

Qualidade de vida de mulheres climatéricas

Quality of life of climacteric stage women

Darah Fontes da Silva Assunção¹, David Henrique Kirzner Pires¹, Ercielem de Lima Barreto¹, Fábio de Azevedo Gonçalves¹, Rodrigo da Silva Dias¹

Recebido da Faculdade Metropolitana da Amazônia, Belém, PA, Brasil.

RESUMO

OBJETIVO: Analisar a qualidade de vida de mulheres climatéricas. **MÉTODOS:** A pesquisa foi realizada em uma Unidade de Saúde da Família, com 75 mulheres na faixa etária de 35 a 65 anos. Trata-se de uma pesquisa epidemiológica, transversal. A coleta de dados foi realizada por meio dos formulários Questionário de Avaliação da Qualidade de Vida, Formulário Socioeconômico e Formulário Clínico. Para análise estatística, foram utilizados o programa BioEstat 5.0 e o teste estatístico qui quadrado de proporções esperadas iguais. **RESULTADOS:** Entre as entrevistadas, de maioria entre 35 e 45 anos, observou-se predominância de mulheres de raça parda e com companheiro marital, com menor predominância de sintomas. As mulheres que recebiam entre dois ou mais salários mínimos apresentaram menor intensidade de sintomas, ou mesmo não os apresentaram. Estes fatores podiam estar condicionados ao tipo de atividade exercida ou às condições de trabalho. Evidenciou-se significativa prevalência de falta de ar, suor, calor intenso e ansiedade, sendo o comprometimento do componente mental o mais significativo. Em pacientes com sobrepeso ou obesidade, foi observada maior intensidade de sintomas. **CONCLUSÃO:** Observou-se grande impacto por conta das mudanças do período do climatério na qualidade de vida das mulheres. Muitos dos sintomas apresentados são influenciados por fatores modificáveis. O controle dos sintomas por meio de mudanças de hábitos é necessário para a manutenção da qualidade de vida.

Descritores: Climatério; Qualidade de vida; Menopausa; Saúde da Mulher

ABSTRACT

OBJECTIVE: To analyze the quality of life of climacteric stage women. **METHODS:** The study was conducted at a Family Health Unit, with 75 women aged 35-65 years. This is an epidemiological, cross-sectional research. Data collection was done through the forms: Questionnaire for Assessment of Quality of Life, Socioeconomic Form, and Clinical Form. For statistical analysis, the software Bioestat 5.0, and the chi-square statistical test of equal expected proportions were used. **RESULTS:** Among the interviewees, most of them between 35 and 45 years of age, there was a predominance of brown women with marital partners, with a lower prevalence of the symptoms. The women earning between two or more minimum wages presented less severe symptoms, or do not have them. These factors may be conditioned to the type of activity performed or to the working conditions. There was a significant prevalence of shortness of breath, sweat, intense heat and anxiety, with the most significant impairment being to the mental component. In patients with overweight or obesity, a greater severity of symptoms was observed. **CONCLUSION:** A great impact in the quality of life of women was observed due to the changes of the climacteric period. Many of the symptoms presented are influenced by modifiable factors. The control of symptoms through changes in habits is necessary for keeping quality of life.

Keywords: Climacteric; Quality of life; Menopause; Women's health

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade demográfica brasileira, sobretudo das mulheres, uma vez que, de acordo com o censo 2013 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), sua expectativa de vida corresponde a 78,6 anos, superando em 7,3 anos a expectativa do homem.⁽¹⁾

Como consequência, espera-se, nos próximos anos, um aumento progressivo na procura dos serviços de saúde por mulheres com diversas queixas, principalmente aquelas relacionadas ao climatério.⁽²⁾ O climatério é definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma fase biológica da vida, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. Corresponde ao período que se inicia a partir dos 35 anos de idade e vai até os 65 anos, quando a mulher é considerada idosa, sendo a menopausa o último ciclo menstrual. Este período é evidenciado por alterações hormonais e suas respectivas implicações biológicas, psicológicas, sociais e

1. Faculdade Metropolitana da Amazônia, Belém, PA, Brasil.

Data de submissão: 01/2/2017 – Data de aceite: 24/5/2017

Conflito de interesses: não há.

Endereço para correspondência:

Darah Fontes da Silva Assunção
Avenida Visconde de Souza Franco, 72 – Reduto
CEP: 66053-000 – Belém, PA, Brasil
Tel.: (91) 991082553 – E-mail: darah_fsa@hotmail.com

Pesquisa aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade Metropolitana da Amazônia, sob o parecer de número 1.573.403.

culturais, refletindo, assim, em vários aspectos da vida da mulher, como sua saúde física e seu bem-estar emocional e psicossocial.⁽³⁾

Nos últimos anos, têm surgido indagações sobre se os sintomas climatéricos e a tendência ao comprometimento intenso ou não da qualidade de vida no climatério, além do hipostrogenismo, não estariam associados também a fatores psicossociais e culturais relacionados ao processo de envelhecimento ou, então, pela interação destes.⁽⁴⁾

Considerando a interferência do climatério na qualidade de vida das mulheres, faz-se necessário compreender as alterações desencadeadas por este período e seus fatores de risco, uma vez que a qualidade de vida no climatério seria influenciada tanto pela presença dos sintomas decorrentes do declínio estrogênico, como por fatores psicossociais e culturais ligados ao próprio processo de envelhecimento.^(4,5) Desta forma, conhecer os fatores comprometedores da qualidade de vida das mulheres climatéricas é o ponto de partida para a formação de programas e estratégias de promoção à saúde.⁽⁶⁾

O presente estudo objetiva analisar a qualidade de vida de mulheres climatéricas, a fim de identificar os principais agravos a esta população, permitindo sugerir intervenções futuras que melhorem sua qualidade de vida.

MÉTODOS

O estudo em questão foi realizado a partir de uma pesquisa com abordagem quantitativa, do tipo descritivo, sendo caracterizado como transversal, no qual os dados foram coletados de maneira única. A pesquisa foi realizada na Unidade de Saúde da Família (USF) Galo I no município de Belém (PA).

Foram avaliadas 75 mulheres. Fizeram parte do critério para inclusão na pesquisa mulheres que estavam na faixa etária de 35 a 65 anos de idade, cadastradas na USF Galo I. Foram excluídas grávidas, mulheres com distúrbios mentais e que se recusaram a participar do estudo. A coleta de dados foi realizada por entrevistas conduzidas por acadêmicos de medicina da Faculdade Metropolitana da Amazônia, acompanhados do Agente Comunitário de Saúde (ACS), em locais predeterminados na USF em microáreas previamente estabelecidas junto à coordenação da mesma, onde foram aplicados formulários próprios: Questionário de Avaliação da Qualidade de Vida, no qual foram investigados sinais e sintomas do climatério; Formulário Socioeconômico, que continha questões sobre idade, raça, escolaridade, atividade remunerada, renda familiar e estado marital; e Formulário Clínico, que incluía estado, tipo e sintomas da menopausa, paridade, atividade sexual, nível de atividade física, tabagismo, uso de medicamentos, doenças prévias e hipertensão, além de questões em que foi necessária a avaliação clínica, como medição de circunferência abdominal, peso e altura para cálculo de índice de massa corporal (IMC), ou seja, para classificação nutricional, e aferição de pressão arterial.

Foi apresentado às participantes o tema da pesquisa e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com posterior aplicação dos questionários, preenchidos de acordo com as respostas. Para o exame clínico, foram utilizados fita métrica, balança e esfigmomanômetro. Os dados coletados foram analisados

por meio de gráficos e tabelas, por meio do programa *Microsoft Office Excel 2016*[®], com números absolutos e porcentagem, de forma comparativa, observando a prevalência de fatores de risco e seus condicionantes, assim como de possíveis fatores de proteção. Foi utilizado o programa *BioEstat 5.0* para confirmação de dados quantitativos e possível relação em eventos pesquisados por meio do teste qui quadrado.

RESULTADOS

O questionário socioeconômico estabeleceu o perfil das mulheres no período do climatério. A maior frequência das mulheres entrevistadas foi na faixa etária de 35 a 45 anos ($p < 0,07$).

Notou-se grande significância da raça parda ($p < 0,0001$), que contabilizou 66,6%.

Em relação à distribuição por estado marital, houve maior frequência de mulheres com companheiro fixo, representando 50 mulheres (66,6%; $p < 0,0056$) e um total de 25 mulheres sem companheiro fixo (33,3%).

Escolaridade entre 5 e 9 anos de estudo possuía maior frequência ($p < 0,0392$), com 45,3%. A maioria das mulheres no período do climatério (cerca de 63%) não exercia atividade remunerada ($p < 0,0377$) e 37% das mulheres declararam exercer algum trabalho remunerado. Mulheres que exerciam alguma atividade e recebiam entre dois ou mais salários mínimos apresentaram menor intensidade de sintomas, ou mesmo não os apresentavam.

Quando as mulheres foram questionadas acerca do grau dos sintomas, de acordo com a figura 1, evidenciou-se significativa prevalência de falta de ar (incluindo suor e calor intenso), ansiedade e problemas musculares e nas articulações, com 76, 72 e 72% respectivamente.

Quanto à intensidade dos sintomas, foram apontados principalmente estado de ânimo depressivo (64%), irritabilidade (70%) e ansiedade (72%), sendo que, entre estes, moderada intensidade apresentou maior predomínio. Apenas 23,2% das entrevistadas relataram não ter sintomas psicológicos.

Na avaliação específica dos sintomas climatéricos, verificou-se que não houve severidade dos sintomas, uma vez que 57,3% das respostas apontaram graus de intensidade ausente ou pouco severo.

A utilização do Formulário Clínico avaliou o estado menstrual das mulheres entrevistadas. Grande parte apresentou ciclo menstrual normal, mas a maioria ($n=39$) em pós-menopausa. Entre estas mulheres, 27 tiveram menopausa natural, ou seja, a fisiológica do ciclo reprodutivo normal da mulher, sem intercorrências, representando 36% do total de mulheres e aproximadamente 70% das mulheres no período pós-menopausa, e 12 delas tiveram menopausa induzida, ou seja, provocada por retirada do útero ou ovários. Quando questionadas sobre quais sintomas mais incomodavam, a maioria das mulheres apontou cansaço e desânimo.

Em relação à classificação nutricional, 27 (36%) mulheres apresentaram sobrepeso, e 24 (32%) se enquadraram com estado normal e outras 24 (32%) com obesidade; 73,3% das mulheres analisadas não praticavam nenhum tipo de atividade física.



Figura 1. Escala de avaliação da menopausa.

DISCUSSÃO

A prevalência da raça parda é um dado limitado, visto que tal significância pode ser atribuída ao fator regional, uma vez que tal raça é predominante no Estado do Pará. Além disto, o item é autodeclarado, e sofre influência de opiniões pessoais

O climatério afeta cada uma das mulheres de modo diferente, repercutindo em seus sentimentos e sua qualidade de vida.⁽⁷⁾

A partir da análise do estudo, foi constatada possível relação entre estado marital e falência ovariana, visto que se observou maior frequência de sintomas entre as mulheres sem companheiro fixo.

Outro fator de risco apontado é a ocupação da mulher, pois a menor frequência e a prevalência de sintomas entre as mulheres que exercem alguma atividade remunerada, principalmente com dois ou mais salários mínimos, podem estar condicionados ao tipo de atividade exercida ou às condições de trabalho da mulher.

Os sintomas apresentados durante o climatério podem ser divididos em de curto prazo, dentre os quais se destacam manifestações vasomotoras (fogacho e palpitações), e de longo prazo, como a osteoporose.⁽⁸⁾ Sintomas de maior prevalência não apresentam grande intensidade. Entre os sintomas mais intensos, também apontados como os que mais incomodam, foi observada predominantemente moderada intensidade, apontando que, mesmo entre estes, não há grande severidade de sintomas. Vale ressaltar que o componente mental obteve maiores prejuízos do que o físico.

Em relação ao estado menstrual, observou-se maior intensidade dos sintomas entre as mulheres que tiveram menopausa induzida. Mulheres que realizam histerectomia ou ooforectomia

precoce apresentam maior intensidade de sintomas quando não realizam terapia de reposição hormonal. No entanto, nenhuma das mulheres entrevistadas realizou este procedimento, apesar de orientação médica. Assim, este item não pôde ser comparado e avaliado. Efeitos no organismo da mulher derivados da cessação da função ovariana são expressos por diminuição da libido, ressecamento vaginal e diminuição da frequência de relações sexuais.⁽⁹⁾

A classificação nutricional e o nível de atividade física apontaram hábitos de vida pouco saudáveis, com maior risco de agravamento de sintomas do climatério e desenvolvimento de outras comorbidades, como hipertensão arterial.

Em estudo tipo caso-controle, ao examinarem os efeitos da atividade física na qualidade de vida de 48 mulheres com idade entre 55 e 72 anos menopausadas, o grupo submetido a exercícios físicos adequados para idade e estado de saúde, durante 12 meses, teve melhora significativa na qualidade de vida.^(10,11)

Fatores presentes no climatério, como irritabilidade, insônia e sedentarismo, são preditivos de doenças importantes. Desta forma, contornar estes estressores seria uma boa medida de promoção a saúde.⁽¹¹⁾

CONCLUSÃO

As mulheres que vivenciam o período do climatério passam por alterações sociais, biológicas e psicológicas, influenciadas pela queda da produção endógena de estrogênio, decorrente da falência ovariana. De acordo com a análise dos dados obtidos dos questionários, observou-se grande impacto das mudanças do período do climatério na qualidade de vida das mulheres,

com maior predomínio de sintomas psicológicos, como irritabilidade e ansiedade, por exemplo. A intensidade destas alterações é influenciada por diversos fatores, como baixa escolaridade, renda entre um e dois salários mínimos, e companheiro fixo.

Baseado nas modificações observadas nesse período, propõem-se mudanças no estilo de vida, como praticar atividades físicas, reduzir o peso e parar de fumar, medidas que podem contribuir para a melhora dos sintomas, além de contribuir com a prevenção de outros agravos, como hipertensão arterial sistêmica e diabetes.

Cabe aos profissionais de saúde, nos diversos níveis de atenção, com ênfase à Atenção Primária, proporcionar às mulheres climatéricas maiores informações sobre as mudanças vivenciadas neste período, oferecendo acesso ao atendimento e recomendações sobre hábitos que podem melhorar a qualidade de vida neste período.

REFERÊNCIAS

1. GBD 2013 DALYs and HALE Collaborators., Murray CJ, Barber RM, Foreman KJ, Abbasoglu Ozgoren A, Abd-Allah F, Abera SF, et al. Global, regional and national disability-adjusted life years (DALYs) for 306 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 188 countries, 1990-2013: quantifying the epidemiological transition. *Lancet*. 2015;386(10009):2145-91. Comment in: *Lancet*. 2016;388(10044):560-1; *Lancet*. 2015; 386(10010):2235-7; *Nat Rev Nephrol*. 2015;11(11):630.
2. Kalache A, Veras RP, Ramos LR. O envelhecimento da população mundial: um desafio novo. *Rev Saúde Pública*. 1987;21(3):200-10.
3. Gallon CW, Wender MC. Estado nutricional e qualidade e vida da mulher climatérica. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2012;34(4):175-83.
4. De Lorenzi RS, Baracat EC, Saciloto B, Padilha Júnior I. Fatores associados à qualidade de vida após menopausa. *Rev Assoc Med Bras*. 2006;52(5):312-7.
5. Sociedade Brasileira de Climatério. Consenso brasileiro multidisciplinar de assistência à mulher climatérica [Internet]. São Paulo (SP): SOBRAC; 2003. [citado 2015 Jun 21]. Disponível em: <http://p.download.uol.com.br/menopausa/Consenso%20-%20Menopausa.pdf>
6. Serpa AM, Lima AA, Guimarães AC, Carrilo MR, Coura-Vital W, Veloso VM. Fatores Associados À qualidade de vida em mulheres no climatério. *Reprod Clim [Internet]*. 2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.recli.2016.04.001>
7. Freitas KM, Silva AR, Silva RM. Mulheres vivenciando o climatério. *Acta Scientiarum*. 2004;26(1):121-8.
8. Goncalves R, Merighi MA. [Climacteric: the corporeity as cradle of life experience]. *Rev Bras Enferm*. 2005;58(6):692-7. Portuguese.
9. Huerta M de los A. Calidad de vida de las mujeres em climatério [tesis]. Universidad Autonoma de Nuevo León. Nuevo León (MX); 2004.
10. Silva Filho EA da, Costa AM da. Avaliação da qualidade de vida de mulheres no climatério atendidas em hospital-escola na cidade do Recife, Brasil. *Rev Bras Gineco. Obstet*. 2008;30(3):113-20.
11. Fleury HJ, Marra MM. Intervenções grupais na saúde. São Paulo: Ágora; 2005.