

ASPECTOS BIOPSIKOSSOCIAIS DA MULHER NO CLIMATÉRIO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Táisa Kelly Pereira da Silva

Faculdade Maurício de Nassau, Campina Grande – PB

mulherepoesia.86@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O prolongamento da expectativa de vida feminina gerou um interesse crescente acerca do climatério que, do ponto de vista clínico, é uma etapa marcante do envelhecimento feminino caracterizada pelo estabelecimento de estado fisiológico de hipoestrogenismo progressivo e culminando com a interrupção definitiva dos ciclos menstruais, iniciando normalmente entre 35 e 40 anos, estendendo-se até os 65 anos, sendo frequentemente acompanhado por sintomas característicos e dificuldades na esfera psicossocial, comprometendo a qualidade de vida no envelhecimento.¹

A assistência ao climatério tem passado por uma modificação de paradigmas, impondo aos profissionais de saúde uma mudança de atitude. Reconhece-se que o climatério é influenciado tanto por fatores biológicos, como por fatores psicossociais e culturais, cujo conhecimento é fundamental para uma assistência mais qualificada e humanizada.²

Baseado nestas informações, este trabalho teve como objetivo identificar o que a literatura científica traz a respeito das alterações decorrentes da transição fisiológica e psicológica da mulher com a chegada ao climatério.

METODOLOGIA

A questão de pesquisa é a seguinte: o que a literatura relata sobre as alterações biopsicossociais sofridas pela mulher no climatério? Os objetivos da pesquisa são esclarecer algumas alterações decorrentes da transição fisiológica e psicológica da mulher com a chegada ao climatério, bem como mostrar alternativas para uma melhor convivência e entendimento dessa nova etapa de vida feminina. Os critérios de inclusão utilizados foram: artigo na íntegra; linguagem em inglês, espanhol ou português; 10 últimos anos (2002 à 2013); trabalho original (pesquisa de campo qualitativa). Os critérios de exclusão foram: não responde ao objeto de estudo; artigo que não mencione aprovação no comitê de ética em pesquisa. As escolhas dos descritores das ciências da saúde foram: climatério, envelhecimento, qualidade de vida. Estratégia de busca inicial: Percebendo que o envelhecimento sempre era abordado na literatura e nos congressos de uma forma generalizada, buscou-se através de títulos de artigos originais e livros, informações direcionadas especificamente à mulher no climatério, cuja fase representa uma mudança nos aspectos fisiológico, psicológico e social.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No presente estudo, a avaliação da qualidade de vida da mulher no climatério revelou uma maior deterioração nos domínios relacionados a sintomas somáticos, humor deprimido, ansiedade e dificuldades como sono. Diversas repercussões da ação dos hormônios gonadais femininos sobre a regulação do humor e dos processos cognitivos têm sido mais bem investigadas por meio de estudos populacionais e ensaios clínicos recentes. A maior prevalência de depressão no climatério tem sido associada ao declínio da secreção de estradiol que caracteriza essa fase, reduzindo a síntese de endorfinas cerebrais e interferindo no humor. A maior tendência à depressão no climatério seria também dependente da atitude da mulher frente à menopausa e o processo de envelhecimento.³

Nas culturas ocidentais, a beleza física, a juventude e a maternidade são elementos de valorização feminina, cuja perda pode resultar em tristeza e mesmo depressão. Além disso, o climatério transcorre normalmente com eventos importantes como a aposentadoria, a viuvez, a morte dos pais e o crescimento e

independência dos filhos, situações que requerem ajustes emocionais nem sempre fáceis para a mulher, podendo gerar quadros de estresse e ansiedade que culminam em depressão.^{4,5}

A deficiência estrogênica causada pela menopausa é considerada um dos principais fatores de risco para osteoporose em mulheres. Os estrogênios, por sua ação antirreabsortiva, atuam prevenindo a perda de massa óssea, diminuindo o risco de fraturas. Intervenções farmacoterapêuticas na mulher com osteoporose pós-menopausa resultam em redução substancial do risco de fratura. Deve ser enfatizada a importância do suporte nutricional, de exercícios apropriados e interrupção do tabagismo e do consumo excessivo de álcool. Com relação à dieta, está claro que alimentos ricos em cálcio (Ca), em particular, possuem papel fundamental na prevenção e tratamento da osteoporose. O teor e a biodisponibilidade desse mineral variam consideravelmente nos alimentos e grande número de fatores influencia a sua absorção.⁶

Merece destaque a influência da sexualidade nos índices de qualidade de vida no climatério. As iniciativas voltadas à dinâmica grupal sobre essa temática entre mulheres de meia idade permite uma interação maior com o conhecimento técnico e empírico sobre sexualidade, esclarecendo as suas implicações para a sua saúde e os cuidados necessários para promover um envelhecimento mais sadio e ativo.⁷

CONCLUSÃO

No tocante à assistência à mulher no climatério, os estudos mostraram que os sintomas referidos pelas mulheres no climatério podem causar efeitos na qualidade de vida delas. Daí tem sido proposta uma nova abordagem de cuidado humanizado, multidisciplinar e interdisciplinar, com vistas a compreender as mudanças que ocorrem no climatério e atender às especificidades e necessidades daquela que se encontra nessa fase.

Por essa razão, evidencia-se que esse modo diferenciado de cuidar vem merecendo atenção de pesquisadores, sugerindo boas perspectivas para a promoção da qualidade de vida no climatério e constituindo-se um desafio para os

serviços e profissionais da saúde envolvidos a fim de obter uma maior consistência teórica e técnica quanto ao atendimento desta população específica a fim de lhes proporcionar uma melhor atenção clínica.

REFERÊNCIAS

Freitas EV, Brandão AA, Campana E, Magalhães MEC, Pozzan R, Brandão AP. Transição menopausal. In: Freitas EV, Py L. Tratado de geriatria e gerontologia. 3.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2011. p.796-807.

Duarte YAO, Lebrão ML. Fragilidade e envelhecimento. In: Freitas EV, Py L. Tratado de geriatria e gerontologia. 3.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2011. P.1285-98.

Vigeta SMG, Brêtas ACP. A experiência da perimenopausa e pós-menopausa com mulheres que fazem uso ou não da terapia de reposição hormonal. Cad. Saúde Pública [Internet]. 2004 [acesso em 2013 mar 30]; 20(6): 1682-89. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v20n6/27.pdf>

Campos APM. Envelhecimento feminino: “bicho de sete cabeças”? In: Falcão DVDS, Dias CMDSB. Maturidade e velhice: pesquisas e intervenções psicológicas [Internet]. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2006. P.17-35 [acesso em 2013 jan 28]. Disponível em: <http://books.google.com.br>

Zampieri MFM, Tavares CMA, Hames MLC, Falcon GS, Silva AL, Gonçalves LT. O processo de viver e ser saudável das mulheres no climatério. Esc Anna Nery Rev. Enferm [Internet]. 2009 [acesso em 2013 mar 22];13(2):305-12. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a10.pdf>

Souza LB, Mazeto GMFS, Bocchi SCM. Autogerindo o tratamento da osteoporose no regaste do bem-estar, mediado pela (in)visibilidade de indicadores da doença. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2010 [acesso em 2013 mar 30];18(3):106-13. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n3/pt_15.pdf

Gonçalves R, Merighi MAB. Reflexões sobre a sexualidade durante a vivência do climatério. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2009 [acesso em 2013 mar 28];17(2): Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v17n2/pt_04.pdf