

ALTERAÇÕES DA PÓS-MENOPAUSA NA QUALIDADE DE VIDA DA MULHER IDOSA: REVISÃO NARRATIVA

Ana Carolina Oliveira da Silva¹

Alana Bezerra Lima²

Liana Soares Barroso³

Angelina Monteiro Furtado⁴

Juliana Mineu Pereira⁵

Maria Célia de Freitas⁶

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

RESUMO

Introdução: o presente estudo expõe uma revisão narrativa de literatura acerca das alterações da pós-menopausa, evidenciando os principais sinais e sintomas mais relatados nas literaturas e seu impacto na qualidade de vida da mulher idosa. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa, na qual planejou-se o desenvolvimento da busca na literatura a partir da indagação: “Quais as alterações da pós-menopausa na qualidade de vida da mulher idosa?” Para isso, realizou-se uma pesquisa bibliográfica em março de 2023 nas seguintes bases de dados: *Scopus* e MEDLINE. **Resultado e discussão:** Foi possível identificar nos estudos selecionados as principais alterações e distúrbios relatados pelas mulheres, que são: osteoporose, atrofia vulvovaginal, depressão, distúrbio do sono e fogachos. **Considerações finais:** essas alterações impactam diretamente na qualidade de vida da mulher idosa, sendo necessário mais estudos sobre a temática para que os profissionais melhor acolham essa população.

Palavras-chave: Pós-menopausa; Qualidade de vida; Mulher idosa.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional, principalmente no Brasil, requer um adequado manejo de suas alterações fisiológicas, emocionais, e sociais. Tais alterações podem deixar o idoso suscetível a diversas doenças e/ou agravos a sua saúde, o que interfere diretamente na sua qualidade de vida (SOUZA, et al; 2022). Nessa perspectiva, a mulher, especificamente, experimenta uma das mais inevitáveis consequências do processo de envelhecer após a instalação da menopausa.

1. Graduanda em Enfermagem, Universidade Estadual do Ceará / UECE.

2. Graduanda em Enfermagem, Universidade Estadual do Ceará / UECE.

3. Graduanda em Enfermagem, Universidade Estadual do Ceará / UECE

4. Enfermeira e Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde/UECE

5. Enfermeira e mestre em cuidados clínicos em enfermagem e saúde/UECE

6. Enfermeira. Profa.Dra. Curso de Graduação e Pós-Graduação Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde/UECE.

Coordenadora da Linha de Pesquisa Cuidado Clínico de Enfermagem à Pessoa Idosas e As Práticas Educativas/GRUPEESS da UECE

E-mail do autor: anacarolina.silva@aluno.uece.br

De acordo com Freitas *et al* (2022), o envelhecimento é um processo multifatorial determinado pelos declínios fisiológico, bioquímico e funcional dos órgãos, sendo assim responsável pelo aumento da suscetibilidade às doenças crônico-degenerativas. Nessa perspectiva, a mulher, especificamente, experimenta uma das mais inevitáveis consequências do processo de envelhecer após a instalação da menopausa.

Durante essa fase, a mulher vivencia o climatério que é definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma fase biológica em que há a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. Com isso, a menopausa é um marco dessa etapa, correspondendo ao último ciclo menstrual, somente reconhecida depois de passados 12 meses da sua ocorrência e acontece geralmente em torno dos 48 aos 50 anos de idade (PIECHA; *et al*, 2018). Por conseguinte, esse período finaliza o ciclo reprodutivo feminino, trazendo consigo inúmeras mudanças físicas e psicológicas para a mulher.

No decorrer da menopausa, as mulheres apresentam maior número de eventos negativos na vida, incluindo a baixa autoestima e a piora da qualidade de vida em comparação aos homens. Isso leva a mulher a vivenciar uma série de mudanças que afetam negativamente sua saúde, sendo as mais comuns nessa fase a alta prevalência de ansiedade, de sintomas vasomotores e urogenitais (FRAILE; *et al*, 2022). Esses indícios podem ser afetados por determinantes médicos e sociais da saúde, tais como problemas de saúde subjacentes, educação, status socioeconômico e histórico cultural, comprometendo assim a sua qualidade de vida.

As mulheres menopausadas perpassam por sinais e sintomas desagradáveis, como ondas de calor, mais conhecidas como fogachos, sudorese, com maior frequência noturna, e palpitações. Tais sintomas interferem em 50% na qualidade de vida das mulheres e são piores naquelas com sobrepeso e obesidade (COSTA; *et al*, 2022). Além dessas manifestações, a mulher pode apresentar susceptibilidade ao aparecimento de doenças como osteoporose, depressão, doenças cardiovasculares e alzheimer (FREITAS *et al*, 2022).

Por conseguinte, a qualidade de vida é um aspecto importante para o ser humano. Atualmente, cada vez mais atenção é dada a esta questão, pois é amplamente conhecida como uma ferramenta importante para medir o estado de saúde da população. Esse instrumento é, muitas vezes, a base do planejamento da educação em saúde e da criação de programas e projetos preventivos voltados para o planejamento em saúde (ZALEWSKI *et al*, 2022).

Dessa forma, sabe-se que a qualidade de vida da mulher idosa é prejudicada pelos efeitos advindos do período do climatério. Assim, ações de promoção de saúde são

necessárias para fornecer apoio e aconselhamento, além de melhorar a adaptação e os comportamentos na pós-menopausa, com o intuito de proporcionar melhoria na qualidade de vida das mulheres. Nesse viés, questiona-se: quais as alterações do período da pós-menopausa na qualidade de vida da mulher idosa?

Com o exposto acima, o objetivo deste estudo foi investigar as alterações do período da pós-menopausa na qualidade de vida da mulher idosa.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa que tem como objetivo investigar nas produções científicas disponíveis os impactos da pós-menopausa na qualidade de vida da mulher idosa. Para construção dessa revisão foram seguidos seis passos, a saber: 1º) Perceber o problema de enfermagem para mulher idosa no contexto da pós-menopausa; 2º) Formular a pergunta problema; 3º) Escolher descritores para pesquisa nas bases; 4º) Realizar o levantamento bibliográfico; 5º) Utilizar o software Rayyan para triagem desses artigos; 6º) Fazer inclusão e exclusão dos trabalhos encontrados.

Após perceber o problema de enfermagem, foi levantada a seguinte questão norteadora: “Quais as alterações da pós menopausa na qualidade de vida da mulher idosa?”. Para essa elaboração foi utilizada a estratégia PICO– população, exposição e contexto - considerando como “P” (população) mulher idosa, “I” (exposição) pós menopausa e “Co”(contexto) qualidade de vida.

Em seguida foram escolhidos quatro descritores controlados conforme o Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), nomeadamente: *aged*, *women's health*, *quality of life* e *postmenopause*. Para o cruzamento dos descritores utilizou-se o operador booleano “AND”. As buscas foram realizadas em março de 2023 nas seguintes bases de dados: *Scopus* e Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Quadro 1 - Estratégias de buscas utilizadas em cada base de dados. Fortaleza-CE, 2023.

BASE DE DADOS	ESTRATÉGIAS DE BUSCA	NÚMERO DE ARTIGOS
Scopus	TITLE-ABS-KEY ((((aged) AND (womens's AND health)) AND (quality AND of AND life)) AND (postmenopause)) AND (LIMIT-TO (PUBYEAR , 2023) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2022) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2021) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2020) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2019))	323

MEDLINE	((aged) AND (womens's health)) AND (quality of life)) AND (postmenopause) AND (year_cluster:[2019 TO 2023])	8
---------	---	---

Fonte: elaborado pelas autoras, 2023.

Após essa etapa, os artigos foram submetidos a um software de gerenciamento bibliográfico Rayyan, a fim de identificar os artigos duplicados e excluí-los. A busca, leitura e avaliação dos artigos foram realizadas pelas autoras em que analisou-se o título, resumo, texto completo e se o estudo respondia a pergunta norteadora. Foram incluídos artigos originais publicados na íntegra e que contemplassem os sintomas da pós menopausa na qualidade de vida da mulher idosa. Não houve restrição de idioma, apenas do tempo inicial de publicação, limitado entre 2019 a 2023. Os artigos excluídos foram aqueles que não responderam à questão norteadora da revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao final da triagem dos artigos, foram incluídos 62 estudos para discussão do presente trabalho. Após a leitura dos artigos incluídos, foi observado que os sintomas de maior prevalência na saúde da mulher idosa após a menopausa foram: distúrbio do sono, osteoporose, alterações vasomotoras, alterações urogenitais, transtornos de humor.

Alterações na qualidade do sono

Cerca de 50% das mulheres na pós-menopausa sofrem de distúrbios do sono que afetam negativamente na qualidade de vida, esses problemas são a queixa mais frequente entre as mulheres nessa fase, causados principalmente por sintomas vasomotores, problemas respiratórios durante o sono e problemas emocionais. Com a finalidade de sanar essa problemática, diferentes métodos terapêuticos, como medicamentos, têm sido utilizados para o tratamento, porém devido aos seus efeitos colaterais, intervenções não farmacológicas, como exercícios físicos, têm sido recomendadas (FRAILE *et al.* 2022). Nessa perspectiva, evidencia-se que a prática de atividade física desencadeia efeitos positivos na saúde da mulher idosa, principalmente nesse período após a menopausa, sendo assim um aspecto determinante na promoção da qualidade de vida.

Alterações ósseas

Zahid *et al* (2022), em seu estudo concluiu que das 114 mulheres que participaram da pesquisa, 74 (64,9%) tinham osteoporose. Esse índice é um alerta para os profissionais de saúde, pois a osteoporose causa enorme impacto na qualidade de vida dessas idosas, além de deixar essas mulheres mais vulneráveis a quedas e outros eventos adversos. Isso acontece pois durante essa fase da vida, a mulher sofre uma baixa na produção de estrogênio, sendo esse, um hormônio que afeta enorme quantidade de funções, incluindo o metabolismo ósseo e

mineral que está intimamente relacionado à osteoporose (SAMPAIO, BEZERRA, GOMES; 2011).

Em um estudo de Coorte retrospectivo com mulheres caucasianas com idade média de 65 anos com 2.261 pacientes, 19,4% tiveram uma fratura não vertebral e 5,5% tiveram uma fratura de quadril dentro de 1 ano de uma visita do estudo entre 1992 e 2008. O risco de Fratura prévia, função física inferior e quedas recentes, todos aumentaram diretamente em 1 ano risco de fratura não vertebral (BARRON; *et al*, 2020). Portanto, nas mulheres menopausadas o risco de fraturas é elevado o que aumenta a morbimortalidade dessa população.

Alterações vasomotoras

As ondas de calor, que são consideradas um sintoma vasomotor, constituem uma das manifestações mais comuns na menopausa, ocorrendo entre 60 e 80% das mulheres na perimenopausa e na pós-menopausa, com duração e intensidade variáveis de mulher para mulher. Os fogachos são decorrentes de instabilidade vasomotora por variação no centro termorregulador hipotalâmico, além das alterações dos neurotransmissores cerebrais e da reatividade vascular periférica associado à redução dos níveis de estrogênio no organismo da mulher (FREITAS *et al*, 2022). Essa elevação de temperatura influencia diretamente na qualidade de vida da mulher, uma vez que esse calor pode prejudicar o padrão de sono, provocando insônia e consequentemente comprometendo o cotidiano do público feminino.

Outro sintoma que pode causar impacto no cotidiano da mulher idosa, também relacionado aos sintomas vasomotores, são os transtornos de humor, como a depressão e ansiedade (ANDENAE, 2020). Um motivo para os níveis de ansiedade entre os idosos ser maior entre as mulheres do que os homens é relacionado com a questão da série de alterações hormonais que as idosas sofrem e afetam o estado psicológico dessa parte da população, produzindo assim um desgaste emocional que pode impactar em todas as outras áreas da vida dessa mulher. Além disso, é válido ressaltar que a depressão também afeta essas mulheres, principalmente as pós-menopáusicas, e causa um impacto considerável na qualidade de vida delas, tanto no âmbito psicológico, econômico e social, por ser muitas vezes um adoecimento limitante. (CARCELÉN-FRAILE *et al*, 2022)

Alterações urogenitais

A diminuição do estrogênio pode induzir alterações anatômicas e fisiológicas no aparelho geniturinário, acarretando na atrofia genital que contribui para a diminuição da capacidade funcional da bexiga e dos músculos do assoalho pélvico. Ocasionalmente a noctúria excessiva e

incontinência que também pode ser causada pela depleção de estrogênio juntamente com a perda do tônus dos músculos do assoalho pélvico, prejudicando diretamente a qualidade de vida (PAUWAERT; *et al.* 2021).

Além dos sintomas relatados anteriormente, os problemas sexuais também tornam-se mais prevalentes com o avanço da idade. Tais sintomas vulvovaginais incômodos são comuns em mulheres na pós-menopausa, com cerca de 40 a 75% relatando sintomas incluindo secura vaginal, irritação e dor durante a relação sexual, muitas vezes começando no final da menopausa e persistindo na velhice. Esses sintomas têm sido associados ao funcionamento sexual, prejudicando a qualidade de vida, bem-estar emocional e a saúde sexual (GIBSON *et al.*, 2020).

Dessa forma, a sexualidade sendo um dos pilares da qualidade de vida, as disfunções sexuais, que aumentam significativamente com o envelhecimento, tendem a contribuir de forma bastante significativa para a perda da qualidade de vida dessa população (PEIXOTO *et al.*, 2019). Destacando a necessidade de identificar opções de tratamento e ações eficazes com um impacto significativo na vida dessas mulheres.

Com isso podemos ver que a diminuição das taxas de estrogênio no organismo, provocada por uma alteração decorrente da pós-menopausa, implica em diversos sintomas que impactam no dia a dia da mulher idosa, podendo trazer consequências negativas para sua qualidade de vida e interferindo no envelhecimento saudável dessa população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, foi possível observar que a pós-menopausa é uma fase repleta de sintomas que impactam a saúde da mulher idosa no aspecto biológico, psicológico, social e econômico. Com isso, é de extrema importância que o enfermeiro conheça esses acontecimentos resultantes dessa fase, pois podem impactar de forma negativa na qualidade de vida, sendo preciso que o enfermeiro planeje cuidados para melhor cuidar dessa idosa.

Portanto, ressalta-se a importância de estudos que envolvam a temática para que, a partir deles, os profissionais consigam ter maior conhecimento sobre esses sintomas e assim ajudar na melhoria da qualidade de vida dessas mulheres na fase idosa, com intervenções individualizadas e integralizadas.

O presente estudo realizado não apresentou limitações, onde foi utilizado um recorte temporal dos últimos 5 anos, pesquisado em duas bases de dados disponíveis na íntegra, na qual nos resultou em 62 artigos para a realização desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

CARCELÉN-FRAILE, M.D.C; AIBAR-ALMAZÁN, A; MARTÍNEZ-AMAT, A; JIMÉNEZ-GARCÍA, J.D; BRANDÃO-LOUREIRO, V; GARCÍA-GARRO, P.A; et al. Qigong for mental health and sleep quality in postmenopausal women: A randomized controlled trial. **Medicine (Baltimore)**. v. Sep 30, p.101(39):e30897, 2022.

ANDENAES, R.; SMASTUEN, M. C.; MISVAER, N.; RIBU, L.; VISTAD, I.; HELSETH, S.; *et al.* Associações entre terapia hormonal da menopausa e distúrbios do sono em mulheres durante a transição da menopausa e pós-menopausa: dados do banco de dados de prescrições noruegues e do estudo HUNT. *BMC Women's Health* 20 , 64. 202.

BARRON, R. L.; OSTER, G.; GRAUER, A.; CRITTENDEN, D.B.; WEYCKER, D. Determinants of imminent fracture risk in postmenopausal women with osteoporosis. *Osteoporos Int.* 2020 Nov;31(11):2103-2111.

COSTA, J. G.; RODRIGUES, R. M.; PUGA, G. M.; CHEIK, N. C. Does Obesity Aggravate Climacteric Symptoms in Postmenopausal Women? **Rev Bras Ginecol Obstet.** 2022 Jun;44(6):586-592. English.

FREITAS, E. V. *et al.* Climatério. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 5.ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2022.

GIBSON, C.J; HUANG, A.J; LARSON, J.C; MITCHELL, C; DIEM, S; LACROIX , A; NEWTON, K.M; REED, S.D; Guthrie KA. Patient-centered change in the day-to-day impact of postmenopausal vaginal symptoms: results from a multicenter randomized trial. *Am J Obstet Gynecol.* 2020 Jul;223(1):99.e1-99.e9. doi: 10.1016/j.ajog.2019.12.270. Epub 2020 Jan 15. PMID: 31954158; PMCID: PMC7321858.

PAUWAERT, K.; GOESSAERT, A.S; GHIJSELINGS, L.; MONAGHAN, T.F; Depypere H.; EVERAERT, K. Nocturia through the menopausal transition and beyond: a narrative review. *Int Urogynecol J.* 2021 May;32(5):1097-1106.

PEIXOTO, C.; CARRILHO, C.G; RIBEIRO, T.T.S.B; SILVA, L.M.; GONÇALVES, E.A; FERNANDES, L; et al. Relationship between sexual hormones, quality of life and postmenopausal sexual function. Trends Psychiatry Psychother. 2019 May 30;41(2):136-143.

PIECHA, V. H.; EBLING, S. B. D.; PIESZAK, G. M.; SILVA, M. M.; SILVA, S. O. Percepções de mulheres acerca do climatério. Rev Fun Care Online. 2018 out/dez; 10(4):906-912.

SAMPAIO, P. R. L; BEZERRA, A. J. C.; GOMES, L.A osteoporose e a mulher envelhecida: fatores de risco. Rev. bras. geriatr. gerontol. 14 (2). 2011.

SOUZA, A. P.; REZENDE, K. T. A.; MARIN, M. J. S.; TONHOM, S. F. da R.; DAMACENO, D. G.. (2022). Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. Ciência & Saúde Coletiva, 27(Ciênc. saúde coletiva, 2022 27(5)), 1741–1752.

ZAHID, P. M.; SAMREEN, S.; KHAN, Z.A.; SALIM, B.; AHMED, S. N.; GUL, H.; *et al.* Fatores associados à baixa densidade mineral óssea em mulheres na pós-menopausa com artrite reumatoide. Jornal of the Pakistan Medical Association Volume 72, Edição 5. 2022.

ZALEWSKI, M.; KOLODYNSKA, G.; FINK-LWOW, F.; MUCHA, A.; ANDRZEJEWSKI, W. A relação entre os níveis de ansiedade e depressão e o estado geral de saúde antes e 12 meses após o tratamento da IUE em mulheres na pós-menopausa da população da Baixa Silésia. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022 , 19 , 5156.

