

ALTERAÇÕES BIOPSISSOCIAIS NA VIDA DA MULHER, SUAS NECESSIDADES E ADAPTAÇÕES DURANTE A MENOPAUSA

Dayane Gomes de Oliveira¹; Andreia Aparecida da Silva²; Maria Caroline Machado Serafim³;
Jéssica Regina Nascimento Alves⁴; Luiz Miguel Picelli Sanches⁵

¹ Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – CAV, e-mail: dayagomesoliveira@gmail.com;

² Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – CAV, e-mail: andrea-a@oulook.com;

³ Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – CAV, e-mail: carolinemachado15@outlook.com;

⁴ Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – CAV, e-mail: jessica20regina@gmail.com;

⁵ Doutor em Enfermagem. Professor Adjunto. Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – CAV, e-mail: luiz.sanches.ufpe@gmail.com;

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o Brasil vem passando por um processo de transição demográfica onde se vê um crescente aumento da população idosa. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), em países em desenvolvimento, o indivíduo é considerado idoso a partir dos 60 anos de idade e acredita que até 2025 o país alcance um número de 30 milhões de idosos, somado ao aumento da expectativa de vida dessa população. Isso repercute em um maior aumento de doenças crônicas e múltiplas, que precisa de cuidados especiais, necessitando de uma grande mudança no serviço de saúde e no atendimento a essa clientela nessa fase da vida¹.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no censo de 2012 mostra que a população feminina tem uma perspectiva de vida maior que os homens, sendo as mulheres com a expectativa de 78,3 anos, enquanto os dos homens é de 71 anos². Isso mostra a necessidade de pesquisas que explique essa longevidade feminina, quais são as alterações fisiológicas e qual impacto na vida das mesmas.

Com avançar da idade todas as mulheres passam por um processo natural, que se dá por alterações físicas psicológicas e principalmente hormonais. É fato que o processo de envelhecimento, para gênero feminino, é marcado por acontecimentos biológicos, que é impossível não repercutir sobre o corpo. A menopausa e o climatério são dois processos marcantes pelos quais as mulheres vão passar e precisam ser compreendidos em seus sinais e sintomas bem característicos. Apesar de ser mudanças esperadas para essa fase, acontecem de forma particular para cada pessoa³.

O climatério compreende um período de transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva, que ocorrem conjunto de sintomas que surgem antes e depois da menopausa, causados principalmente pelas variações hormonais típicas desse período. Nessa fase podem ocasionar uma

série de flutuações menstruais que resultarão na menopausa, que é caracterizada por interrupção fisiológica dos ciclo menstrual devido ao fim da secreção hormonal por dose meses consecutivos que tem um significado especial na vida das mulheres⁴.

Nesse contexto, este estudo objetivou realizar uma revisão sistemática da literatura a fim de identificar as alterações biopsicossociais na vida da mulher, suas necessidades e adaptações durante a menopausa. Além disso, justifica-se, pelo fato que, com o aumento da expectativa de vida feminina, é fundamental a assistência às mulheres idosas de qualidade, necessitando a compreensão de como vivenciam o processo de envelhecimento e a identificação sistemática de suas demandas, que por sua vez, devem ser valorizadas e consideradas no planejamento das ações e programas de saúde voltados a essa clientela¹.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão sistemática da literatura realizado através do levantamento bibliográfico nos bancos informatizados da Public Medline (PUBMED) e Scientific Electronic Library (SciELO), utilizando os seguintes descritores para busca: *Women's Health, Aging and Nursing care*. Ao cruzar os descritores, foram encontrados vários artigos nos idiomas inglês, português e espanhol de diferentes anos de publicação. Para critério de inclusão dos artigos, foram estabelecidos os seguintes métodos: ser publicado nos últimos cinco anos, estarem condizentes com o objetivo da pesquisa e os artigos completos na íntegra que atendessem a seguinte pergunta condutora: Quais as alterações biopsicossociais na vida da mulher durante a menopausa, suas necessidades e adaptações nesse período?

Após a consulta na literatura, foram excluídos da pesquisa artigos duplicados entre bases de dados e pelo julgar do título e do resumo não fossem relevantes para a pesquisa. No caso em que a leitura do resumo não eram suficientes para estabelecer que o artigo deveria ser excluído, o estudo foi lido da íntegra para verificar sua inelegibilidade. Além disso, foram feitas buscas manuais nas referências bibliográficas dos artigos encontrados que tivessem relevância para ser inclusos na pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com cruzamento dos três descritores na PUBMED foram encontrados 306 artigos, porém depois de refinar a pesquisa para publicações dos últimos cinco anos e os artigos completos na íntegra, o resultado diminuiu para 62 artigos. Após a leitura dos resumos, 57 foram excluídos por

não possuir relevância para o trabalho, onde 4 foram selecionados para a pesquisa. No banco da SCIELO foram cruzados apenas os descritores: *Envelhecimento e Saúde da mulher*, que como resultado obteve-se 53 artigos, após refinar para os últimos cinco anos restaram apenas 17 artigos, dos quais apenas 3 foram selecionados para a trabalho levando em consideração com o objetivo proposto. Após a buscas manuais nas referências em todos os artigos selecionados, foram encontrados 2 trabalhos que foram utilizados para o estudo. No total foram somados 9 artigos utilizados e que foram condizentes para essa pesquisa.

Conforme a revisão sistemática realizada, muitas mulheres quando estão chegando à terceira idade sofrem com muitos medos e ansios pela transição dessa fase. Em um estudo conduzido por Ferreira (2013), afim de buscar a percepção de idosas acerca da menopausa como acontecimento significativo no processo de envelhecimento, trás que muitas mulher associaram esse período da vida como um período complexo de perdas na autonomia, na saúde e até mesmo na vida social, sendo uma fator desse marco a menopausa, entendido como um processo negativo que reflete no interesse sexual, depressão e tristeza. O envelhecimento é decorrente do ciclo vital e que muitas mulheres têm dificuldades para encarar esse processo por associar a conotações negativas, não sabendo lidar com a nova realidade psíquica, social e corporal⁴.

A realidade da mulher muda bastante com a chegada da menopausa e com os aspectos relacionados à saúde. Isso se dá pelas alterações fisiológicas, presença de sinais/sintomas desse período e modificações do corpo decorrente da diminuição da produção do nível de estrogênio, principal hormônio feminino. Com a chegada da menopausa há uma modificação do funcionamento de vários sistemas do corpo, gerando alguns sintomas como calor repentino; queimação e prurido vaginal; infecções e incontinência urinária; diminuição do libido; dor durante a relação sexual ; dores musculares e articulares; insônia; dor de cabeça e fadiga⁵.

Os achados da literatura evidenciaram que além dos fogachos, a diminuição do libido é também um dos problemas mais vivenciados da terceira idade, visto que o envelhecimento pode interferir na resposta sexual seja do sexo masculino ou feminino. Biologicamente quando inicia a fase da menopausa, acontecem alterações hormonais que fazem com que a pele tende a ficar mais fina, a lubrificação vaginal diminui acarretando dispareunia e o diminuição do orgasmo é menor devido as contrações da vagina que ficam mais fracas^{6,3}. Essas alterações tem um forte impacto na vida da mulher visto que muitas associa a sexualidade como o ato do coito em si, e quando a mesma se encontra nessa fase, tem a percepção que deixou de ser sexual.

As alterações corporais esperadas para essa fase causam grande impacto na vida e na autoimagem da mulher podendo ser até um fator desencadeante para um sofrimento mental, devido a a visão da sociedade em relação a imagem corporal feminina que a população estabelece. Essas mudanças que acontecem durante climatério acometem cerca de 60% na vida sexual das mulheres, o que influenciam negativamente no interesse e desejo sexual. Essa questão da beleza da construção social incomodam àquelas que já não estão no padrão, já que essa ideologia está ligada quase que exclusivamente ao gênero feminino, como se o lindo e o perfeito fizessem parte apenas a população mais jovem⁷.

Além das alterações sexuais, são diversas transformações que a menopausa trás com si e que desperta vários sentimentos a mulher nessa fase. A educação em saúde para a compreensão melhor desse período se faz necessário para a construção de conceitos e compreensão de curiosidades que surgem com o avançar da idade. É preciso estabelecer um diálogo para conhecer seus medos e anseios, principalmente em relação a sexualidade, que por si, é um tema amplo que causa discussões, mas que existem receios para falar sobre o assunto, principalmente na terceira idade, onde as mulheres sente dificuldades para dialogar, apesar de ser uma questão que também difícil de dialogar com população masculina⁸.

A assistência deve ser sempre planejada de acordo com as necessidades específicas de cada indivíduo. Com o processo de envelhecimento a pessoa idosa se torna mais susceptíveis a determinadas doenças, no entanto é preciso entender essa fase e ter competência para saber lidar com certas situações. É necessário realizar ações sistematizadas que vise realizar a assistência de com foco na prevenção, recuperação e reabilitação, promovendo uma maior autonomia e independência da pessoa idosa. Além disso, o profissional precisa entender que as idosas vem com cargas de experiências enormes e essas não podem ser dispensadas e sim incluídas no processo do cuidado^{9,10}.

É importante ressaltar que a participação da família do processo de envelhecimento, até mesmo da menopausa é fundamental, pois muitas vezes por mais que haja informações sobre esse processo fisiológico da mulher, muitas não sabem lidar com a situação no contexto familiar. A família tem uma grande importância no cuidado para com o idoso. O envelhecimento é marco que vem com transformações para a vida da mulher tornando necessário o entendimento do familiar nessa importante fase da vida para a mulher¹¹.

CONCLUSÕES

A experiência da menopausa no envelhecimento apresenta-se com um marco, à medida que as mulheres têm de enfrentar as transformações fisiológicas instaladas, impondo limitações às realizações pessoais possíveis. As necessidades da mulher idosa não podem ser quantificadas com o aumento na expectativa de vida é necessária uma atenção aos cuidados oferecidos às mulheres que envelhecem.

De fato, entender a menopausa como fenômeno do envelhecimento demanda conhecimentos biopsicossociais vivenciadas pelas idosas nessa fase. É preciso compreender os aspectos subjetivos de modo a entender as experiências determinantes nessa etapa da vida e os cuidados necessários neste período. Devido a esses fatores, é de total relevância que haja um aumento quanto a programas de assistência a mulher idosa, considerando o climatério e a menopausa, de forma que venha contribuir para a mudança do serviço de saúde na atenção a população feminina e principalmente garantir a promoção nas diferentes etapas do ciclo da vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¹ Merighi MAB, Oliveira DM, Jesus MCP et al. Mulheres idosas: desvelando suas vivências e necessidades de cuidado. Rev Esc Enferm USP, São Paulo, v.47, n.2, p. 408-14. Julho, 2013.
- ² Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Primeiros resultados do censo 2012 [Internet]. Rio de Janeiro; 2012. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/enso2010/resultados_do_censo2012. Acessado 05 de setembro de 2017.
- ³ Feltrin RB, Velho L. Sexualidad, Salud y Sociedad. Revista Latino Americana, v.57, n. 22, p.148-174. Apr,2016.
- ⁴ Ferreira VN, Chinelato R.SC, Castro M R et al. Menopausa: marco biopsicossocial do Envelhecimento. Psicologia & Sociedade, v. 25, n. 2, p.410-419. 2013.
- ⁵ Levine ME, Lu AT, Chen DH e al. Menopause accelerates biological aging. Proc Natl Acad Sci USA, v. 133, v.33, p. 9327-9332. August de 2016.
- ⁶ Alencar DL, Marques APO, Leal MCC et al. Fatores que interferem na sexualidade de idosos. Ciência & Saúde Coletiva, v.19, n.8, p.3533-3542, 2014.
- ⁷ Araújo IA, Queiroz ABA, Moura MAV et al. Representações sociais da vida sexual de mulheres no Climatério atendidas em serviços públicos de saúde. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, v.22 n.1, p. 114-22. Jan-Mar 2013.

⁸ Medeiros SG, Morais FRR. Organization of healthcare services for elderly women: users' perceptions. *Interface (Botucatu)*, v.19, n. 52, p.109-19. 2015.

⁹ Brito MCC, Freitas CASL, Mesquita KO et al. Envelhecimento populacional e os desafios para a saúde pública: análise da produção científica. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v.16, n.3, p.161-178. Junho, 2013.

¹⁰ Valcarenghi RV, Lourenço LFL, Siewert JS et al. Nursing scientific production on health promotion, chronic condition, and aging. *Rev Bras Enferm*, v.68, n.4, p.705-12. Jul-aug 2015.

¹¹ Karlamangla AS, Margie ME, WeiJuan W et al. Evidence for cognitive aging in middle-aged women: a study of women's health across the nation. *Hemachandra Reddy Editor*, v. 12, n.1, p. 169-77. Jan, 2017.