**A QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES NA MENOPAUSA**

Luiz Davi Martins da Silva1; Joyce Silva Casotti Deccache Ribeiro2; Shaene da Silva Pereira3; Julia Rangel Lins Xixiu4; Juliana Mendes Nunes Pacheco5; Karla Cristina da Silva Souza6

1,5Graduando em Enfermagem pela Universidade Estácio de Sá, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

2,4Graduando em Enfermagem pela Universidade Estácio de Sá, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

3Graduando em Enfermagem pela Universidade Celso Lisboa, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

6Enfermeira. Mestre em Educação, Gestão e Divulgação científica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

**Área Temática**: Saúde do Idoso.

**E-mail do autor para correspondência**: luizdavi595@gmail.com.

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento traz para grande parte das pessoas que menstruam um novo desafio, a menopausa. Esse processo biológico inicia-se quando ocorre o último ciclo menstrual e é seguido pelo climatério, que marca a passagem da fase reprodutiva para a fase pós-menstrual. Esse período é permeado por alterações físicas e mentais que implicam na qualidade de vida dessas pessoas. Estudos apontam que cerca de 52,9% da população feminina relata que os sintomas vivenciados acarretam alterações na qualidade de vida, logo, percebe-se que esses sintomas afetam a autoestima e autoimagem dessas mulheres. **OBJETIVO:** Avaliar na literatura os sintomas associados a menopausa que podem influenciar na qualidade de vida das mulheres. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão integrativa de literatura com busca na Biblioteca Virtual em Saúde, onde foram encontrados 29 artigos e selecionados 5 através dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "qualidade de vida", "mulheres" e "menopausa" com uso dos operadores booleanos AND. Os critérios de inclusão foram textos completos e gratuitos, nas bases de dados LILACS e BDENF, no idioma português, publicados nos últimos 5 anos, e excluídos os artigos duplicados ou que não tinham relação com o objetivo do trabalho. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** De acordo com os estudos, a idade média em que uma mulher entra na menopausa se dá por volta dos 47 anos. A descoberta está associada a diversos sintomas diferentes, que variam de mulher para mulher. Os mais evidenciados foram fadiga, rubor, calor e cansaço excessivo, dores musculares, cefaleia, vômitos, alterações na memória e entre outros. Também foi apontado que as mulheres que possuem filhos e marido têm uma pré-disposição ainda maior em adquirir esses sintomas. Além disso, foram identificadas a baixa autoestima e autoimagem negativa após a menopausa, com percentuais elevados de mulheres que apresentam desconforto com sua aparência física. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Foi identificado através desse estudo que a qualidade de vida da mulher com menopausa pode causar diversas mudanças no seu dia a dia. Pode-se afirmar que a assistência da equipe de saúde é fundamental para orientar a mulher sobre esse determinado período em que são acometidas. Conclui-se, portanto, que além da informação, é necessário melhorar, juntamente com essa paciente, a sua qualidade de vida e a autoimagem.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; Menopausa; Autoimagem; Saúde do idoso; Saúde da mulher.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ASSUNÇÃO, D. F. S. et al. Qualidade de vida de mulheres climatéricas. **Revista Brasileira de Clínica Médica.** v. 15. p. 80-83. 2017. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/11/875548/152\_80-83.pdf. Acesso em: 11 ago 2022.

JÚNIOR, J. C. F. et al. A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher. **Nursing: São Paulo.** v. 23. p. 3996-4001. 2018. Disponível em: http://www.revistanursing.com.br/revistas/264/pg128.pdf. Acesso em: 11 ago 2022.

PIECHA, H. V. et al. Percepção de mulheres acerca do climatério. v.10. p. 906-912 **Revista Fun Care online.** 2018. Disponível em: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6259/pdf\_1. Acesso em: 11 ago 2022.

TEDESCO, K; SILVEIRA, M. M. Autoestima, autoimagem, qualidade de vida e de saúde de mulheres na pós-menopausa. **Espaço para a saúde.** v. 22, n.788. p. 1-11. 2021. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/01/1353713/788-2585-1-ed.pdf. Acesso em: 11 ago 2022.

VIEIRA, T. M. M. et al. Vivenciando o climatério: Percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica. **Enfermagem em foco.** v. 9, n. 2. p. 40-45. 2018. Disponível em: http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/1084/443. Acesso em: 11 ago 2022.