



O IMPACTO DA MENOPAUSA NA VIDA SEXUAL DA MULHER

JULLIANA VICTORIA MONTEIRO DE ALMEIDA MARQUES

INTRODUÇÃO: A menopausa se caracteriza pelo encerramento da vida reprodutiva da mulher. A mulher nasce com um número definido de folículos, que com o passar dos anos, vão se esgotando. A menopausa é constatada quando a mulher está há pelo menos 1 ano sem menstruar., geralmente se inicia entre 45 e 55 anos, e possui diversos sintomas. Entre eles estão as ondas de calos (ou os famosos fogachos), irritabilidade, problemas para dormir, fadiga e a diminuição da libido e ressecamento vaginal. Esses sintomas, juntamente com a perda de alguns hormônios que ocorrem nesse período, afetam a vida das mulheres e muitas recorrem a reposição hormonal, que melhora significativamente a qualidade de vida. **OBJETIVOS:** Esclarecer de forma eficiente que a mulher pode manter uma boa qualidade de vida e vida sexual ativa, mesmo passando pelo período da menopausa. **METODOLOGIA:** Pesquisa bibliográfica, feita análise de livros e artigos da atualidade. **RESULTADOS:** Atualmente, existem diversos tratamentos conservadores para amenizar os sintomas da menopausa, e com isso, melhorar a autoestima e qualidade de vida da mulher. A reposição hormonal é uma alternativa que possui muita procura por esse público pois, embora a menopausa não seja uma doença, a reposição do estrogênio e progesterona, melhoram a qualidade de vida, diminuem os riscos de problemas de saúde e têm impacto positivo na melhora da libido. Além disso, o uso de lubrificantes e hidratantes vaginais fazem com que não haja mais o ressecamento vaginal, consequentemente diminuindo as dores durante a relação sexual. **CONCLUSÃO:** O período da menopausa pode causar muitos desconfortos e desânimo para a mulher, mas vale lembrar que existem vários tratamentos de saúde para diminuir os efeitos e, consequentemente, manter uma boa qualidade de vida, sem impactos negativos na vida sexual.

Palavras-chave: Menopausa, Impactos, Tratamento, Vida sexual, Qualidade.