a disfunção sexual, dificuldade de realizar relação sexual, é percebida em 64% das mulheres que possuem a sintomatologia específica da menopausa, como declínio no desejo sexual, orgasmo e satisfação. (TRENTO, MADEIRO e RUFINO, 2021). Isto posto, as mulheres enfrentam problemas para manter a constância de seu relacionamento e práticas do seu cotidiano, interrompendo completamente a prática da relação sexual.

Nesse sentido, La Hoz (2018) observou que os sintomas mais comuns atrelados a disfunção sexual são: alteração no desejo, excitação e orgasmo; problemas com lubrificação e dispareunia (dor no coito). Caracterizando a relação da Síndrome Genitourinária e disfunção



sexual em mulheres no período da menopausa. No entanto, a Terapia de Reposição Hormonal (TRH), conduta médica que atua com propósito de repor os hormônios em declínio na menopausa, regular o funcionamento do organismo e possibilitar qualidade de vida, porém, pouco conhecido ou utilizado pela maioria das mulheres, como percebido por Trento, Madeiro e Rufino (2021).

Além disso, o ambiente cultural e social que a mulher está inserida interfere na prática da sexualidade, diversas culturas estimulam a relação sexual exclusivamente como método de reprodução, proibindo o prazer no coito. Dessa forma, as mulheres ficam dependentes da aceitação do companheiro, sendo assim, segundo Javadivala et. al. (2018) os sintomas da menopausa criam barreiras no relacionamento e impedem a motivação sexual, acompanhados por críticas e desprezo do esposo. Neste caso, existe a necessidade de companheirismo e empatia por parte do cônjuge, acompanhado por educação em saúde, em conjunto, para o enfrentamento das adversidades criadas por alterações temporais.

Javadivala et.al. (2018) utilizou mulheres iranianas como objeto de estudo indicou que elas se identificavam como sexualmente saudáveis que não portavam nenhuma doença sexual aparente. Para isso, considerando apenas aspectos ginecológicos para classificar seu nível de bem-estar, excluindo os aspectos mentais como autoestima. Ainda, foi relatado que elas encontram uma dificuldade para tratar dessa temática com os profissionais de saúde, envergonhadas para tratar da sua sexualidade e práticas sexuais, possivelmente a principal razão seja o tabu social que rodeia a questão.

Ainda assim, as questões psíquicas constituem uma parte importante para a saúde feminina, as mulheres possuem uma tendência maior para importa-se com a aparência e, durante a menopausa, a sua estrutura física sofre mudanças. O acúmulo de gordura, opacidade dos cabelo e ressecamento da pele reduz a autoestima e dificulta a socialização e entender sua aparência como parte do processo e, assim, a escuta qualificada permite uma assistência eficaz e subjetiva.

Na sociedade perpetua o pensamento que os idosos são assexuais e o casamento na velhice se limita, apenas, a companhia do conjugue. No que tange essa temática Agunbiade e Gibelt (2020) expõe que suas entrevistadas relataram a necessidade de se desvincular da relação sexual quando se tornam avós, isso pode ser explicado pela recriminação dos filhos a respeito das condutas paternas. Destarte, as relações familiares também corroboram para o interrupção de práticas cotidianas a vida dessas idosas, preocupadas em assumir responsabilidades atreladas os vínculos.



Portanto, além do tratamento da TRH, comentada em outros artigos, Camilo et.al (2019) evidencia que existe um excasso conhecimento a respeito dos protocolos para disfunção sexual feminina, existe evidências apenas para condições físicas como estimulação da musculatura do assoalho pélvico, dificultando o diagnóstico e tratamento para essa condição. Nesse espectro, a mudança de hábitos e apoio familiar permite um melhor prognóstico, sendo assim, Dall'Agno (2019) infere que a presença de filhos possibilita um conforto emocional e permite que essas mulheres estejam mais preparadas para as adversidades do envelhecimento e possibilite um maior alto cuidado.

Ainda sim, a utilização de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) colaboram positivamente para minimizar queixas recorrentes na terceira idade. Por isso, acultupura, yoga, aromoterapia, arteterapia, dança circular, grupos de rodas e partilhas são cruciais para que a mulher não seja esquecida nos ambientes de saúde, possibilitando que elas se integrem e partilhem suas experiências com outras mulheres que ultrapassam a mesma fase de vida. A Atenção Primária em Saúde, através das Unidades Básicas de Saúde, podem oferecer essas práticas permitindo que as idosas socializem com outras mulheres da sua região, criando laços que permitem suprir as necessidades da solidão da idade e incentivar a independência e autonomia do indivíduo.

O Manual de Atenção à Mulher no Climátero indica que as mulheres que estão no climátero devem voltar sua atenção para doenças recorrentes nessa faixa etária. Doenças como câncer de mama e câncer do colo do útero quando diagnósticas precocemente contribuem para um bom prognóstico e isso acontece devido o rastreamento de prevenção (BRASIL,2008). Destrarte, as mulheres devem compreender a necessidade de consultas recorrentes como mamografia a cada 2 anos em mulheres entre 50 e 69 anos, sem antecedentes familiares, e exame citopatológico a cada ano, após dois exames com resultados normais realizar a cada três anos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, os achados científicos demonstram que existe uma relação entre as alterações resultantes da menopausa e a redução da prática da sexualidade por parte das mulheres. Os artigos, em sua maioria, relatam que a ausência de informações adequadas resultam em mulheres que não conhecem seu próprio corpo e se privam de algumas práticas devido as alterações físicas e biológicas. Além disso, todos os artigos analisados possuíam as mulheres heterossexuais como objeto de trabalho, nesse sentido, existe uma escassez de produções



científicas que estudem mulheres lésbicas menopausadas e homens transgênero, que por sua vez enfrentam os desafios dos preconceitos. Desse modo, durante a assistência profissional as mulheres devem ser compreendidas de forma holística, considerando os sintomas da menopausa e as consequências no convívio social e psicológico. Em consonância, o acompanhamento multiprofissional é indicado como eficaz, possibilitando analisar como as alterações em diversas especialidades clínicas podem ser minimizadas, adicionado à Educação em Saúde, maneira exitosa de informar e prevenir problemas decorrentes da desinformação sobre a temática.

REFERÊNCIAS

AGUNBIADE, O.M., GILBERT, L. “The night comes early for a woman”: Menopause and sexual activities among urban older Yoruba men and women in Ibadan, Nigeria. **Jornal of Women & Aging**, v. 32, n. 5, p. 491 -516, 2020.

ARAÚJO, I. A. et. al. Representações sociais da vida sexual de mulheres no climatério atendidas em serviços públicos de saúde. **Texto Contexto Enfermagem**, v. 22, n. 1, p. 114-122, 2013.

BANDEIRA, L., MELO, H. P., PINHEIRO, L. S. Mulheres em dados: o que informa a PNAD/IBGE, 2008. **Revista do Observatório Brasil da Igualdade de Gênero**, v. 1, n.1, p. 107-119, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. A implantação da Unidade de Saúde da Família. **Cadernos de Atenção Básica. Caderno 1**, p. 44. Brasília, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do idoso**. Brasília - DF, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. **Manual de atenção à mulher no climatério/ menopausa**. Brasília - DF, 2008.



CAFNACCI, A. et al. Female sexuality and vaginal health across the menopausal age. **Menopause**, v. 27, n. 1, p. 14-19, janeiro de 2020.

CAMILO, S.N. et al. Alterações sexuais no climatério do ponto de vista cinesiologícofuncional: revisão. **Rev Pesqui Fisioter**, v. 9, n. 4, p. 532-538, 2019.

CREMA, I. L.; DE TILIO, R.; CAMPOS, M. T. A. Repercussões da Menopausa para a Sexualidade de Idosas. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 37, n. 3, p. 753-769, julho de 2017.

DALL'AGNO, M. L. et al. Validação do índice de funcionamento sexual feminino-6 em mulheres brasileiras de meia-idade. **Rev. Bras. Ginecologia e Obstetrícia**, v. 41, n. 07, p. 432-439, julho de 2019.

ESPITIA DE LA HOZ, F. J. Prevalence of genitourinary syndrome of menopause and impact on sexuality of women in Quindío (Colombia), 2013-2016. **Rev Colomb Obstet Ginecol**, Bogotá, v. 69, n. 4, p. 249-259, dezembro de 2018.

IBGE. Indicadores. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua Quarto Trimestre de 2019. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/2421/pnact_2019_4tri.pdf. Acesso em 28 de maio de 2022.

JAVADIVALA, Z. et al. Sexual motivations during the menopausal transition among Iranian women: a qualitative inquiry. **BMC Women's Health**, v. 18, n. 1, p. 191, 23 de novembro de 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Saúde sexual, direitos humanos e a lei [e-book] / Organização Mundial da Saúde; tradução realizada por projeto interinstitucional entre



Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto Federal do Rio Grande do Sul, Universidade Federal do Paraná, coordenadores do projeto: Daniel Canavese de Oliveira e Maurício Polidoro - Porto Alegre: UFRGS, 2020.

SILVA, M.H.S. et al. Sintomas e compreensões de mulheres na menopausa em área metropolitana do Nordeste brasileiro: estudo quantiqualitativo. **Saúde e Pesquisa**, v. 15, n. 2, junho de 2022.

TRENTO, S. R. S. S.; MADEIRO, A.; RUFINO, A. C. Função sexual e fatores associados em mulheres na pós-menopausa. **Revista Brasileira Ginecologia e Obstetrícia**, v.43, ed. 7, p. 522-529, julho de 2021.

VALADARES, A.L.R. et al. Síndrome geniturinária da menopausa. **FEMINA**, Rio de Janeiro, v. 50, n. 3, p. 164-70, 2022.

VIEIRA, K. F. L., MIRANDA, R. S., COUTINHO, M. P. L. Sexualidade na velhice: um estudo de representações sociais. **Psicologia e Saber Social**, v. 1, n.1, p. 120-128, 2012.