

O CLIMATÉRIO E A QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES

Rosângela Barbosa de Góis¹; Mirela Casonato Roveratti²

RESUMO

Climatério é a fase da vida da mulher em que o ovário passa a ter uma produção estrogênica reduzida e insuficiente, levando a maioria a apresentar sinais e sintomas e, em longo prazo, podendo desencadear graves consequências à saúde, como a osteoporose e a doença cardiovasculares. O aumento da expectativa de vida da população fez com que várias mulheres pudessem chegar até o climatério e menopausa, mas a temática é pouco discutida na área de saúde. Tomando como base esta afirmação, a pesquisa, ora apresentada, realizou-se com o objetivo de analisar e descrever as alterações sofridas pelas mulheres durante o período do climatério. Espera-se que as críticas, indagações e discussões realizadas neste estudo monográfico, sirvam de subsídios para futuros estudos na área, como também para uma reflexão e tomada de posição para a melhoria da qualidade de vida em prol do bem estar físico das mulheres acometidas pelo climatério.

Palavras-chave: qualidade de vida. menopausa. atividade sexual

ABSTRACT

Menopause is the stage of a woman's life when the ovary is replaced by a reduced production of estrogen and inadequate, leading most to show signs and symptoms, and long term, and could cause serious health consequences such as osteoporosis and cardiovascular disease. Increased life expectancy of the population meant that many women could reach the climacteric and menopause, but the issue is little discussed in the health area. Based on this finding, the research presented here was held in order to analyze and describe the changes experienced by women during the climacteric. It is hoped that the criticisms, questions and discussions in this monographic study, serve as input for future studies in this area, but also for reflection and taking a position to improve the quality of life for the sake of physical well-being of women affected by climacteric.

Keywords: quality of life, menopause, sexual activity.

¹ Graduada em Fisioterapia pelo Instituto de Ensino Superior de Londrina; goisro@hotmail.com

² Graduada em Fisioterapia pela UNOPAR, docente do curso de graduação em Fisioterapia do Instituto de Ensino Superior de Londrina.

1. INTRODUÇÃO

O número de mulheres que se preocupam em ter uma vida saudável vem aumentando a cada dia, principalmente no que se refere a estar livre de problemas de saúde que venham prejudicar o seu dia a dia, seus relacionamentos interpessoais e o trabalho. As características de uma vida longa são o fator primordial de se ter uma qualidade de vida relacionada à saúde (FILHO e COSTA, 2008).

Segundo Filho e Costa (2008) o climatério na mulher pode desencadear vários sintomas vasomotores, psicológicos, urogenitais, sexuais e outros, advindos do hipoestrogenismo, que prejudicam sua qualidade de vida. Sabe-se que a relação entre esses sintomas e qualidade de vida relacionada à saúde ainda é assunto bastante controverso e pouco discutido entre profissionais da área da saúde.

Para Souza e Nogueira (2007) na fase no climatério existem várias formas distintas sentidas pela mulher, onde pode haver variações dos sintomas, de acordo com os aspectos físicos, demográficos, sociais e culturais. Muitos autores apontam características bastante diferentes da percepção e vivência do climatério entre as mulheres de diferentes raças, culturas e nível social, em áreas urbanas ou mesmo em áreas rurais.

De acordo com Marinho e Araújo (2004) as mudanças do comportamento sexual das mulheres acontecem na idade de 40 a 65 anos, coincidindo com o período da mudança da fase reprodutiva para a não reprodutiva das mulheres. Na concepção de Baracho (2007) para que a menopausa seja diagnosticada são necessários 12 meses de amenorréia. O declínio dos níveis de estrogênio dos ovários marca o fim da capacidade de reprodução da mulher. O climatério faz parte de uma fase de intensas transformações no corpo da mulher, tanto em nível físico quanto psíquico, tornando-se uma fase de grande importância clínica.

Observando as considerações, esse trabalho tem o objetivo de levantar dados acerca deste problema de saúde que acomete um grande número de mulheres em todas as classes e níveis sociais, e ao mesmo tempo, descrever e analisar, por meio da literatura nacional as repercussões do tratamento frente às alterações desencadeadas no período do climatério.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, que trabalha com o universo de significados, motivos, crenças, valores e atitudes de mulheres que vivenciam ou vivenciarão o climatério e que podem contribuir para diminuir a distância entre o conhecimento e a prática, na medida em que auxilia na compreensão dos sentimentos das pessoas, explicando suas ações diante de um problema ou situação.

Para a realização desse trabalho utilizou-se apenas as pesquisas bibliográficas, ou seja, revisão em síntese (artigos, periódicos, livros e trabalhos acadêmicos), pesquisados no período de maio a agosto de 2009.

A metodologia de elaboração deste artigo seguiu os pressupostos da revisão de literatura, cujos procedimentos metodológicos incluíram seleção de textos, fichamentos, estruturação preliminar, estruturação lógica do estudo, revisão, construção da conclusão e da introdução.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O climatério é uma fase na vida da mulher na qual ocorrem muitas alterações desagradáveis, tendo como as mais comuns a diminuição de estrógeno, a troca de colágeno provocando mais rigidez que leva a uma diminuição da elasticidade, escurecimento da pele em algumas mulheres, irritação e secura vaginal levando a infecções urinárias e dores durante a relação sexual, atrofia mamária, osteoporose, depressão, ansiedade e tensões, falta de apetite sexual e doenças cardíacas, onde tudo isso pode interferir na qualidade de vida de uma mulher.

Todas estas alterações ou quase todas poderiam ser amenizadas, pois há vários recursos dentro da medicina (reposição hormonal) e dentro da fisioterapia que poderiam ser usados a fim de amenizar esses sintomas e fazer com a mulher transcorresse essa fase de uma maneira menos sofrida.

Os recursos que estão disponíveis são a fisioterapia, hidroginástica, drenagem linfática, nutricionista com dietas balanceadas, isso tudo, para facilitar esta fase nova na vida da mulher. Porém são poucas as mulheres que estão informadas e buscam novos conhecimentos e se preparam para a chegada do climatério.

Por falta desse esclarecimento e desse conhecimento do que é o climatério, as mulheres envelhecem mais rápido, têm uma vida sexual anormal, apresentam alterações constantes do humor, fazendo com que a família que está ao redor sofra. É, portanto, necessário mais informações através de propagandas, de panfletos explicativos distribuídos em postos de saúde, hospitais, clínicas e escolas com campanhas mais esclarecedoras e preventivas.

Espera-se que este estudo traga contribuições positivas para os profissionais da área da saúde a fim de obter uma consistência maior teórica e técnica quanto ao atendimento da mulher no Climatério a fim de lhes proporcionar uma melhor atenção clínica, pois já se encontram abaladas tanto emocionalmente quanto fisicamente.

4. BIBLIOGRAFIA

BARACHO, E. **Fisioterapia aplicada à obstetrícia, uroginecologia e aspectos de mastologia**. 4ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007

MARINHO, A.C.N. da; ARAÚJO, Talisa. **Fisioterapia e climatério**. Fisioterapia Brasil. Vol. 5, n. 5, set./out. 2004.

SILVA FILHO, E.A. da; COSTA, A.M. da. Avaliação da qualidade de vida de mulheres no climatério atendidas em hospital-escola na cidade do Recife. In: **Rev. Bras Ginecol Obstet**, 2008; 30(3) 113-20.

SOUSA, I.L. da; NOGUEIRA, T.D. Prevalência de sintomas do climatério em mulheres dos meios rural e urbano no Rio Grande do Norte, Brasil. In: **Rev. Bras. Ginecol. Obstet**, 28(8)420-7, 2007.