



## **IV ENCONTRO INTERNACIONAL DE BIOTECNOLOGIA EM SAÚDE HUMANA E ANIMAL:**

AVANÇOS E TENDÊNCIAS BIOTECNOLÓGICAS PARA SAÚDE HUMANA E ANIMAL

### **IMPACTO DO CLIMATÉRIO NA QUALIDADE DE VIDA DA MULHER**

Maria Cristina Simões Barbosa<sup>1</sup>; Rosa Patricia Gomes Tenório Omena Rodrigues<sup>1</sup>; Rosilda da Conceição de Almeida<sup>2</sup>; Camilla Gonçalves dos Anjos Araújo de Souza<sup>2</sup>; Ana Cristina de Oliveira Rocha da Silva<sup>2</sup>; Valesca Barreto Luz<sup>3</sup>, Camila Calado de Vasconcelos<sup>3</sup>

*<sup>1</sup>Doutoranda do Programa Profissional de Pós-Graduação em Biotecnologia em Saúde Humana e Animal do Centro Universitário Cesmac, Maceió-AL; <sup>2</sup>Mestranda do Programa Profissional de Pós-Graduação em Biotecnologia em Saúde Humana e Animal do Centro Universitário Cesmac, Maceió-AL; <sup>3</sup>Docente do Programa Profissional de Pós-Graduação em Biotecnologia em Saúde Humana e Animal do Centro Universitário Cesmac, Maceió-AL.  
m.cristinabarbosa@yahoo.com.br*

#### **RESUMO**

O climatério é um fenômeno natural que ocorre em todas as mulheres e geralmente tem início por volta dos 40 anos. Ele é decorrente de alterações hormonais que acontecem nessa fase da vida, provocando sinais e sintomas desconfortáveis. Neste sentido, o objetivo desse estudo foi investigar na literatura de que maneira as mudanças que ocorrem no período climatérico impactam na qualidade de vida das mulheres que vivenciam esse momento. Tratou-se de uma revisão de literatura do tipo narrativa realizada nas bases de dados “SciELO”, “Google Acadêmico” e “Pubmed” utilizando como descritores qualidade de vida, climatério e menopausa. Foram selecionados artigos publicados em inglês, português e espanhol, sem delimitação para o período de publicação. A literatura reportou que a chegada do climatério influencia grandemente na qualidade de vida das mulheres sob três aspectos principais: anatomofisiológicos, psicoemocionais e interpessoais. Diante das mudanças fisiológicas, anatômicas, psicológicas, emocionais e interpessoais que as mulheres sofrem concomitantemente ao envelhecimento, a incidência de sintomas desconfortáveis, e por vezes de caráter acentuado, como irritabilidade, insônia, dores articulares, ondas de calor, labilidade emocional, depressão e ressecamento da pele. Desta forma, o climatério impacta negativamente na qualidade de vida das mulheres, sendo necessário o desenvolvimento de políticas públicas que contribuam para conscientização da população sobre o tema.

**PALAVRAS-CHAVES:** Qualidade de vida; Climatério; Menopausa

#### **1 INTRODUÇÃO**

O mundo tem presenciado nessa última década, um aumento importante na média de vida da população. Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde em 2020 existia mais de 8% da população com idade acima de 65 anos e estima-se que em 2050 esse perfil duplique, chegando a 30% até o final da década (OPAS, 2023).

As mulheres apresentam marcos biológicos importantes que indicam diferentes fases da vida, e muitas vezes são interpretados como afecções físicas e psíquicas. Além disso, é comprovado que o climatério e o envelhecimento não se apresentam de forma padronizada em todas as mulheres e que precisam ser compreendidas em seus sinais e sintomas. É impossível pensar em questões acerca do envelhecimento sem refletir sobre o corpo. Esse acontecimento biológico marcante para a mulher de meia-idade é o termo popularmente conhecido como “climatério” (EL HAJJ, A. *et al.*, 2020).

O climatério é um período fisiológico que pode ser definido como uma fase da vida biológica da mulher que representa a transição entre o período reprodutivo (menacme) e o não reprodutivo (senectude) e não um processo patológico, sendo o evento que marca esse período a menopausa, reconhecida como o último período menstrual. As transformações e transições pelas quais a mulher passa nesse período, ocasiona sinais e sintomas desconfortáveis, por vezes acentuados, que são capazes de alterar as atividades diárias (SANTOS *et al.*, 2020).

## **2 OBJETIVO**

O trabalho teve como objetivo apresentar o impacto do climatério na qualidade de vida das mulheres.

## **3 METODOLOGIA**

Tratou-se de uma revisão de literatura do tipo narrativa realizada nas bases de dados “SciELO”, “Google Acadêmico” e “Pubmed” utilizando como descritores qualidade de vida, climatério e menopausa. Foram selecionados artigos publicados em inglês, português e espanhol, sem delimitação para o período de publicação.

## **4 RESULTADOS**

No climatério, do ponto de vista hormonal, ocorre uma plêiade de sintomas físicos e psicológicos devido ao desequilíbrio hormonal inerente a esta fase (VALLANCE *et al.*, 2010), o que provoca aparecimento de sintomas vasomotores (calores e suor noturno) e psicológicos (irritabilidade, insônia diminuição da libido e oscilações do humor), que provocam um impacto negativo na qualidade de vida das mulheres (ELAVSKY e MCAULEY, 2007; VALLANCE *et al.*, 2010).

Os impactos anatomofisiológicos do climatério na qualidade de vida são expressados por mudanças anatômicas e fisiológicas no corpo e são provocados pelas alterações hormonais,

ocasionando sintomas de ordem física, como as dores articulares, os problemas de sono, as disfunções sexuais, os problemas de retenção de memória e principalmente o surgimento de fogachos ou ondas de calor (SANTOS *et al.*, 2020). Essas queixas impactam diretamente nas atividades diárias, visto que não exigem situações específicas para se manifestarem e, a partir do seu surgimento, instala-se a tristeza de que seu organismo não funciona mais como outrora funcionavam (GUERRA *et al.*, 2019).

Dentre os impactos psicoemocionais do climatério na qualidade de vida, a queixa principal é a irritabilidade. Segundo Assunção *et al.* (2017) esse sintoma está ligado diretamente a fatores sociodemográficos, como a escolaridade, a renda e a presença ou ausência de parceiros e de filhos. Também podem ocorrer de forma isolada ou em conjunto instabilidade emocional, ansiedade, nervosismo, melancolia, baixa autoestima, tristeza e depressão. Isso interfere diretamente na qualidade de vida, pois as mudanças e oscilações de humor têm uma grande importância para as mulheres, enquanto seres sociais, que valorizam o bem estar e a convivência harmônica com os outros ao seu redor (ALBUQUERQUE *et al.*, 2019).

O climatério também é uma fase de mudanças de ordem socioestrutural, que muitas vezes as mulheres se deparam com situações novas dentro do panorama cultural que estão inseridas. Esse momento pode ocorrer paralelamente ao período de adolescência dos filhos, ou à sua saída de casa, ao adoecimento dos pais e em alguns casos até à diminuição da agilidade laboral, o que impacta diretamente na qualidade de vida das mulheres diante da sensação de invalidez e de mudanças súbitas num curto período de tempo (EL HAJJ *et al.*, 2020; LARROY *et al.*, 2020).

Todo esse processo não é influenciado apenas pelo tempo. O estilo de vida, juntamente com aspectos psicológicos, sociais, biológicos e funcionais parecem ser determinantes para as alterações na qualidade de vida que estão inseridas nesse contexto (TURMMINELLO *et al.*, 2011). Do ponto de vista biológico, são observadas importantes alterações no sistema cardiorrespiratório e neuromuscular. Essas alterações, juntamente com o envelhecimento podem acarretar doenças como osteoporose e aterosclerose, contribuir para desencadear dislipidemia e doenças cardiovasculares (ELAVSKY e MCAULEY, 2007).

Além disso, ocorre também um declínio na capacidade física e mental, que frequentemente compromete as atividades diárias. Nas mulheres, além das alterações fisiológicas advindas da idade e inatividade física, ocorrem outras em função das alterações hormonais inerentes a esse período (EL HAJJ *et al.*, 2020).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com a chegada do climatério, as mulheres sofrem mudanças de ordem fisiológica, anatômica, psicológica, emocional e interpessoal de tal maneira que todos os aspectos da sua vida muitas vezes precisam

ser redefinidos, remodelados, ressignificados. Tais alterações impactam diretamente na qualidade de vida das mulheres, pois enquanto um ser biopsicossocial e cultural, as atividades desenvolvidas por elas dependem da harmonia entre o binômio corpo-mente e, conseqüentemente, a incidência de sintomas desconfortáveis, o que reduz os índices de felicidade e de bem-estar. Desta forma, identifica-se a necessidade do desenvolvimento de políticas públicas que contribuam para conscientização da população sobre o tema.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, G.P.M. *et al.* Quality of life in the climacteric of nurses working in primary care. *Rev Bras Enferm*, v. 72, n. 3, p. 154-161, 2019.

ASSUNÇÃO, D.S.F. *et al.* Qualidade de vida de mulheres climatéricas. *Rev. Soc. Bras. Clín. Méd*, v. 15, n. 2, p. 80-83, 2017.

EL HAJJ, A. *et al.* Menopausal symptoms, physical activity level and quality of life of women living in the Mediterranean region. *PLoS One*, v. 15, n. 3, p. e0230515, 2020.

ELAVSKY, S.; MCAULEY, E. Physical activity and mental health outcomes during menopause: a randomized controlled trial. *Ann Behav Med.*, v. 33, n. 2, p. 132-142, 2007.

GUERRA, G.E.S. *et al.* Quality of life in climacteric women assisted by primary health care. *PLoS One*, v. 14, n. 2, e0211617, 2019.

LARROY, C. *et al.* The impact of perimenopausal symptomatology, sociodemographic status and knowledge of menopause on women's quality of life. *Arch Gynecol Obstet*, v. 301, n.4, p. 1061-1068, 2020.

LUI-FILHO, J.F. *et al.* Risk factors associated with intensity of climacteric symptoms in Brazilian middle-aged women: a population-based household survey. *Menopause*, v. 25, n. 4, p. 415-422, 2018.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030). Disponível em: <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030>. Acesso em 29 Set 2023.

SANTOS, R.S. *et al.* Relação entre disfunção vestibular e qualidade de vida em mulheres climatéricas. *Ciênc. Saúde Colet*, v. 25, n. 2, p. 645-654, fev. 2020.

TUMMINELO, M. *et al.* Happy aged people are all alike, while every unhappy aged person is unhappy in its own way. *PloS One.*, v. 6, n. 9, p. e 23377, 2011.

VALLANCE, J.K.; MURRAY, T.C.; JOHNSON, S.T.; ELAVSKY, S. Quality of life and psychosocial health in postmenopausal women achieving public health guidelines for physical activity. *Menopause.*, v. 17, n. 1, p. 64-71, 2010.