

# 1º Estudo da Essity sobre menopausa e suas etapas - 2022



# Demografia & Amostragem

**Em duas abordagens distintas, envolvendo 2 mil entrevistados, buscamos ouvir a percepção de:**

1. Mulheres brasileiras que ainda não entraram na menopausa
2. Mulheres brasileiras que estão na menopausa ou após a menopausa.

O estudo foi realizado em setembro de 2022.



A photograph of three women laughing joyfully outdoors. The woman on the left has blonde hair and is wearing a dark jacket over a red shirt. The woman in the center has dark hair in braids and is wearing a dark jacket with a light blue scarf. The woman on the right has grey hair and is wearing a red top. The background is a soft-focus outdoor setting with trees.

# Perimenopausa

- Um quinto (20%) sabe o que é a perimenopausa.
- Enquanto 49% ouviu falar do termo, mas não sabe o que é.

## Das que sabem o que é a perimenopausa:

- 54% acreditam que **os sintomas são causados** pela **mudança dos níveis hormonais** no corpo
  - 52% dizem que é um período transitório que termina na menopausa
  - 36% acham que é o momento em que os ovários gradualmente começam a produzir menos estrogênios
  - Com outros 36% dizendo que é um processo natural causado quando os ovários vão deixando de trabalhar gradualmente
- 
- Em média, as participantes acreditam que existam **13 sintomas de perimenopausa**.
  - 64% dizem que **as ondas de calor** são um sintoma da perimenopausa.

## O que foi complementado com:

- Redução no interesse sexual (60%)
- Secura vaginal (56%)



# Sinais da menopausa

- Quase três quartos (74%) acham que as ondas de calor são um efeito colateral ou sintoma da menopausa.

## O que foi complementado por:

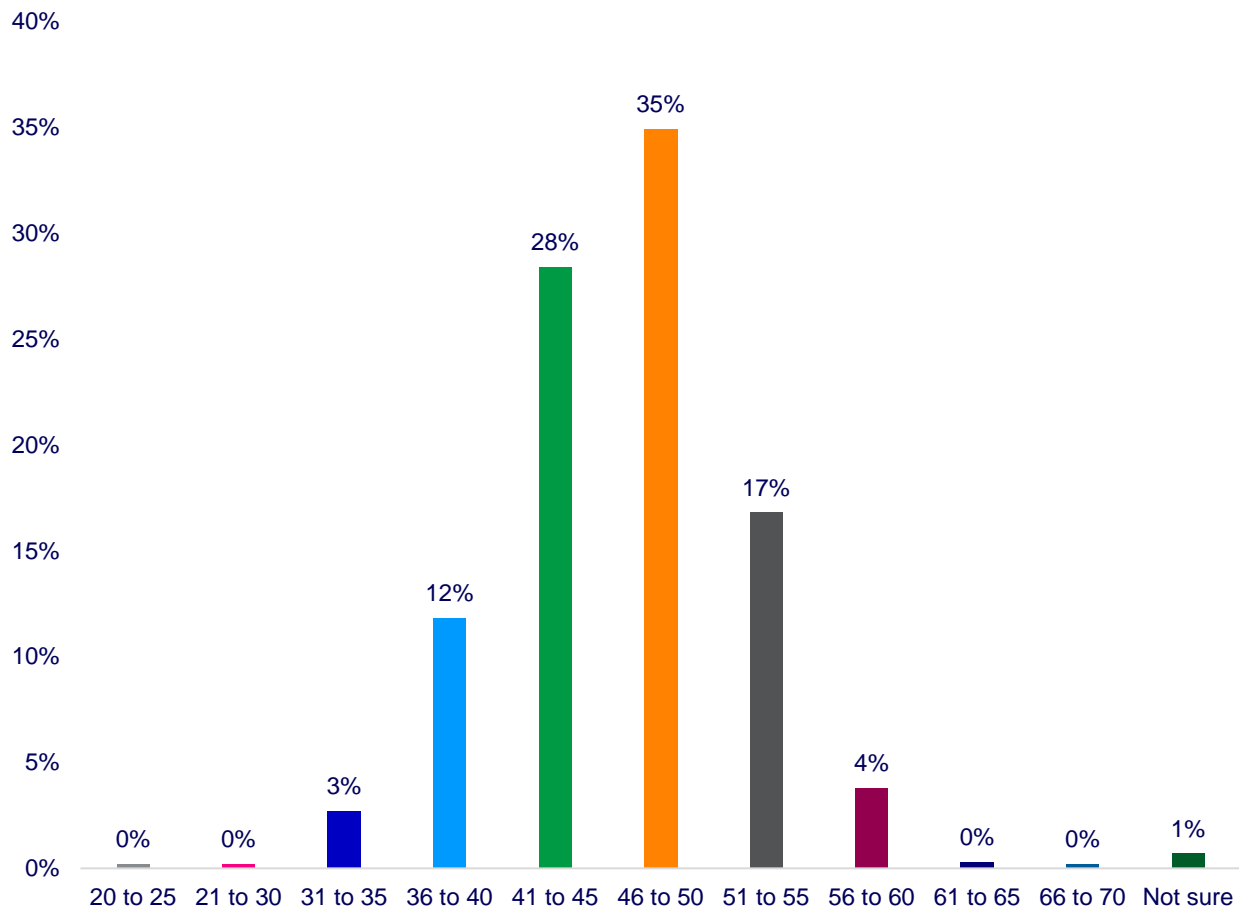
- Redução no interesse sexual (61%)
- Variação do humor (60%)
- Irritabilidade (59%)

## Daquelas que não selecionaram todos os sintomas apresentados na pergunta anterior:

- 28% não estavam surpresas com o fato da névoa mental ser um efeito colateral ou sintoma da menopausa
- 26% estavam surpresas com as mudanças da saúde dental
- 23% selecionaram “perda da memória”
- 22% se surpreenderam com o fato de que poderia ocorrer aceleração do batimento cardíaco



- Em média, as participantes acreditam que as mulheres com maior probabilidade de iniciar a ter sintomas de menopausa é **com a idade de 46 anos**.

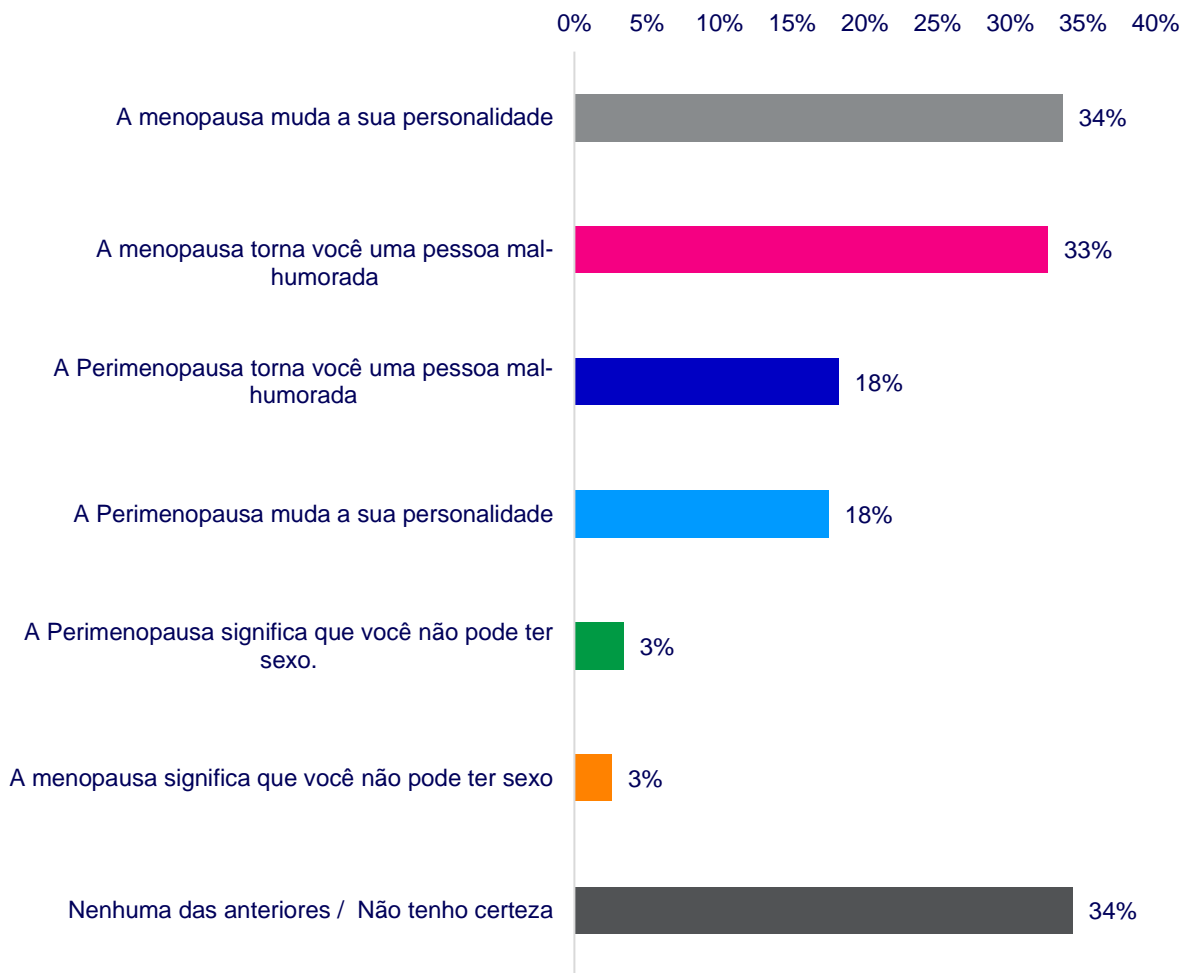


# Consciência sobre a menopausa

- 9% acham que existe um grande nível de consciência sobre a menopausa entre o público em geral.
- 54% dizem que existe um pouco de consciência, mas **mais poderia ser feito.**
- E 35% acham que não existe uma consciência suficiente.
- 68% acreditam que a idade que você entra na menopausa é **hereditária.**
- 15% acham que este é o caso de todas as mulheres.
- 27% não acham que seja hereditária.
- 73% acham que **se você inicia sua menstruação de forma precoce isto pode significar que você iniciará a menopausa precocemente.**
- 33% acham que este é o caso de todas as mulheres
- 18% não acham que existe qualquer correlação aqui.
- 42% acham que as **mulheres ainda produzirão estrogênio depois da menopausa.**
- Enquanto 30% acham que não.



- 34% acham que a menopausa muda a sua personalidade.
- Sendo que 33% acreditam que as faça ficar brava.
- 18% acham que a perimenopausa faz com que você fique brava.





# Os mitos da menopausa

- Quase a metade (49%) acha que a menopausa começa quando a mulher deixa de menstruar.

## O que foi complementado com:

- Você não pode ficar grávida quando está na menopausa (42%)
- A menopausa leva à redução de interesse sexual (41%)
- As ondas de calor são o único sintoma da menopausa (34%)
  
- Considerando **“os velhos contos das esposas”** eles tentariam ajudar a facilitar os sintomas / efeitos colaterais da menopausa, **54% beberiam muita água para reduzir a secura causada pela menopausa.**
  - 44% evitariam cafeína, álcool, e alimentos açucarados ou condimentados para reduzir o excesso de suor.
  - E 42% reduziriam os alimentos doces e processados para fazer com que você se sinta menos cansada e irritada.
- 32% **concordam** que entrar **na menopausa significa que você está oficialmente velha.**
- 14% **não acham** que seja o caso



# Menopausa cirúrgica

- 84% acredita que **todas as mulheres passam pela menopausa.**
- Em média, as participantes acreditam que a menopausa dura **5,57 anos.**
  - 48% acha que a menopausa dura de 5 a mais anos.
- Somente 11% **sabe o que é a menopausa cirúrgica.**
- Enquanto 78% não .

## Das que sabem o que é menopausa cirúrgica

- 70% acha que a menopausa cirúrgica **remove os ovários.**
- 46% acha que **interrompe a menstruação da mulher.**
- 32% acha que a menopausa é ativada nas mulheres. independentemente da idade posterior à menopausa cirúrgica.
- 29% acha que a menopausa cirúrgica causa uma menopausa abrupta.



# Sintomas

- Em média, as participantes começaram a sentir os sintomas da menopausa quando tinham **46 anos de idade**.
- Elas tinham em média **5,39 sinais/ sintomas** que acreditavam estar relacionados com a menopausa.

## Entre as que tiveram sinais/sintomas da menopausa

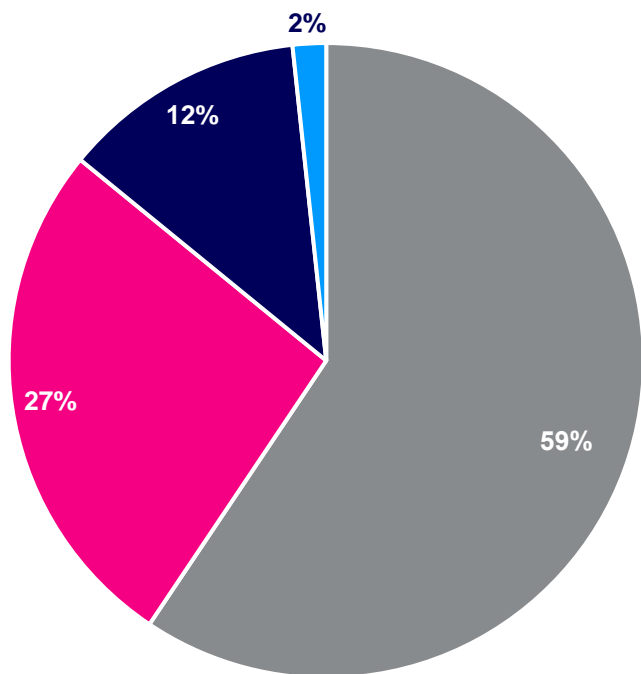
- 69% teve ondas de calor.
- 43% teve menstruação irregular
- 40% vivenciou irritabilidade devido à menopausa

## Daquelas que vivenciaram qualquer um dos referidos sintomas da pergunta anterior

- 57% estavam previamente cientes que poderiam ter **ondas de calor**, antes que as tivessem.
  - Enquanto 29% estavam conscientes que poderiam ter menstruação irregular.
  - 22% sabia com antecipação que poderiam ter secura vaginal.



- 59% sente-se informada sobre a menopausa, e o impacto que está causando / causou no seu corpo.
  - Sendo que 19% sentia-se bem informada sobre o tema.
- 12% sentia-se perdida em relação à menopausa, e o impacto que está causando / causou no seu corpo.



- Sinto-me informada sobre a menopausa, e o impacto que está causando / causou no meu corpo.
- Não me sinto particularmente informada, nem perdida sobre a menopausa e o impacto que causa / causou no meu corpo.
- I feel clueless about the menopause, and the impact it is having / has had on my body
- Não tenho certeza / nenhuma das anteriores.

Pergunta: Quais das seguintes declarações você considera que descreve melhor quão informada / mal informada você se sente sobre a menopausa, e o impacto que está causando / causou sobre seu corpo?



# Tratamentos

## Entre as que tiveram sinais/sintomas da menopausa

- 43% tentou tomar vitamina D para mitigar alguns dos sintomas que vivenciavam.

## O que foi completado com:

- Flaxseed (28%)
- Cálcio (25%)
- Soja (20%)
- 33% não utilizavam nenhum produto ou suplemento para a menopausa.
- 67% consultou um médico ou clínico geral para mitigar estes sintomas.
- 24% ainda não consultou, mas tem planos de fazê-lo.
- Somente 6% não planeja visitar um médico ou Clínico Geral para mitigar os seus sintomas de menopausa.

## Das que consultaram um médico ou um Clínico Geral

- 30% fizeram um tratamento de reposição hormonal (HRT) para relevar os sintomas da menopausa

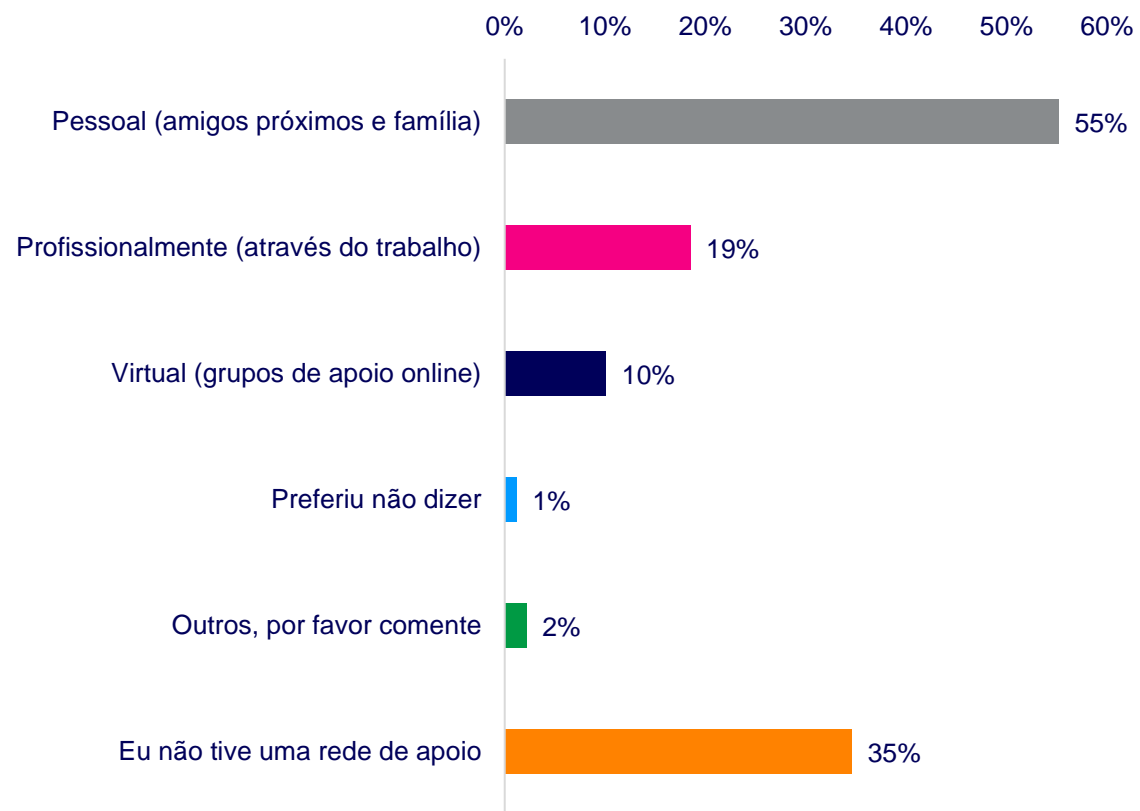


# Efeito da menopausa

- 75% concordam com a afirmação “**Eu fiquei / estou constantemente surpresa com o que a menopausa causou / causa em mim**”
  - Sendo que **37% concordaram totalmente**
- E 14% **não acham** que seja o caso delas
- 58% **acham** que a menopausa fez com que **quisessem menos sexo**.
  - 36% sentiu-se menos atraente ou sexy como consequência da menopausa
  - 7% acharam que seu parceiro parecia afastar-se e querer menos sexo quando começaram o processo da menopausa
- Um quarto (25%) descobriu que a menopausa **melhorou sua confiança**.
- 40% diz que não fazia nenhuma diferença.
- E para 31% das mulheres sua confiança piorou com a menopausa.



- 55% tinham uma rede de apoio pessoal quando estavam na menopausa.
- 19% tinham redes de apoio profissional
- 10% tinham redes de apoio virtuais
- Mais de um terço (35%) não tinha uma rede de apoio.



# Comentando

- 30% **ativamente falavam** sobre sua **experiência durante a menopausa**.
- Enquanto que 51% somente fariam sobre isto se outras trouxessem o tema à tona.
- 15% **evitam** falar sobre a sua experiência durante a menopausa.

## Das que evitam falar sobre a sua experiência

- 46% **evitam** falar sobre a sua experiência durante a menopausa com as suas colegas.
  - 44% evitam falar sobre a menopausa com seu **parceiro**
  - 44% evitam falar deste tema com seus amigos.
  - 42% evitam discutir sobre a menopausa com seus filhos.
  - Mais da metade (52%) evitam isto já que se sentia incômoda para falar do tema.

## O que foi completado com:

- Não quis / não quer pensar como se fossem velhas (37%)
- Preocupa-se com o fato de que não entenderão (28%)
- Preocupa-se com o fato de que não estariam interessados (26%)





# Licença

- Ao passar pela menopausa, a metade de 62% estava trabalhando tempo integral.
- Isto é 18% trabalhavam **meio tempo**.

## Das que estavam trabalhando durante a menopausa

- 8% tiveram um **período de licença especificamente devido à menopausa**.
  - 5% receberam salário durante a licença.
- 9% na verdade tiraram licença devido à menopausa
- Sendo que 2% saíram de licença várias vezes.

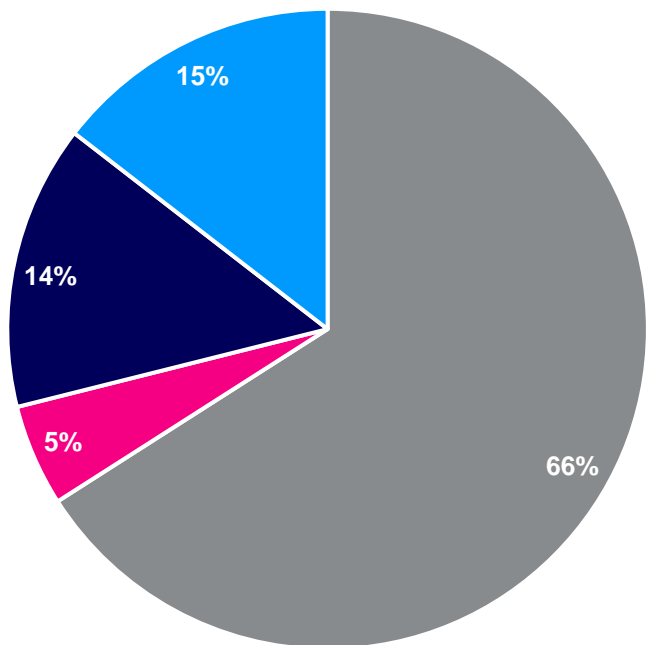
## Das que saíram de licença devido à menopausa

- 54% disseram ao seu empregador a razão pela qual estavam saindo de licença.
  - Enquanto que 34% disseram somente em algumas ocasiões que sua licença era em função da menopausa.



## Das que estavam trabalhando durante a menopausa

- Dois terços (66%) sentiam que as mulheres na menopausa deveriam ser pagas durante um período de licença para tal fim.
- 5% diziam que deveriam ter uma licença sem serem pagas.
- 14% acham que as mulheres na menopausa, simplesmente, não deveriam sair de licença paga ou não paga.



- As mulheres na menopausa deveriam ser pagas ao saírem de licença
- As mulheres na menopausa deveriam poder tirar licenças sem direito a receber salário.
- As mulheres na menopausa deveriam não serem pagas ou pagas durante o período de licença.
- Não tenho certeza.



# Apoio no trabalho

## Das que estavam trabalhando durante a menopausa

- 37% dizem que suas colegas eram menos apoiadoras quando estavam / estão na menopausa.
- 18% têm apoio dos seus empregadores.
- 14% dizem que não apoiavam, embora soubessem sobre o tema.
- 45% não apoiavam, mas somente porque não sabiam.
  
- 7% vivenciaram **discriminação de alguma forma** devido à menopausa.
  - 6% diziam que sua opinião não interessava
  - Outro 6% disseram que seus colegas faziam comentários rudes
  
- 53% disseram que a habilidade de trabalho durante a menopausa foi afetada pelo cansaço.

## O que foi completado com:

- Concentração pobre (33%)
- Memória pobre (26%)
- Inabilidade de focar (18%)



# Tabus

- 42% viram campanhas sobre a menopausa que colocam os sintomas em evidência.
- 35% disseram que essas campanhas eram **úteis**.
- Quase a metade (48%) acham que a menopausa é um tema tabu
- Sendo que 18% consideram que é realmente um tabu.

## Das que acham que a menopausa é um tema tabu

- 69% diz que é devido **ao fato de estar associada com pessoas velhas**.

## O que foi complementado com:

- A falta de informação sobre o tema (51%)
- As pessoas não gostam de falar sobre a “deterioração” do seu corpo (55%)
- Constrangimento ao divulgar problemas pessoais (51%)
- As pessoas não entendem a questão (43%)



