



XXVII ENFERMAIO

Enfermagem e
Bem viver: os caminhos para a
saúde da população em territórios
fragmentados

Realização:



Apoio:



QUALIDADE DE VIDA NO CLIMATÉRIO: REVISÃO DE LITERATURA

Caterine Helen Coutinho de Souza¹

Germana Pinheiro Correia Lima Sousa²

Alicea Gonçalves de Moraes³

Andreina Braga de Andrade⁴

Isadora Gomes Mendes⁵

Ana Virginia de Melo Fialho⁶

TRABALHO PARA PRÊMIO: GRADUAÇÃO - EIXO EIXO 4: ENFERMAGEM EM SAÚDE DA MULHER
E SAÚDE DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

RESUMO

INTRODUÇÃO: O climatério é uma etapa de transição fisiológica em que as mulheres vivenciam mudanças importantes no âmbito físico, psicológico e social, devido a redução dos principais hormônios femininos. As alterações podem gerar impactos negativos na qualidade de vida das mulheres climatéricas. Por isso, o estudo objetiva investigar a qualidade de vida de mulheres climatéricas. **METODOLOGIA:** O tipo de estudo é caracterizado como revisão de literatura do tipo narrativa. Nela foram utilizados os descritores: Climatério, Qualidade de vida e mulheres conectados pelo operador booleano AND, buscando artigos que respondessem à pergunta norteadora em questão: “Como é a qualidade de vida de mulheres no climatério?” **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Para avaliar a qualidade de vida das mulheres climatéricas alguns estudos se basearam na utilização de instrumentos de triagem a respeito dos sintomas climatéricos, observando notoriamente que a qualidade de vida de mulheres no climatério pode ser afetada. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Por isso, faz-se necessário que os profissionais da saúde tenham conhecimento dos sintomas do climatério para elaborar alternativas de apoio ao enfrentamento das alterações vivenciadas pelas mulheres neste período, contribuindo para melhorar os índices de qualidade de vida desse grupo.

Palavras-chave: Climatério; Qualidade de vida; Mulheres.

1. Graduanda de Enfermagem pela Universidade Estadual do Ceará.

2. Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde da Universidade Estadual do Ceará

3. Graduanda de Enfermagem pela Universidade Estadual do Ceará.

4. Graduanda de Enfermagem pela Universidade Estadual do Ceará

5. Enfermeira pela Universidade Estadual do Ceará

6. Doutora em Enfermagem pelo Programa de Pós Graduação da Universidade Federal do Ceará. Professora Associada do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará.

E-mail do autor: caterinehelen20@gmail.com

INTRODUÇÃO

O climatério é uma etapa marcante do envelhecimento feminino caracterizado pelo hipoestrogenismo progressivo que se inicia, normalmente, aos 40 anos, estendendo-se até os 65 anos e culminando com a interrupção definitiva dos ciclos menstruais (definido como menopausa) sendo, frequentemente, acompanhado pelas alterações fisiológicas na esfera emocional e social (Oliveira, 2012).

Esta fase de transição pode ter um impacto negativo sobre a qualidade de vida para um número substancial de mulheres devido à associação com sintomas vasomotores, aumento do risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, atrofia urogenital, infecções e incontinência urinária, diminuição da libido e disfunção sexual, aumento das dores musculoesqueléticas, ansiedade, irritabilidade, depressão, insônia, problemas de concentração e memória (Caroline, 2012).

Dessa forma, a atenção ao climatério está incluída nas prioridades, sendo lançada em 1994 a Norma de assistência ao climatério, pelo Ministério da Saúde. Em janeiro deste mesmo ano, iniciou-se no Brasil o Programa da Saúde da Família (PSF), levando atendimento aos domicílios de forma integral e contínua, pelos profissionais médicos, enfermeiros, auxiliares de enfermagem e agentes comunitários de saúde que facilitam a identificação e atendimento aos problemas de saúde da comunidade. Inicia-se, assim, expectativa de promoção e melhoria na qualidade de vida da mulher (Silva, 2011).

O atendimento dessas mulheres deve ser baseado numa tônica de viver da melhor maneira possível durante esses anos de transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva, os quais podem ser imensamente feitos em realizações. E, para poder desfrutá-los melhor, a mulher deve ter suas necessidades assistidas. O acompanhamento do climatério deverá ser individualizado, abordando tanto o aspecto emocional como as manifestações físicas, devendo atuar sobre os problemas efetivamente existentes, de forma preventiva, diminuindo a possibilidade de virem a se instalar (Silva, 2011).

Nesse contexto, existe um consenso científico que a prática de exercícios físicos reduz o nível de ansiedade e da depressão e auxilia na estabilização da labilidade emocional. Dentre as abordagens no estilo de vida, a prática de exercício físico tem importante papel, principalmente para mulheres no climatério, visto que, nessa fase, elas apresentam

modificações antropométricas que comprometem sobremaneira a qualidade de vida dessa população (Moreira, 2010).

Diante desse contexto, é relevante compreender a importância da qualidade de vida durante o climatério e identificar estratégias eficazes para promovê-la. Portanto, o presente estudo visa investigar a qualidade de vida de mulheres climatéricas.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo na modalidade revisão narrativa de literatura, que de acordo com Rother (2017), é adequada para detalhar e discutir o desenvolvimento ou o “estado de arte” de um assunto, sob o ponto de vista teórico ou conceitual, permitindo atualizações sobre esse assunto em um menor período de tempo.

A coleta de artigos foi realizada no mês de março de 2024, por meio das bases de dados: via Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), LILACS, MEDLINE utilizando os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Qualidade de vida, Climatério e mulheres conectados pelo marcador booleano AND.

A pesquisa foi realizada a partir das seguintes etapas: 1º) Entender sobre a qualidade de vida no climatério; 2º) Formular a pergunta problema; 3º) Escolher descritores para pesquisa nas bases de dados; 4º) Fazer inclusão e exclusão dos trabalhos encontrados 5º) Realizar a categorização dos estudos 6º) Efetivar a interpretação dos resultados. (MENDES *et al.*, 2008).

A partir disso, a questão norteadora definida para o estudo foi: “Como é a qualidade de vida de mulheres no climatério?”. Para a seleção dos artigos utilizados foram adotados alguns critérios de inclusão, como: recorte temporal, não houve delimitação de tempo, em idioma português, inglês e que relação com os descritores escolhidos. Após a leitura destes, foram excluídos artigos duplicados nas bases de dados, que não tinham relação com os descritores, monografias, dissertações, teses e relatos de experiência.

Dessa forma, foram encontrados 129 artigos com texto completo, após a primeira leitura do título e resumo dos estudos foram excluídos 96 artigos e 33 estudos foram selecionados para serem lidos na íntegra. No final, foram utilizados 08 artigos para compor este estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análise de sete artigos observados na íntegra foi perceptível a influência do climatério na qualidade de vida das mulheres. Alguns estudos apresentaram a aplicação de instrumentos de avaliação da qualidade de vida das mulheres climatéricas, são eles: Índice Menopausal de Blatt-Kupperman modificado (IMBK), Questionário Saúde da Mulher (QSM) e SF-36. Os estudos avaliaram a relação dos sintomas com os indicativos de saúde das mulheres no período da perimenopausa (Belém *et al.*, 2021).

Ao avaliar os domínios relacionados aos instrumentos em um estudo percebeu-se a maior prevalência de sintomas que afetam a saúde mental das mulheres climatéricas, como a presença de cefaléia e nervosismo durante a rotina diária. No grupo analisado, os questionários indicaram que as mudanças de humor e o estresse são fatores que impactam na qualidade de vida dessas mulheres, principalmente aquelas ainda em processo ativo de trabalho (Belém *et al.*, 2021).

O climatério representa um período de mudanças corporais, sociais e psicológicas na vida da mulher, e nem sempre essas modificações são bem recebidas, em parte pela dificuldade de aceitar o novo papel social, e em parte pela falta de conhecimento sobre esse momento da vida feminina (Fonseca *et al.*, 2014), o que pode causar problemas de estresse, ansiedade e até mesmo depressão, devido ao despreparo para viver a fase.

Este período traz consigo alguns sintomas característicos, mas que não são comuns a todas as mulheres, sendo eles: atrofia vaginal, disfunções sexuais, sintomas vasomotores, disfunções do assoalho pélvico, entre outros (Freitas, Barbosa, 2015). Essa sintomatologia pode ser ampliada pelo processo de envelhecimento, que naturalmente tende a limitar moderadamente as atividades de vida diária, e todo esse contexto causa efeito sobre a subjetividade da mulher e sua qualidade de vida.

A transição climatérica é um processo além de biológico, cultural e social que é influenciado pelos sintomas do hipoestrogenismo e pelo contexto do processo de envelhecimento, seja por suas limitações, seja pela falta de aceitação em envelhecer. Dentro do contexto epidemiológico atual do Brasil, existem mais idosos do que jovens, o que aumenta a quantidade de mulheres vivenciando o climatério e tendo seus sintomas climatéricos amplificados pelo envelhecimento, enquanto se adaptam ao novo momento. (Miranda, Ferreira, Corrente, 2014).

As disfunções sexuais estão cada vez mais frequentes no contexto das mulheres na perimenopausa. Um estudo realizado com 21 funcionárias climatéricas, com vida sexual ativa foi relatado que o desejo sexual, o orgasmo e a excitação geralmente estão hipoativos ou ausentes na visão das mulheres. No quesito percepção sexual, os dados analisados destacaram que mulheres que não apresentam queixas de disfunção sexual, mesmo em uma análise de qualidade de vida regular, ainda desenvolvem níveis superiores comparadas às mulheres que sofrem com algum tipo de disfunção (Meira *et al.*, 2019).

O aumento da ansiedade também pode estar atrelado aos sintomas climatéricos, pois o somatório da sintomatologia impacta diretamente na sensação de bem-estar da mulher na perimenopausa. A título de ilustração, estudos apontam que os sintomas vasomotores são fatores influentes para a perda da qualidade do sono, pois a sudorese excessiva, que ocorre nos turnos da noite, impede a manutenção do ciclo circadiano de forma regular. Com isso, as mulheres sofrem com menor tolerância para as atividades diárias, gerando irritabilidade e transtornos de humor, como a ansiedade e a depressão (Junior *et al.*, 2020).

Os hábitos de vida podem ser fatores determinantes para a percepção de uma boa qualidade de vida. Mulheres climatéricas ativas fisicamente apresentam melhor condicionamento físico em comparação com as sedentárias, logo, apresentam um nível de satisfação mais elevado para com a sua qualidade de vida. A título de ilustração, estudos associam a redução da fadiga, distúrbios do sono, melhora do humor, redução dos sintomas vasomotores e do excesso de peso, contribuindo para uma melhor sensação de bem-estar (Gonçalves *et al.*, 2011) (Melo *et al.*, 2016).

Além disso, a mudança corporal também é percebida neste período e impacta diretamente na autopercepção da imagem corporal e no aparecimento de doenças crônicas. As variáveis antropométricas quando relacionadas aos domínios de qualidade de vida expressam que o excesso de peso provoca limitação das atividades diárias, fadiga e redução da vitalidade, consequentemente é uma variável que se interliga com a redução na qualidade de vida neste público (Santos *et al.*, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, é possível concluir que o climatério é um período que provoca mudanças consideráveis no bem-estar feminino. O hipoestrogenismo traz mudanças a nível físico, psicológico e até mesmo interpessoal para as mulheres que iniciam a perimenopausa.

Lidar com os sintomas pode ser um desafio quando não se tem o aconselhamento necessário para entender o que as alterações hormonais podem provocar no organismo. Por isso, cabe aos profissionais da saúde, principalmente a equipe de enfermagem investir em ações de educação em saúde para que essas mulheres e seus familiares se empoderem do conhecimento.

A qualidade de vida pode estar desequilibrada em alguns domínios quando estudamos a partir dos instrumentos de avaliação. Dessa forma, faz-se imperioso que a equipe de enfermagem se especialize acerca da aplicação dessa triagem de sintomas e ajude as mulheres a reconhecerem e elaborar estratégias de minimização dos sintomas, principalmente incentivando à prática de atividade física, por ser comprovadamente benéfica para uma melhor satisfação do bem-estar e vitalidade.

Por fim, é importante mencionar que há literatura pertinente e atual relacionada à qualidade de vida com o climatério, mas percebem-se poucos estudos que descrevem ações voltadas para a melhoria da qualidade das mulheres na perimenopausa. Assim, faz-se urgente investir em estratégias e estudos que incentivem maior visibilidade para este público.

REFERÊNCIAS

BELEM, D; FILHO, C.R.S; JACINTO, A.F et al., Influência do comprometimento excessivo na qualidade de vida e nos sintomas do climatério de profissionais da enfermagem. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v.42, p. 1-11, 2021. Acesso em: 29 de março de 2024.

CAROLINE, Anny. Dor e depressão no climatério: dor, qualidade de vida e depressão em mulheres climatéricas adscritas a uma unidade básica de saúde do município de São Paulo. 2012. 69 f. Monografia (Especialização em Fisioterapia) - **Universidade Federal de São Carlos**, São Carlos, 2012. Acesso em: 24 mar. 2024.

FÔNSECA, T.; NEPOMUCENO, M; MIGUÉIS, L.M; GARCIA, L.H; Qualidade de vida de profissionais de enfermagem no climatério. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, v.15, n.2, p. 214-223, 2014. Acesso em: 04 de abril de 2024.

FREITAS, Eduarda; BARBOSA, Altemir. Qualidade de vida e bem-estar psicológico no climatério. **Arquivos brasileiros de Psicologia**. v. 67, n. 3, p. 112-124, 2015. Acesso em: 03 de abril de 2024.

GONÇALVES, A.K.S; CANÁRIO, A.C.G; CABRAL, P.U.L *et al.*, Impacto da atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade: estudo de base populacional. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet**, v. 33, p. 408-413, 2011. Acesso em: 09 de abril de 2024.

JUNIOR, J.C.F; MORAES, F.V; RIBEIRO, W.A *et al.*, A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher. **Revista Nursing**. v.23, p. 3396-4001, 2020. Acesso em: 29 de março de 2024.

MEIRA, L.F; MORAIS, K.C.S; SOUSA, N.A *et al.*, Climacteric women's sexual function and quality of life. **Fisioterapia Brasil**, v. 20, p. 101-108, 2019. Acesso em: 29 de março de 2024.

MELO, C.R.M; REIS, E.S; SILVA, L.C.F.P *et al.*, Aplicação do Índice Menopausal de kupperman: um estudo transversal com mulheres climatéricas. **Revista de Saúde Pública do Paraná**, v.17, n.2, p. 41-50, 2016. Acesso em: 09 de abril de 2024.

MIRANDA, Jéssica; FERREIRA, Maria; CORRENTE, José. Qualidade de vida em mulheres no climatério atendidas na Atenção Primária. **Rev Bras Enferm.** v. 67, n. 5, 2014. Acesso em: 04 de abril de 2024.

MOREIRA, Herberth Marçal Chaves. **Climatério , tratamento e a prática de Exercícios físicos**: uma revisão literatura. 2010. 31 f. TCC (Graduação) - Curso de Saúde da Família, Cvsp- Brasil, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010. Cap. 5. Acesso em: 25 mar. 2024.

OLIVEIRA JUNIOR, Mauro Lucio de. Climatério: principais alterações fisiológicas, emocionais e sociais que ocorrem nas mulheres. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Atenção Básica em Saúde da Família) - **Universidade Federal de Minas Gerais**, Governador Valadares, 2012. Acesso em: 24 mar. 2024.

SANTOS, R.S; ANDRADE, M.M; RIBEIRO, K.M.O.B.F *et al.*, Relationship between vestibular dysfunction and quality of life in climacteric women. **Ciênc. saúde coletiva**, p. 645-654, 2020. Acesso em: 29 de março de 2024.

SILVA, Sueli Cristina. **A saúde da mulher no climatério**. 2011. 24 f. Tese (Doutorado em Atenção Básica em Saúde da Família) - Universidade Federal de Minas Gerais, Uberaba, 2011.