



XX REDOR

Encontro da Rede Feminista Norte
e Nordeste de Estudos e Pesquisas
sobre Mulher e Relações de Gênero

Qualidade de vida de mulheres climatéricas - promoção de saúde por ações educativas

Iane Carla Silva Fernandes (1); Daiane dos Santos Souza (1); Darlyane Antunes Macedo (2);
Thaymara Kívia Araújo Santos(3);

Universidade do Estado da Bahia- Campus XII, iannecarla@hotmail.com

Universidade do Estado da Bahia- Campus XII, daianesouza_live@hotmail.com

Universidade do Estado da Bahia- Campus XII, darlyantunes@hotmail.com

Universidade do Estado da Bahia- Campus XII, thaymara14@hotmail.com

Resumo:

A fase climatérica traz sintomas físicos, psicológicos e sociais que podem interferir na Qualidade de Vida (QV) das mulheres, sendo as ações educativas de saúde indispensáveis para direcionar estas mulheres na promoção do autocuidado. Nessa perspectiva, é importante na formulação de políticas públicas para assistência a mulher ater-se as questões de gênero, pois mulheres e homens estão expostos a diferentes padrões de sofrimento, adoecimento e morte. Objetiva-se “Discutir a QV de mulheres climatéricas a partir de uma revisão bibliográfica”. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, realizado através de buscas na Biblioteca virtual da saúde (BVS), Scielo, realizado em maio e agosto de 2018. Na BVS 86 artigos selecionados, 7 foram utilizados e para ampliar, uma nova busca foi realizada no scielo, encontrando 120 artigos, utilizados 25. O envelhecimento corporal e hipoestrogenismo progressivo são associados a mudanças na vida das mulheres. Sinais e sintomas característicos podem ser observados, incluindo vasomotor, psicológico, urogenital, distúrbios no sono, disfunção sexual bem como dificuldades na esfera emocional e social. A acentuação dos sinais e sintomas do climatério teve pautada a vários conjuntos de elementos, como a cronicidade de doenças, uso terapêutico de hormônios e a própria percepção de um estado de saúde mais debilitado. Se entendido esse conjunto de elementos, é provável diminuir a repercussão desses, na QV. Com o aparecimento dos sinais e sintomas do climatério e a interferência desses na QV das mulheres, faz-se necessário uma busca para mudanças de hábitos de vida, e serviços de saúde que atuem em suas necessidades.

Menopausa, Climatério, Qualidade de vida, Saúde da mulher

Introdução

A fase climatérica traz alterações no corpo da mulher, essas evidenciam o aparecimento de sinais e sintomas físicos, psicológicos e sociais que podem interferir

na Qualidade de Vida (QV) dessas mulheres. Essa fase se caracteriza pela passagem entre o final do período reprodutivo e não reprodutivo das mulheres, sinalizada pelo evento da



XX REDOR

Encontro da Rede Feminista Norte e Nordeste de Estudos e Pesquisas sobre Mulher e Relações de Gênero

menopausa, se caracteriza como um evento e não um período, o qual, se atesta passar pela menopausa corrido 12 meses com ausência de um novo ciclo menstrual (MENEZES DV; DE OLIVEIRA, 2016).

As divergências na manifestação dos sinais e sintomas poderão existir de mulher para mulher. Embora a fase do climatério não seja um acontecimento patológico e sim fisiológico do ciclo vital da mulher, ela traz uma série de sinais e sintomas que podem interferir na QV dessas, por que o envelhecimento corporal e o hipoestrogenismo progressivo, não só desencadeia implicações na saúde, mas também esta associado a mudanças na vida das mulheres (MUNHOZ et al., 2014).

Podem ser observados na fase climatérica alterações vasomotoras, psicológicas, urogenital, distúrbios do sono e disfunção sexual, bem como dificuldades na esfera social, sendo necessária a compreensão da percepção que essas mulheres têm acerca da QV por conta do aparecimento desses sinais e sintomas, pois partindo desses resultados encontrados pode-se sugerir direcionamentos para a assistência a essas mulheres (ASSUNÇÃO et al., 2017).

Tendo em vista a influência desses sinais e sintomas na QV das mulheres a Organização Mundial da

Saúde - OMS, traz que QV é a percepção que o indivíduo tem, a respeito da sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ela vive, relacionado aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações, e os sinais e sintomas decorrentes do climatério podem influenciar na QV das mulheres, pois seus valores e significados podem se diferenciar nessa fase (GRUPO WHOQOL, 1995).

As ações educativas de saúde são indispensáveis para direcionar as mulheres na promoção do autocuidado. Nessa perspectiva, é importante na formulação de políticas públicas para assistência a mulher ater-se as questões de gênero, pois mulheres e homens estão expostos a diferentes padrões de sofrimento, adoecimento e morte (MARTINAZZO et al., 2013).

Diante da complexidade do conjunto de sinais e sintomas do climatério e das suas possíveis repercussões e interferências na QV das mulheres, é que o estudo se justifica tem se proposto uma nova abordagem, destacando a importância de uma escuta qualificada simultânea às intervenções clínicas necessárias, de forma que propicie um maior entendimento do processo crítico existencial envolto, onde aspectos psicológicos relacionados ao



XX REDOR

Encontro da Rede Feminista Norte e Nordeste de Estudos e Pesquisas sobre Mulher e Relações de Gênero

envelhecimento se fusionam com aqueles resultantes da depleção do hormônio feminino.

A partir do que foi apresentado o presente estudo objetiva discutir a QV de mulheres climatéricas a partir de uma revisão bibliográfica.

Metodologia

Trata-se de um estudo com abordagem qualitativa, de revisão bibliográfica, através de buscas na base de dados da Biblioteca virtual da saúde (BVS), Scielo, realizada no período de maio a agosto de 2018. Foram buscados na BVS 86 artigos e selecionados 7 disponíveis na língua portuguesa, espanhola e inglesa, publicados nos anos de 2013, 2016 e 2017 com os seguintes descritores Menopausa and climatério and qualidade de vida and saúde da mulher, por não serem suficientes para construção desse estudo, foi realizada uma busca complementar no Scielo e foram encontrados 120 artigos, selecionados 25, nos anos de 2014 a 2017, com os descritores Climatério and Menopausa, procedendo-se com a leitura e fichamento dos artigos que serviram de base para esta revisão.

Resultados

LISBOA (2015) e colaboradores traz que, o envelhecimento corporal e hipoestrogenismo progressivo são associados a mudanças na vida das mulheres. Apesar de o envelhecimento ser um processo natural que todas irão passar, existe interferência de fatores psicológicos, sociais e culturais que para a mulher é o momento de importante repercussão direta ou indiretamente que afeta sua QV e manifesta para cada mulher de forma diferente.

Pode se observar segundo MUNHOZ (2014) que os sinais e sintomas característicos desta fase são vasomotor, psicológico, urogenital, incluindo distúrbios no sono, disfunção sexual bem como dificuldades na esfera emocional e social. Este autor também destaca que a acentuação dos sinais e sintomas teve pautada a vários conjuntos de elementos, como a cronicidade de doenças que são consequentes das alterações desta fase.

Existe um conjunto de pontos contextuais e pessoais em que CREMA e TILIO (2017) referem a hábitos de vida e pessoal, que podem se interligar com o modo da mulher enfrentar essa fase. Por esse motivo, as interferências psicológicas, sociais, culturais e momentâneas, que fazem presentes no climatério/menopausa podem afetar a imagem de como se veem,



XX REDOR

Encontro da Rede Feminista Norte e Nordeste de Estudos e Pesquisas sobre Mulher e Doenças de Câncer

ou seja, a autoestima, sua sexualidade e seus comportamentos, pois o papel social das mulheres e as relações para com outros terão outra forma e valores nesta etapa de suas vidas.

O aparecimento dos sinais e sintomas nessa fase, faz com que as mulheres busquem a unidade de saúde, o modo com que à procura pelos serviços da unidade de saúde pelas mulheres na fase do climatério, as dúvidas e as queixas apresentadas por elas, os autores corroboram no sentido de que é necessário mais ações de promoção, prevenção e recuperação da saúde, confirmando a necessidade de serviços e ações de saúde que sejam estruturados de tal forma que as visualizem de forma integral, e pontuam que deve ser vista como uma necessidade de suprir essa lacuna na oferta de serviços e ações de saúde (FILHO et al., 2015).

Discussão

Por conta da perspectiva de vida das mulheres no mundo aumentarem, e estas passarem uma média de 25 anos de suas vidas com a falta do estrogênio sujeitas a produtos resultantes dese, é necessário o entendimento das interrogações sobre a QV, que se faz consideravelmente importantes na prevenção e tratamento (CREMA, TILIO,

2017).

Com o surgimento dos sinais e sintomas climatéricos há um declínio na saúde, e o decaimento nas atividades rotineiras e convívio social, acometendo implicações negativas como depressão, ansiedade, estresse ou irritabilidade, prejudicando a QV nesta faixa etária (MENEZES, DE OLIVEIRA, 2016).

O alívio desses sinais e sintomas, pode ser feito pela terapia de reposição hormonal (TRH), mas muitas mulheres apresentam contraindicações específicas para seu uso, pois estima-se que apenas 20% das mulheres mantêm o tratamento durante o climatério, as demais desistem por conta dos problemas como sangramento irregular, mastalgia, náusea, cefaleia, ganho de peso e retenção hídrica, além do receio de desenvolver câncer de mama. Quando há contraindicação da TRH são recomendados os fitoestrogênios. Outra possibilidade é o uso de antidepressivos, que melhoram as alterações do sono, a irritabilidade e a tristeza, melhorando a QV das usuárias (MELO et al., 2016).

COLPANI (2014) busca reiterar que deve-se ressaltar que o climatério não é uma patologia, e sim, mais um etapa da vida da mulher, em que muitas passam



XX REDOR

Encontro da Rede Feminista Norte e Nordeste de Estudos e Pesquisas sobre Mulher e Relações de Gênero

com manifestações de sinais e sintomas que variam em tipos e intensidade e outras sem grandes queixas, mas também esclarece que é fundamental o acompanhamento desta mulher pelos profissionais de saúde para que possibilitem uma promoção da saúde e bem-estar, com diagnóstico precoce e tratamento adequado evitando possíveis agravos para ser eficiente e alcançar bons resultados.

Conclusão

Diante da discussão sobre a QV das mulheres climatéricas é notável que os sinais e sintomas do climatério influenciam na sua QV. As mulheres necessitam de uma busca para mudanças de hábitos de vida saudáveis que contribuam com a melhoria dos sinais e sintomas e evitem complicações maiores, deve-se dispor de serviços de saúde que possam contribuir com sua própria QV e conhecimento para seu autocuidado assim como buscas assistenciais para suas necessidades, bem como profissionais de saúde atentos as suas queixas evitando intervenções desnecessárias e visualizando a mulher de forma integral.

Através da busca da unidade de saúde pela mulher, devido essas alterações, se faz importante para o profissional prestar o atendimento

humanizado e holístico já, utilizando desse contato para oferecer-lhes orientações necessárias para decréscimo de frustrações ou medos que as cercam tendo conhecimento de si e se reconhecendo igualmente a outras mulheres em mesmo contexto.

A promoção de saúde da mulher, peça fundamental nesse processo, deve ser estimulada por ações educativas que as orientem nesse sentido, sendo o profissional de saúde um ator fundamental para fomentar esse comportamento e assim, promover QV para mulheres nessa fase da vida.

Referências

- ASSUNÇÃO, Darah Fontes da Silva et al. Qualidade de vida de mulheres climatéricas. **Revista Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v.15, n.2 p.80-83, 2017.
- COLPANI, Verônica et al. Atividade física de mulheres no climatério: comparação entre auto-relato e pedômetro. **Rev Saúde Pública**,48(2):258-265, 2014.
- CREMA Izabella Lenza et al. Repercussões da Menopausa para a Sexualidade de Idosas: Revisão Integrativa da Literatura, **Psicologia: Ciência e Profissão** Jul/Set. v. 37 n°3, 753-769, 2017.



XX REDOR

Encontro da Rede Feminista Norte e Nordeste de Estudos e Pesquisas sobre Mulher e Relações de Gênero

FILHO, Jeffrey Frederico Lui et al.

Epidemiologia da menopausa e dos sintomas climatéricos em mulheres de uma região metropolitana no sudeste do Brasil: inquérito populacional domiciliar. **Revista Brasileira de Ginecologia Obstétrica**. 37(4):152-8, 2015.

LISBOA Lilian Lira et al. Tradução, adaptação e validação da versão brasileira do questionário Utian Quality of Life para avaliação da qualidade de vida no climatério. **Rev Bras Ginecol Obstet**, 2015.

MARTINAZZO, Janine et al. Avaliação nutricional de mulheres no climatério atendidas em ambulatório de nutrição no norte do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, 18(11):3349-3356, 2013.

MELO, Célia Regina Maganha et al. Aplicação do Índice Menopausal de kupperman: um estudo transversal com mulheres climatéricas. **Revista de saúde pública do paraná, Londrina**, v. 17, n. 2, p. 41-50, 2016.

MENEZES, Daianne Vieira; OLIVEIRA, Maria Evangelina. Evaluation of life's quality of women in climacteric in the city of Floriano, Piauí. **Revista Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 29, n. 2, p. 219-227, 2016.

MUNHOZ, Livia Oliveira et al. How to evaluate quality of life in overweight and obese women during

climacterium?. **Rev Assoc Med Bras**, v.60, n.5, p.484-489, 2014.

The WHOQOL Group 1995. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science and Medicine** 10:1403-1409, 1995.