



MUDANÇAS CORPORAIS, NO ESTILO DE VIDA E SEXUALIDADE EM MULHERES DURANTE O CLIMATÉRIO

OLIVIA MARTINS OLIVEIRA E SILVA; LENIR HONÓRIO SOARES

RESUMO

Introdução: A população feminina brasileira representa 51,6 % do número total de habitantes do país, principal usuária do Sistema Único de Saúde (SUS), evidenciando que há uma feminização do envelhecimento e vivem cerca de um terço de suas vidas na pós-menopausa, tornando-se essencial que profissionais da saúde tenham o conhecimento e consigam exercer uma assistência humanizada à saúde da mulher, principalmente no processo de seu envelhecimento. Ao analisar a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da mulher, além de ocorrer à cessação permanente do ciclo menstrual e o aumento do hormônio folículo estimulante (FSH), surge o aparecimento de mudanças corporais, somáticas e psíquicas que afetam o seu estilo de vida, as quais necessitam de cuidados específicos de enfermagem para tornar o processo mais ameno. **Objetivo:** Identificar a qualidade de vida das mulheres climatéricas, analisar mudanças corporais, no estilo de vida e sexualidade que ocorrem durante o período do climatério por meio da versão adaptada e traduzida do questionário Utian Quality of Life Scale (UQOL) e construir um guia de orientação com informações que amenizem a sintomatologia deste período. **Método:** Estudo quantitativo descritivo exploratório, realizado na Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP), avaliando os domínios: ocupacional, saúde, emocional e sexual das colaboradoras da instituição. **Resultados:** Os domínios que obtiveram maior pontuação foram o domínio ocupacional e o domínio sexual, obtendo menor pontuação os domínios saúde e o domínio emocional. **Considerações Finais:** Durante o Climatério é afetado na saúde da mulher o índice de massa corporal, alimentação, práticas de atividade física e percepção corporal, reverberando no domínio emocional, em que foi encontrado baixa autoestima, sinais de ansiedade, dispareunia e desequilíbrio emocional. A falta de informação dos profissionais da saúde a respeito de como amenizar estes sintomas, somados ao processo de tratamento imediatista da medicina ocidental e a carência de escuta ativa, faz com que as mulheres normalizem estes sintomas e enfrentem esta fase completamente sozinhas.

Palavras-chave: Climatério; Menopausa; Cuidados de Enfermagem; Saúde da Mulher; Envelhecimento.

1 INTRODUÇÃO

O Climatério corresponde à transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo da mulher, faixa etária de 35 a 65 anos de idade, em que ocorre a cessação permanente do ciclo

menstrual e o aumento do hormônio folículo estimulante (FSH), decorrentes do evento biológico Menopausa. Esse evento é delimitado por duas fases, a pré- menopausa, período em que ocorre a irregularidade dos ciclos menstruais, menorrágia ou hipermenorréia, fogachos e alterações de humor e a pós- menopausa, em que ocorre ressecamento vaginal, dispareunia, urgência urinária, disúria e perda da libido, surgindo em conjunto o aparecimento de mudanças corporais, somáticas e psíquicas.

A falta de enfermeiros qualificados para o desenvolvimento de novas abordagens terapêuticas que atuem na redução sintomatológica deste período, somados ao grande poder do mercado farmacêutico, a resistência na adesão por parte das mulheres a terapias alternativas e a pressão estética social imposta ao padrão inalcançável de beleza, faz com que inúmeras mulheres enfrentem as mudanças decorrentes do processo climatérico completamente sozinhas, tornando-as ainda mais vulneráveis.

Com o intuito de criar um guia de orientação composto por informações que amenizem a sintomatologia do climatério, a fim de oferecer apoio e cuidado humanizado as mulheres que estão enfrentando este período tão importante e natural, ocorreu o interesse para o desenvolvimento deste estudo.

O objetivo do trabalho realizado foi o de identificar a qualidade de vida das mulheres climatéricas, analisar mudanças corporais, no estilo de vida e sexualidade que ocorrem durante o período do climatério por meio da versão adaptada e traduzida do questionário Utian Quality of Life Scale (UQOL) e construir um guia de orientação com informações que amenizem a sintomatologia deste período.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo quantitativo descritivo exploratório, realizado na Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP), por meio da versão traduzida do questionário UQOL, avaliando os domínios: ocupacional, saúde, emocional e sexual das colaboradoras da instituição, apresentando como população as mulheres trabalhadoras da FCMSCSP, compreendendo a faixa etária acima de 35 anos.

A amostra foi composta por 22 mulheres, que concordaram participar do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo excluídas do estudo as que estavam de férias no período da coleta de dados, que ocorreu entre os meses de outubro a novembro de 2022.

Após aprovação do CEP da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (SCMSP) com o CAAE 63527522.0.0000.5479, foi aplicado o Questionário Utian Quality of Life Scale (UQOL), que avaliou os quatro domínios: ocupacional, saúde, emocional e sexual.

Para a coleta de dados foi utilizado a plataforma do Google Forms, acessada pelo link enviado ao email institucional das funcionárias ou por meio da versão impressa, que foi entregue as mulheres que não possuíam endereço de email.

Cada pergunta do UQOL foi respondida através da escala do tipo likert, apresentando como possibilidades de respostas as opções 1 (Muito falso), 2 (*falso*), 3 (*moderadamente verdadeiro*), 4 (*verdadeiro*) e 5 (*Muito verdadeiro*). A partir das respostas conferidas, foi computado um escore para cada um dos domínios considerados.

A composição dos diferentes domínios obtidos através da soma dos valores de suas questões específicas, em que quanto mais elevado for determinado score, assume-se que melhor é a qualidade de vida relacionada a esse domínio particular.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 22 mulheres, na transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo, colaboradoras da FCMSCSP, exercendo ocupação de 31,8% professoras, 31,8% assistentes administrativas, 31,8% serviço de limpeza e 4,54% secretárias administrativas, todas alfabetizadas e residentes de São Paulo.

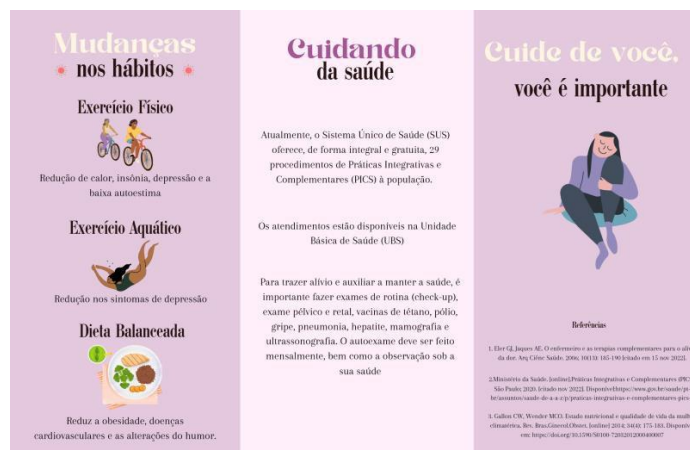
Os domínios que obtiveram maior pontuação foram o domínio ocupacional com 63,60% das mulheres com score 5 (muito verdadeiro) e o domínio sexual, com 54,50% com score 4 (verdadeiro) e os que obtiveram menor foram o domínio saúde com 55,50% das mulheres com score 3 (moderadamente verdadeiro) e o domínio emocional com 63,60% com score 3 (moderadamente verdadeiro).

Os resultados obtidos após aplicação do questionário UQOL foram utilizados para a criação do Guia de Orientações “Como amenizar os sintomas do Climatério?”, construído com base na literatura disponível no Ministério da Saúde, com o objetivo de levar informação às mulheres que estão enfrentando este período e instruir os profissionais da saúde a importância da aplicabilidade das Práticas Integrativas Complementares (PICS) para amenizarem a sintomatologia climatérica.

O guia foi predisposto em formato de Folder, abordando na primeira página, de forma clara e objetiva o que é o advento do climatério, quais são os sintomas encontrados neste período e quais sintomas as PICS são responsáveis em amenizar, as quais estão disponíveis de maneira integral e gratuita no Sistema Único de Saúde (SUS). Na segunda página, foi abordado a respeito dos benefícios das mudanças comportamentais (alimentação e atividade física) de maneira consciente, no climatério, além de trazer informação sobre a importância em fazer os exames de rotina (check-up), o autoexame das mamas.



Guia de Orientação “Como amenizar os sintomas do climatério”. São Paulo, 2023; 1.



Guia de Orientação “Como amenizar os sintomas do climatério”. São Paulo, 2023; 2.

4 CONCLUSÃO

O domínio saúde e emocional são os mais afetados durante o período do climatério, sendo afetado durante este período na saúde da mulher o índice de massa corporal, alimentação, práticas de atividade física e percepção corporal, reverberando no domínio emocional, em que foi encontrado baixa autoestima, sinais de ansiedade, dispareunia e desequilíbrio emocional.

A falta de informação de profissionais da saúde a respeito de como amenizar os sintomas desta fase da vida da mulher, somados ao processo de tratamento imediatista da medicina ocidental e a carência de escuta ativa faz com que muitas mulheres normalizem e julguem o climatério.

O guia „Como amenizar os sintomas do climatério?”, foi criado com o intuito de informar de forma clara e objetiva as mulheres a respeito do que é este período, quais são os seus sintomas e como evitá-los, a partir de práticas que são oferecidas de maneira gratuita pelo SUS, evidenciando a importância do papel da consulta de enfermagem na Atenção Básica.

Torna-se necessário a promoção de educação em saúde aos profissionais de saúde, principalmente enfermeiros, de modo que busquem realizar um atendimento humanizado as mulheres que se encontra no período do climatério.

REFERÊNCIAS

AGRA KA, BORGES AEA, ARAÚJO KMB, CARVALHO SMR, BARRETO JM, OLIVEIRA EA. As terapias aquáticas como coadjuvante na variação do humor em mulheres pós-menopáusia. **Revista Brasileira de Ciências e Saúde**, 2013;17(4): 327-334.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa**. São Paulo; 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher-Princípios e Diretrizes**. São Paulo; 2004.

SOUZA NLSA, ARAÚJO CL. **Marco do envelhecimento feminino, a menopausa: sua vivência, em uma revisão de literatura**. Kai Gerontologia. São Paulo; 2015.

TAIROVA OS, LORENZI DRS. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. São Paulo; 2011; 14(1):135-145.