

FATORES ASSOCIADOS A QUALIDADE DE VIDA DA MULHER DURANTE O CLIMATÉRIO

Francisco Wilson de Lemos Dantas Junior ¹
Yuri Charllub Pereira Bezerra ²

INTRODUÇÃO

O climatério, referido como a transição menopausal, é um período significativo que marca a conclusão da fase reprodutiva na vida da mulher. Ao longo desse período, as mulheres passam por várias transformações hormonais e físicas que podem ter um impacto notável em seu bem-estar geral. No entanto, é fundamental enfatizar que o bem-estar da mulher durante o climatério é moldado por uma multiplicidade de fatores intrincados e diversos (Alves *et al.*, 2015; Brasil, 2008).

A menopausa é entendida como um processo corporal natural caracterizado pela cessação completa da menstruação por um período consecutivo de 12 meses e assim como um marco do período climatérico. Essa interrupção é causada por um declínio na produção de hormônios ovarianos, especificamente estrogênio e progesterona. A diminuição dos níveis de estrogênio circulante durante a perimenopausa resulta em vários sintomas e desconfortos que atrapalham a vida diária, o bem-estar geral e o padrão de vida das mulheres (Santos, Moreira e Souza, 2023).

Ademais, as autoras supracitadas enfatizam que para as mulheres que passam por esse processo, os sintomas psicossociais e emocionais são os que mais afetam a qualidade de vida, como angústia, depressão, cansaço, falta de energia, mau humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, memória ruim, além da diminuição da libido e ganho de peso, interferindo no estado nutricional da mulher.

O envelhecimento é um processo fisiológico e essa transição afeta negativamente o contexto psicológico, social e patológico da mulher. Tal evolução do envelhecimento com vários conceitos físicos e fisiológicos mudam neste período; a falta de conhecimento e compreensão da família dificulta o enfrentamento desta fase, e torna-se assim importante a educação em saúde (Brasil, 2008).

¹ Graduando do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, fwiljunior@gmail.com;

² Graduado em Enfermagem pela Faculdade Santa Maria – FSM; Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Católica de Santos - UNISANTOS, yuri-m.pereira@hotmail.com.

O apoio social e familiar é um fator significativo que influencia a qualidade de vida durante o climatério. Estudos indicam que mulheres que possuem um forte sistema de apoio e assistência emocional experimentam uma maior qualidade de vida durante esta fase. Além disso, o envolvimento em atividade física regular foi identificado como outro determinante crucial para o bem-estar das mulheres durante o climatério (Costa *et al*, 2022).

Outro aspecto importante é o acesso à informação e educação sobre esse período. As mulheres que estão bem informadas sobre as transformações físicas e emocionais que acompanham esta fase estão mais bem equipadas para controlar os sintomas de forma eficaz e explorar as melhores opções de tratamento (Alcântara, Nascimento e Oliveira, 2020).

Com isso, é fundamental considerar uma abordagem holística para compreender os fatores associados à qualidade de vida das mulheres durante essa fase de vida. O objetivo principal deste estudo é destacar a importância da qualidade de vida feminina durante o período do climatério.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura vigente. Tal pesquisa se desenvolveu primeiramente através de buscas realizadas nas bases de dados do Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO), utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Climatério”, “Saúde da mulher” e “Promoção da saúde”, esses intermediados pelo operador booleano *AND*.

Em relação aos critérios de inclusão, foram selecionados artigos que abordaram a temática proposta pelo estudo, assim como trabalhos disponíveis, publicados nos últimos 05 anos e redigidos em português, espanhol ou inglês. Quanto aos critérios de exclusão, foram excluídos trabalhos que não abordavam a temática, publicados fora do período estipulado pelos autores, escritos em outros idiomas e trabalhos incompletos.

A busca inicial resultou em 45 artigos, que posteriormente foram lidos seletivamente para registrar informações específicas julgadas necessárias. Portanto, foram selecionados 09 estudos que abordavam tanto os critérios de inclusão quanto o tema proposto

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nos tempos atuais, é evidente que as mulheres constituem a maioria da população brasileira e são as principais beneficiárias do Sistema Único de Saúde. Apesar disso, a saúde da

mulher era anteriormente inadequada e só foi reconhecida como parte das políticas nacionais no início do século XX. O progresso dos cuidados de saúde para as mulheres começou durante a década de 1970 e desde então tem sofrido avanços significativos (Brasil, 2008).

Além disso, no ano de 1984, o Ministério da Saúde instituiu o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher, popularmente conhecido como PAISM. Este programa foi fundado em princípios feministas e marcou uma ruptura com o modelo tradicional de cuidado materno-infantil vigente até aquele momento.

O objetivo desta iniciativa foi fornecer serviços de saúde holísticos para mulheres em todas as fases da vida, desde a adolescência até a velhice. O propósito era aumentar a acessibilidade aos serviços de saúde e melhorar a qualidade dos cuidados prestados.

Os sintomas que acompanham a menopausa podem impactar significativamente a vida pessoal e social da mulher, além dos indicadores clínicos. No entanto, incorporar a atividade física na rotina da mulher pode ter um impacto positivo em seu bem-estar geral em todas as fases da vida, inclusive no período do climatério (Costa *et al*, 2022).

Em sua pesquisa, na qual abrangeu 168 países, Guthold *et al*. (2018) revela que as mulheres latinas, inclusive as brasileiras, praticam menos exercícios físicos em comparação com outros países analisados. Além de afetar não apenas sua saúde, mas também sua qualidade de vida, mulheres que adotam um estilo de vida sedentário podem estar em maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Assim, é crucial incentivar e promover a atividade física regular entre esse grupo demográfico para melhorar seu bem-estar e saúde geral.

Em estudos avaliados por Pinto *et al*. (2020), observou-se que os exercícios aeróbicos levaram a uma diminuição notável dos sintomas do climatério. Além disso, houve um aumento acentuado no sistema vasomotor, resultando no alívio das ondas de calor. Consequentemente, a prática de exercícios aeróbicos é considerada uma abordagem eficaz para minimizar esses sintomas e melhorar a qualidade de vida geral das mulheres nessa fase.

Para que as mulheres recebam benefícios do exercício físico para a saúde, é crucial que participem de atividades físicas na maioria dos dias da semana com intensidade leve ou moderada. O nível de condicionamento físico e quaisquer condições de saúde pré-existentes de cada indivíduo deve ser levado em consideração na prescrição de exercícios. Antes de iniciar um programa de prática, é aconselhável consultar um profissional de saúde ou educador físico para orientações seguras e adequadas (Pinto *et al*, 2020; Costa *et al*, 2022).

A escassez de conhecimento em torno do climatério também tem um efeito profundo na vida das mulheres. Este período da vida apresenta desafios únicos para as mulheres e, sem informações adequadas sobre os sintomas e tratamentos correspondentes, as mulheres podem

se sentir despreparadas para lidar com as transformações pelas quais passam. Isso pode resultar em sentimentos de desconforto e desamparo. Além disso, as atitudes da sociedade em relação ao climatério podem contribuir para o isolamento emocional e sentimentos de vergonha ou constrangimento, levando a efeitos prejudiciais na autoestima, autoimagem e bem-estar mental das mulheres (Campos *et al*, 2022).

Em uma entrevista com sete mulheres em uma unidade de saúde localizada no interior de Pernambuco, ficou evidente que a falta de informação gerava sentimentos de confusão e incompreensão. Posteriormente, essas mulheres expressaram que o climatério era uma fase vulnerável e delicada que exigia autoconhecimento e autocuidado (Santos *et al*, 2022).

As dificuldades que as mulheres encontram podem ser ainda mais exacerbadas pela supervisão dos profissionais de saúde, exigindo o estabelecimento de táticas e iniciativas específicas para atender às necessidades desse público. A falta de compreensão e conscientização dos profissionais de saúde pode levar a diagnósticos incorretos ou abordagens inadequadas para lidar com os sintomas do climatério. Portanto, é fundamental que os profissionais de saúde tenham um conhecimento profundo das sutilezas dessa fase da vida da mulher para uma orientação precisa e um atendimento de qualidade (Alcântara, Nascimento e Oliveira, 2020).

É essencial que as mulheres tenham conhecimento e consciência sobre o climatério para lidar com essa fase de suas vidas com confiança e compreensão. Elas devem entender os desafios potenciais que podem encontrar durante este período, bem como as várias opções de tratamento e estratégias de manejo disponíveis para elas, para poderem tomar decisões informadas sobre sua saúde e bem-estar.

Além disso, é fundamental dissipar quaisquer mitos e equívocos em torno do climatério para criar um ambiente de apoio que incentive as mulheres a compartilhar suas experiências e encontrar soluções juntas. Ao promover educação e discussões abertas sobre o climatério, é possível melhorar a qualidade de vida das mulheres, capacitando-as para enfrentar essa fase com resiliência, autoaceitação e cuidados adequados.

O nível mais apto para a realização desses serviços é a Atenção Primária à Saúde (APS); isso porque é onde são desenvolvidas tais ações de prevenção de agravos e promoção da saúde, principalmente no que se refere à saúde da mulher por meio da consulta ginecológica, na qual deve ser de forma integral, abordando não só a coleta citopatológica, mas sim todos os aspectos individuais vivenciado em diversas fases de sua vida (Campos *et al*, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O climatério é uma ocorrência natural e fisiológica que ocorre na vida da mulher. É caracterizada por alterações hormonais que dão origem a vários sintomas, que podem ter um impacto na qualidade de vida da mulher. O bem-estar geral da mulher durante a fase do climatério é influenciado por uma multiplicidade de elementos. Esses elementos abrangem a presença de uma rede robusta de apoio, a participação em exercícios físicos consistentes e a disponibilidade de informações e educação precisas e amplas.

E para promover saúde e o bem-estar geral durante esta fase, é crucial implementar tais estratégias que priorizem as necessidades e experiências específicas das mulheres. O desenvolvimento dessas abordagens direcionadas, como a educação nutricional, pode melhorar significativamente a qualidade de vida das mulheres nessa fase do envelhecimento, abordando os sintomas predominantes que elas apresentam. Compreender esses sintomas permite uma abordagem mais eficaz para aliviá-los.

Palavras-chave: Climatério; Saúde da mulher, Bem-estar.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, L. L. DE; NASCIMENTO, L. C. DO; OLIVEIRA, V. A. DA C. Conhecimento das mulheres e dos homens referente ao climatério e menopausa. **Enfermagem em Foco**, v. 11, n. 1, 2020.

ALVES, E. R. P. *et al.* Climacteric: intensity of symptoms and sexual performance. **Texto & contexto enfermagem**, v. 24, n. 1, p. 64–71, 2015.

AMARAL, M. T. P. DO *et al.* Impacto de um Protocolo de Exercícios na Sexualidade e Qualidade de Vida de Mulheres Climatéricas. **ABCS Health Sciences**, v. 45, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa** [Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2008 [acesso em 2023 jul 21]. (Série A. Normas e Manuais Técnicos Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos). Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf

CAMPOS, P. F. *et al.* Climatério e menopausa: conhecimento e condutas de enfermeiras que atuam na Atenção Primária à Saúde. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 12, p. e41, 2022.

CARVALHO, M. L. N. *et al.* Assistência De Enfermagem Às Mulheres No Climatério Na Atenção Primária À Saúde: Revisão Integrativa. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 5, p. 3151–3167, 2023.

COSTA, J. G. *et al.* Atividade física como fator de proteção para sintomas do climatério. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 27, p. 1–9, 2022.

GUTHOLD, R. *et al.* Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. **The Lancet. Global health**, v. 6, n. 10, p. e1077–e1086, 2018.

LUZ, M. M. F.; FRUTUOSO, M. F. P. O olhar do profissional da Atenção Primária sobre o cuidado à mulher climatérica. **Interface**, v. 25, p. e200644, 2021.

MORAES, T. O. S.; SCHNEID, J. L. Qualidade de Vida no Climatério: Uma Revisão Sistemática da Literatura. **Amazônia Science & Health**, v. 3, n. 3, p. 34–40, 2015.

PINTO, R. G. P. *et al.* Exercise as a therapeutic and supporting strategy for climacteric symptoms: An evidence-based review. **Journal of Health Sciences**, v. 23, n. 1, p. 35–38, 2021.

SANTOS, A. D. S.; MOREIRA, A. B.; SOUZA, M. L. R. DE. Prevalência e severidade de sintomas em mulheres na menopausa: um estudo descritivo. **DEMETRA Alimentação Nutrição & Saúde**, v. 18, p. e72182, 2023.

SANTOS, C. L. DOS *et al.* A percepção da mulher com relação à consulta do climatério. **Nursing** (Ed. bras., Impr.), p. 7204–7221, 2022.