

MENOPAUSA: SITUAÇÕES COMPORTAMENTAIS EM MULHERES DOCENTES MENOPAUSE: BEHAVIORAL SITUATIONS IN WOMEN TEACHERS

ISSN: 2595-8704. DOI: 10.29327/2323543.27.1-18

Cristiano de Assis Silva ¹
Bruno de Freitas Santos ²
Suezia Olon Dias ³
Edilene Ramos Correia Rocha ⁴
Andrea Vieira Maciel Souza ⁵
Fernanda Barreto Amado Dantas ⁶

RESUMO

INTRODUÇÃO: A menopausa aparece como um momento em que o corpo feminino começa a envelhecer. O climatério marca uma nova fase do ciclo vital de uma mulher causa várias mudanças em seu corpo e em sua vida social, sentimental, sexual e familiar. Essa nova fase é frequentemente experimentada. **PROBLEMA:** De que forma a menopausa influencia no trabalho de professoras? **OBJETIVO:** Trazer relato de caso de professora que passou precocemente o período do climatério em período que lecionava e situações inerentes ao seu humor e questões fisiológicas. **METODOLOGIA:** Trata-se de pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem básica e enfoque descritivo tecendo relato de caso de profissional da educação do sexo feminino que passou por questões fisiológicas hormonais e seus desdobramentos. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Percebemos a importância de conhecer seu organismo e que caso ocorra qualquer alteração fisiológica em seu corpo, devemos buscar ajuda de profissionais, precisamos entender que uma simples mudança de humor ou comportamento poderá ser indicio de algo a ser investigado para possível tratamento e que nem sempre o problema pode estar nas pessoas, mas sim em você.

PALAVRA-CHAVE: menopausa; sintomas; comportamento.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The menopause is a time when the female body begins to age. The climacteric marks a new phase in a woman's life cycle, causing various changes in her body and in her social, sentimental, sexual and family life. This new phase is often experienced. **PROBLEM:** How does the menopause influence the work of female teachers? **OBJECTIVE:** To present a case report of a female teacher who went through the climacteric period early in her teaching career, and situations inherent to her mood and physiological issues. **METHODOLOGY:** This is a qualitative study, with a basic approach and a descriptive approach, providing a case report of a female education professional who went through hormonal physiological issues and their consequences. **FINAL CONSIDERATIONS:** We realize the importance of knowing your body and that if any physiological changes occur in your body, you should seek help from professionals. We need to understand that a simple change in mood or behavior could be an indication of something to be investigated for possible treatment and that the problem may not always be in people, but in you.

KEYWORDS: menopause; symptoms; behavior.

¹ Pós-Doutor em Ciências da Educação. Doutor em Ciências da Saúde Coletiva. Mestre em Ciências da Educação pela ACU – Absoulute Christian University. **E-MAIL:** cristiano.wc32@gmail.com. **CURRÍCULO LATTES:** lattes.cnpq.br/7723981451094769. **ORCID:** orcid.org/0000-0001-9143-4848

² Mestre em Ciências da Educação pela ACU – Absoulute Christian University. **E-MAIL:** brunofreitas2017@outlook.com.br. **CURRÍCULO LATTES:** lattes.cnpq.br/8624648555654769

³ Mestranda em Ciências da Educação pela ACU – Absoulute Christian University. **E-MAIL:** sueziaolondias@gmail.com

⁴ Especialização em Enfermagem em urgência e emergência e uti adulto pela Universidade Cruzeiro do Sul, UNICSUL, Brasil. Aperfeiçoamento em basic life support pelo centro de treinamento e ensino Ltda, CETEN, Brasil. Aperfeiçoamento em Procedimento Estetico Injetavel Microvasos Peim pela Nepuga Pós Graduação, NEPUGA. Graduação em Enfermagem pela Universidade Paulista, UNIP. **E-MAIL:** edy_correia@yahoo.com.br. **CURRÍCULO LATTES:** attes.cnpq.br/6591697438788274

⁵ Mestranda em Ciências da Saúde Coletiva pela ACU - ABSOULUTE CHRISTIAN UNIVERSITY. Graduação em enfermagem pela Universidade Paulista, UNIP. **E-MAIL:** ney.andrea@hotmail.com. **CURRÍCULO LATTES:** lattes.cnpq.br/2054312527258334

⁶ Especialização em Psicopedagogia Clínica Com Ênfase Em Psicanálise E Educação Inclusiva Pela Faculdade De Tecnologia Icone, FACTI. Graduação em Administração pela Universidade Católica de Brasília, UCB/DF. **E-MAIL:** Fernanda.amado.psi@gmail.com - **CURRÍCULO LATTES:** lattes.cnpq.br/6054888431193354

INTRODUÇÃO

A menopausa aparece como um momento em que o corpo feminino começa a envelhecer. O climatério marca uma nova fase do ciclo vital de uma mulher causa várias mudanças em seu corpo e em sua vida social, sentimental, sexual e familiar. Essa nova fase é frequentemente experimentada. Como uma situação pessoal que obriga as mulheres a examinar seu passado, buscando novos significados para a organização revisando suas histórias de vida, tanto do passado quanto do presente (Jung & Hull, 1991; Erikson & Erikson, 1998). Também aponta para a necessidade de uma reconstrução de identidades pessoais (Morrison et al., 2014). Nesse processo de reorganização de a mulher contemporânea enfrenta várias dificuldades. Também aponta para a necessidade de uma reconstrução de identidades pessoais (Morrison et al., 2014). Nesse processo de reorganização de si, a mulher contemporânea enfrenta várias dificuldades. Mesmo Entre eles, o conflito com a posição sociocultural que as mulheres de meia idade têm em relação à sociedade e a adaptação às mudanças que ocorreram no corpo, na sociedade, na família e no relacionamento amoroso-sexual ao longo do tempo do climatério.

A menopausa é uma fase complexa que pode ter um impacto profundo na saúde mental. Reconhecer a ligação entre ambos é o primeiro passo para procurar ajuda e implementar estratégias de coping eficazes. Além disso, muitas vezes, os sintomas da menopausa são tratados como “parte normal do envelhecimento”, o que desvaloriza o impacto real que podem ter na qualidade de vida da mulher. O estigma em torno da menopausa pode levar ao isolamento social, à depressão e à ansiedade. Uma das principais consequências da menopausa é a dificuldade para dormir, seja por conta do desconforto físico, do próprio cansaço ou dos calores. Se você está enfrentando essas dificuldades, considerar participar de grupos informativos sobre menopausa pode ser uma excelente opção para obter

informações e apoio. Lembre-se de que cada mulher vivencia a menopausa de maneira única, e é importante buscar orientação profissional para lidar com os desafios específicos que você está enfrentando.

A menopausa é uma fase crucial na vida de toda mulher, trazendo consigo desafios significativos que podem ser exacerbados por hábitos alimentares inadequados. Entre 60% a 80% das mulheres experimentam sintomas incômodos que variam em início, duração e intensidade, afetando diretamente sua qualidade de vida. Além disso, nos consultórios de Nutrição, as queixas relacionadas à menopausa são cada vez mais comuns, tornando essencial a qualificação dos profissionais para atender às necessidades nutricionais e de suplementação dessa população.

PROBLEMA

De que forma a menopausa influencia no trabalho de professoras?

OBJETIVO

Trazer relato de caso de professora que passou precocemente o período do climatério em período que lecionava e situações inerentes ao seu humor e questões fisiológicas.

METODOLOGIA

Trata-se de pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem básica e enfoque descritivo tecendo relato de caso de profissional da educação do sexo feminino que passou por questões fisiológicas hormonais e seus desdobramentos.

REFERENCIAL TEÓRICO:

FATORES DA DEPRESSÃO EM MENOPAUSA

A Organização Mundial de Saúde (2020) define a depressão como um distúrbio comum e principal causador de deficiência em todo o mundo, contribuindo para o peso global de doenças, com estimativas de mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo, índices com um número significativo de mulheres, resultando em dificuldades e perturbações causadas por uma combinação com elementos biológicos, psicológicos e sociais.

Alguns sintomas psicológicos climatéricos, como angústia (Nogueira et al., 2019), ansiedade, cansaço físico e mental, nervosismo, insônia e depressão, pode aumentar a probabilidade de transtornos emocionais em mulheres, identificando elementos associado à doença e aos sintomas psicológicos.

As emoções podem influenciar a manifestação de algumas doenças específicas, nas quais são prescritos sedativos às mulheres com diagnóstico de depressão, que são influenciados pelas queixas apresentadas (NOGUEIRA, 2017). Os sintomas depressivos e o transtorno depressivo maior podem ser identificados em mulheres na pós-menopausa, e essa influência na tendência à patologia está contida no estado civil, na classe econômica, na atividade profissional e física e na genealogia, que inclui genética e luto, sono e história de vida. (ROCHA, 2017).

TÉRMINO DA CAPACIDADE REPRODUTIVA: ENVELHECIMENTO E ADOECIMENTO

Para Menegon (1998, Menegon, V. S. M. (1998). Menopausa: imaginário social e conversas do cotidiano [Dissertação material, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo]. TEDE Biblioteca Digital.) mostra que desde a antiguidade até a Idade Média, o fim do ciclo menstrual da mulher não tinha um nome específico, mas era simplesmente descrito como o fim da menstruação. As referências limitaram-se a delinear a idade de início e cessação da menstruação, que estava diretamente relacionada à fertilidade e delineava tanto seu início

quanto sua cessação. O sangue menstrual tem significados diferentes: já foi entendido como uma força sagrada, purificadora do corpo e uma fonte criativa de vida, mas também impuro e maligno. Com base na tradição judaico-cristã, o livre fluxo da menstruação, seja na cozinha ou durante cerimônias religiosas, é proibido devido ao hipotético efeito de contaminação do sangue menstrual.

ALIMENTAÇÃO NA MENOPAUSA

Os cuidados nutricionais durante a menopausa são essenciais para todas as mulheres nesta fase. Mesmo que apresentem sintomas leves ou não, é necessário buscar formas de prevenir a osteoporose e doenças cardiovasculares nesse período e tornar a nutrição ainda mais importante para proporcionar intervenções que aliviem esses sintomas (Sarpa et al., 2016).

O papel da alimentação na manutenção da mulher é muito importante, pois a alimentação pode prevenir ou reduzir as consequências de problemas comuns nessa idade, como diabetes, hipertensão, osteoporose, prisão de ventre, perda de apetite e desidratação (Silva). e outros, (2018). A menopausa é um ciclo pelo qual toda mulher passa em sua vida e se caracteriza por diversas alterações físicas, psicológicas e sociais decorrentes do envelhecimento, que afetam diretamente a qualidade de vida.

RELATO DE CASO

Professora alfabetizadora, negra, idade de 45 anos, concursada na rede municipal da região metropolitana de Vitória no Estado do Espírito Santo, Brasil, relatou que em época que lecionava para por questões fisiológicas hormonal, entrando precocemente na menopausa. Onde seu corpo sofreu com inúmeros sintomas como calor, frio, queimação em corpo, porém o que mais a marcou foi a questão da irritabilidade, em que na escola que lecionava e principalmente em sala de

aula, a falação, inquietação das crianças, a irritava completamente, seu humor mudava, tendo suas variações e como isso a incomodava diante da profissão e do que a profissional amava fazer que era ser professora. Porém até perceber que esses sintomas fisiológicos poderiam ser algo errado em seu organismo demorou a entender, até o momento em lendo sobre percebeu que esses sintomas poderiam ser climatério.

Desta forma essa inquietação começou a atrapalhar seu psicológico e sua profissão onde a docente procurou auxílio de profissionais da área para que pudesse auxiliá-la para que conseguisse passar por essa situação fisiológica, iniciou tratamento com profissionais da área médica, nutrição e também psicológica para entender, lidar e melhorar sintomas pertinentes a esse período fisiológico, precisou mudar alimentação, fazer reposição hormonal e tratar as questões de cunho psicológico para aceitação desta nova fase da vida. E quanto a sua profissão a cada dia se empenhava para desenvolver um bom papel de alfabetizadora que é, buscando sempre alcançar seus objetivos que é alfabetizar as crianças em sua fase da vida e esses alunos que são apaixonados por essa tia que se dedica para que os pequenos tenham um futuro grande pela frente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebemos a importância de conhecer seu organismo e que caso ocorra qualquer alteração fisiológica em seu corpo, devemos buscar ajuda de profissionais, precisamos entender que uma simples mudança de humor ou comportamento poderá ser indicio de algo a ser investigado para possível tratamento e que nem sempre o problema pode estar nas pessoas, mas sim em você. A importância de buscar ajuda de profissionais gabaritado tem sua relevância para encontrar diagnósticos e a superar os problemas recorrentes a qualquer situação.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de atenção a mulher no climatério e menopausa**. Brasília: Ministério da Saúde, Brasília, DF, 2008.

ERIKSON, E. H., & ERIKSON, J. **O ciclo da vida completo**. Porto Alegre: Artes Médicas. 1998.

JUNG, C.G., & HULL, R.F.C. (1991). **Psychological Types (a revised ed.)**. London: Routledge. 1991.

MENEGON, V. S. M. **Menopausa: imaginário social e conversas do cotidiano [Dissertação de mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo]**. TEDE Biblioteca Digital. 1998.

MORRISON, L.A., BROWN, D.E., SIEVERT, L. L., REZA, A., RAHBERG, N., MILLS, P., & GOODLOE, A. **Voices from the hilo women's health studie: Talking storie about menopause**. Health Care for Women International, 2014.

NOGUEIRA, Carlos André; CRISOSTOMO, Kelly Nunes; SOUZA, Rafaela dos Santos; PRADO, Jéssica de Macedo. **A importância da Psicoeducação na terapia cognitivocomportamental: uma revisão sistemática**. Revistas das ciências da saúde do oeste baiano, v. 2, 2017.

SERPA, M. A., et al. **Fatores associados à qualidade de vida em mulheres no climatério**. Reprodução & Climatério, 2016.

SILVA, M. M., et al. (2019). **Evidências contemporâneas sobre o uso da terapia de reposição hormonal**. Brazilian Journal of Health Review, 2019.