



Menopause
Experience &
Attitudes Study

ESTUDO SOBRE A EXPERIÊNCIA E ATITUDES NA MENOPAUSA

O IMPACTO DO ESTIGMA



ESTUDO REVELA IMPACTO DO ESTIGMA DA MENOPAUSA

Menopausa: fase natural da vida, ainda que os dados existentes revelem que muitas mulheres que a enfrentam se sintam envergonhadas e constrangidas por seus sintomas.¹

Geralmente, isso é **resultado da conscientização limitada** e das **atitudes sociais negativas**, que **perpetuam o estigma** relacionado à menopausa. Tal **estigma pode impedir** que as mulheres **busquem o apoio adequado** e **impacta** significativamente seu **bem-estar**, incluindo seu **desempenho profissional** e crescimento no ambiente de trabalho.¹

Pesquisa em parceria com especialistas externos para analisar e acompanhar as **atitudes da sociedade**, as **experiências pessoais** e o **estigma** em torno da menopausa e da perimenopausa.

1. Astellas. Menopause Experience & Attitudes Study. 2025. Disponível em <https://www.astellas.com/br/pt-br/news/stories>. Último acesso em outubro de 2025.

QUEBRANDO O SILÊNCIO: COMPREENDENDO O ESTIGMA DA MENOPAUSA



13.800 pessoas | Público Geral e Mulheres na peri e pós-menopausa

6 países: Alemanha, Austrália, Brasil, Canadá, EUA e México



Amostra nacionalmente representativa: 2.000 pessoas por mercado + 300 mulheres de 40 a 55 anos para gerar insights sólidos sobre a experiência vivida* do estigma da menopausa

Total: 2.300 pessoas por país



Dados foram coletados por meio de painéis on-line entre 6 de dezembro de 2024 e 6 de janeiro de 2025

**Experiência pessoal ou experiência vivida por meio de um amigo próximo ou membro da família, incluindo sintomas, impacto na vida cotidiana e o que poderia ser feito para melhorar a experiência geral de quem está passando pela menopausa*

O ESTIGMA DA MENOPAUSA



65% das pessoas no Brasil acham que a menopausa é um assunto tabu



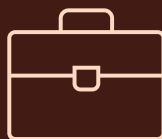
Apenas **26%** daquelas com experiência vivida globalmente acham que a representação da mídia é precisa



66% das pessoas no Brasil acham que a menopausa e seus sintomas muitas vezes não são levados a sério



Apenas **29%** das brasileiras se sentem confortáveis falando com seus gerentes imediato sobre a menopausa



80% dos entrevistados acreditam que as mulheres brasileiras na menopausa não são apoiadas no ambiente de trabalho



49% concordam que as brasileiras enfrentam barreiras à progressão na carreira e reconhecimento profissional quando estão na menopausa

O ESTIGMA DA MENOPAUSA - DADOS GLOBAL



59% acham que a menopausa é um assunto tabu



Apenas **26%** daquelas com experiência vivida acham que a representação da mídia é precisa



66% acham que a menopausa e seus sintomas muitas vezes não são levados a sério



Apenas **24%** das mulheres se sentem confortáveis falando com seus gerentes imediatos sobre a menopausa

O QUE É O ESTIGMA DA MENOPAUSA?

O estigma relacionado à menopausa é perpetuado por **atitudes pessoais** em relação à menopausa e por **representações negativas** da mídia e da sociedade.

Representação negativa

- Apenas **28%** das pessoas no Brasil acham que a menopausa é retratada de forma positiva na sociedade
- Isso diminui para **24%** para aquelas com experiência vivida. E globalmente, cai ainda mais para **19%**

Não levada a sério

- Dois terços (**66%**) das pessoas no Brasil acham que a menopausa e seus sintomas muitas vezes não são levados a sério
- Isso aumenta para **72%** para aquelas com experiência vivida. E globalmente, sobe para **75%**.

Assunto tabu

- A maioria (**65%**) das pessoas no Brasil acha que a menopausa é um assunto tabu que as pessoas se sentem desconfortáveis em discutir
- Isso cai para **59%** para aquelas com experiência vivida globalmente

O QUE É O ESTIGMA DA MENOPAUSA? - DADOS GLOBAL

O estigma relacionado à menopausa é perpetuado por **atitudes pessoais** em relação à menopausa e por **representações negativas** da mídia e da sociedade.

Representação negativa

- Apenas **25%** das pessoas em todo o mundo acham que a menopausa é retratada de forma positiva na sociedade
- Isso diminui para **19%** para aquelas com experiência vivida

Não levada a sério

- Dois terços (**66%**) das pessoas em todo o mundo acham que a menopausa e seus sintomas muitas vezes não são levados a sério
- Isso aumenta para **75%** para aquelas com experiência vivida

Assunto tabu

- A maioria (**59%**) das pessoas em todo o mundo acha que a menopausa é um assunto tabu que as pessoas se sentem desconfortáveis em discutir
- Isso permanece em **59%** para aquelas com experiência vivida

CAUSAS DO ESTIGMA RELACIONADO À MENOPAUSA: FALTA DE CONHECIMENTO

O baixo conhecimento sobre a menopausa **distorce a percepção do público em geral sobre a menopausa** e seu impacto.

Baixo conhecimento geral

- **30%** das pessoas no Brasil acham que têm muito conhecimento dos sintomas (com **17%** não tendo muito ou nenhum conhecimento)
- O conhecimento é maior - mas ainda relativamente baixo - entre aquelas com experiência vivida, apenas **42%** têm muito conhecimento dos sintomas. (versus **26%** entre as mulheres com menopausa globalmente)

Sintomas fisiológicos subestimados

- Os sintomas considerados mais comuns no Brasil incluem ondas de calor (**50%**), alterações de humor (**34%**) e alterações menstruais (**30%**)
- Os sintomas que provavelmente são menosprezados pelo público em geral no Brasil (em comparação com aqueles que já viveram a experiência no país) incluem ondas de calor (**-9%**), suores noturnos (**-6%**), ganho de peso (**-7%**) e secura vaginal (**-6%**)

Sintomas psicológicos supervalorizados

- Enquanto os sintomas que as pessoas subestimam tendem a ser fisiológicos, os sintomas que as pessoas supervalorizam são psicológicos.
- Os sintomas mais superestimados pelo público em geral no Brasil (em comparação com aqueles com experiência vivida no país) incluem alterações de humor (**+9%**), sensação de irritação (**+3%**) e alterações menstruais (**+8%**)

CAUSAS DO ESTIGMA RELACIONADO À MENOPAUSA: FALTA DE CONHECIMENTO - DADOS GLOBAL

O baixo conhecimento sobre a menopausa **distorce a percepção do público em geral sobre a menopausa** e seu impacto.

Baixo conhecimento geral

- Em 9 aspectos diferentes da menopausa (dos sintomas aos tratamentos), apenas **17%** das pessoas acham que têm muito conhecimento (com **36%** tendo pouco ou nenhum conhecimento)
- O conhecimento é maior - mas ainda relativamente baixo - entre aquelas com experiência vivida, apenas **26%** têm muito conhecimento dos sintomas

Sintomas fisiológicos subestimados

- Globalmente, os sintomas considerados mais comuns incluem ondas de calor (**49%**), alterações de humor (**38%**) e alterações menstruais (**32%**)
- Os sintomas que provavelmente são menosprezados pelo público em geral (em comparação com aqueles que já viveram a experiência) incluem ondas de calor (**-15pp**), suores noturnos (**-13pp**), sono interrompido (**-4pp**) e ganho de peso (**-6pp**), confusão mental (**-2pp**)

Sintomas psicológicos supervalorizados

- Enquanto os sintomas que as pessoas subestimam tendem a ser fisiológicos, os sintomas que as pessoas supervalorizam são psicológicos.
- Os sintomas mais superestimados pelo público em geral (em comparação com aqueles com experiência vivida) incluem alterações de humor (**+8pp**), sensação de irritação (**+5pp**) e ansiedade (**+3pp**)

PP = pontos percentuais (por exemplo, passar de 17% para 20% = aumento de 3 pontos percentuais)

QUAL É A EXPERIÊNCIA E O IMPACTO DA MENOPAUSA?

O estigma relacionado à menopausa **tem um grave impacto na experiência das mulheres com a menopausa, na sua saúde mental e nas suas experiências no local de trabalho.**

Impacto psicológico

- **79%** das pessoas com experiência vivida no Brasil vivenciaram sentimentos psicológicos negativos devido à menopausa
- Incluindo **58%** ansiedade, **26%** depressão, **20%** constrangimento, **16%** vergonha

Impacto fisiológico

- **99%** das pessoas com experiência vivida no Brasil identificam sintomas da menopausa que as impactaram gravemente
- Incluindo **62%** ondas de calor, **45%** suores noturnos, **47%** alterações de humor, **33%** sono interrompido e **8%** confusão mental

Impacto na vida/carreira

- Mais de **1 em cada 3** pessoas com experiência vivida no Brasil (**35%**) afirma que os sintomas da menopausa afetaram seus relacionamentos pessoais e íntimos, **10%** sua capacidade de atingir objetivos pessoais e **7%** sua capacidade de atingir objetivos profissionais
- **47%** sofrem algum tipo de impacto negativo no local de trabalho, desde redução da produtividade (**26%**), ao medo de contar aos colegas (**17%**), até à discriminação explícita (**9%**)
- E apenas **29%** se sentem confortáveis falando com um gerente imediato

QUAL É A EXPERIÊNCIA E O IMPACTO DA MENOPAUSA? - DADOS GLOBAL

O estigma relacionado à menopausa tem um grave impacto na experiência das mulheres com a menopausa, na sua saúde mental e nas suas experiências no local de trabalho.

Impacto psicológico

- Dois terços (**66%**) das pessoas com experiência de vida vivenciaram sentimentos psicológicos negativos devido à menopausa
- Incluindo **41%** ansiedade, **33%** depressão, **25%** constrangimento, **11%** vergonha

Impacto fisiológico

- **95%** das pessoas com experiência vivida identificam sintomas da menopausa que as impactaram gravemente
- Incluindo **60%** ondas de calor, **47%** suores noturnos, **41%** alterações de humor, **38%** sono interrompido e **16%** confusão mental

Impacto na vida/carreira

- Quase 1 em cada 3 pessoas com experiência vivida (**29%**) afirma que os sintomas da menopausa afetaram seus relacionamentos pessoais e íntimos, **11%** sua capacidade de atingir objetivos pessoais e **7%** sua capacidade de atingir objetivos profissionais
- **36%** sofrem algum tipo de impacto negativo no local de trabalho, desde redução de produtividade (**17%**), ao medo de contar aos colegas (**14%**), até discriminação explícita (**7%**)
- E apenas **24%** se sentem confortáveis falando com um gerente imediato

CAUSAS DO ESTIGMA RELACIONADO À MENOPAUSA: REPRESENTAÇÃO NA MÍDIA

Representações negativas e imprecisas da menopausa na mídia alimentam o estigma e os estereótipos.

Despercebida

- Apenas 1 em cada 10 pessoas no Brasil (**9%**) afirma ver a menopausa em destaque com frequência na mídia (pelo menos algumas vezes por semana)
- **43%** raramente a veem em destaque (algumas vezes por ano)

Não positiva ou precisa

- Apenas **34%** das pessoas no Brasil acham que a representação da menopausa na mídia é positiva
- Este número cai para **31%** dentre as respondentes com experiência vivida
- Da mesma forma, apenas **35%** das pessoas com experiência vivida consideram que a representação na mídia é precisa. Globalmente, a porcentagem é de **26%**

Foco no calor, não na saúde

- Os temas que as pessoas no Brasil dizem ser mais comumente retratados incluem a menopausa que deixa as pessoas com calor (**47%**), seguida por alterações de humor (**29%**) e envelhecimento (**35%**)
- Os temas menos comumente retratados incluem estigma (**20%**), impacto no local de trabalho (**11%**) e impacto na saúde mental (**21%**)

CAUSAS DO ESTIGMA RELACIONADO À MENOPAUSA: REPRESENTAÇÃO NA MÍDIA - DADOS GLOBAL

Representações negativas e imprecisas da menopausa na mídia alimentam o estigma e os estereótipos.

Despercebida

- Globalmente, apenas 1 em cada 10 (**10%**) afirma ver a menopausa em destaque frequente na mídia (pelo menos algumas vezes por semana)
- **39%** raramente a veem em destaque (algumas vezes por ano)

Não positiva ou precisa

- Apenas **28%** das pessoas acham que a representação da menopausa na mídia é positiva
- Da mesma forma, apenas **26%** das pessoas com experiência vivida consideram que a representação na mídia é precisa

Foco no calor, não na saúde

- Os temas mais comumente retratados incluem a menopausa que deixa as pessoas com calor (**54%**), seguida por alterações de humor (**37%**) e envelhecimento (**34%**)
- Os temas menos comumente retratados incluem estigma (**21%**), impacto no local de trabalho (**13%**) e impacto na saúde mental (**21%**)



Menopause
Experience &
Attitudes Study

AGINDO PARA UM FUTURO LIVRE DO ESTIGMA DA MENOPAUSA



Os achados acendem a necessidade urgente de uma abordagem global para lidar com o estigma relacionado à menopausa.

Ao elevar a conscientização e a compreensão por meio da educação, podemos desafiar os conceitos errôneos e melhorar os resultados para aquelas que vivem a menopausa.

Além disso, promover ambientes inclusivos no local de trabalho e na sociedade ajudará a criar um futuro em que a menopausa é vista como uma fase natural da vida, percorrida com confiança, apoio e dignidade.



OBRIGADA