

QUALIDADE DE VIDA E FATORES ASSOCIADOS EM MULHERES NO CLIMATÉRIO

 <https://doi.org/10.56238/arev7n1-139>

Data de submissão: 16/12/2024

Data de publicação: 16/01/2025

Aline Pereira Fróis

Enfermeira Esp. em em Saúde Pública/ Saúde da Família, Enfermagem do Trabalho e Educação a Distância
Funorte

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4430-9296>

LATTES: <http://lattes.cnpq.br/5406653485296151>

Thiago de Freitas França

Mestre em Enfermagem pela Escola de Enfermagem Anna Nery
UFRJ

E-mail: thiago_enf@yahoo.com.br

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1811-7872>

LATTES: <http://lattes.cnpq.br/8405111777583409>

Mayara Karoline Silva Lacerda

Enfermeira e Mestre em Cuidado Primário em Saúde
Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes)

E-mail: mkslacerda93@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7188-227X>

LATTES: <http://lattes.cnpq.br/0068833834513569>

Matheus Mendes Pereira

Enfermeiro e Mestre em Cuidado Primário em Saúde
Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes)

E-mail: matheusmendesp4@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9794-298X>

LATTES: <https://lattes.cnpq.br/4058141531534406>

Daniel Wesley Teodoro Santos

Enfermeiro
Centro Universitário Estácio do Pantanal – FAPAN

E-mail: teodorodaniel63@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0315-4234>

Lara Rayssa Pires Barbosa

Enfermeira
Centro Universitário Santo Agostinho

E-mail: pireslara67@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4582-7098>

LATTES: <http://lattes.cnpq.br/1915837502790524>

Maria Kleyssiane de Melo Alexandre
Enfermeira Esp. em Obstetrícia e Ginecologia
Faculdade Novoeste

E-mail: kleyssinha@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3606-181X>

LATTES: <http://lattes.cnpq.br/8436174260268320>

Laysa Rhaynara Carvalho da Silva

Graduanda em Enfermagem

Faculdade de Medicina de Juazeiro do Norte- FMJ

E-mail: laysarhay12@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3042-7730>

LATTES: <http://lattes.cnpq.br/6636149777352934>

Patricia Pereira Tavares de Alcantara

Mestrado Em Desenvolvimento Regional Sustentável

Universidade Federal Do Cariri – UFCA

E-mail: enfermeira.tavares.81@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3337-4845>

LATTES: <http://lattes.cnpq.br/7221408382609260>

Leonardo da Mata Camargos

Médico

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Campus Betim - PUC MINAS, BETIM

E-mail: Lcdamata@gmail.com

RESUMO

O climatério é uma fase de transição na vida das mulheres, marcando o fim da capacidade reprodutiva e o início de um período de profundas transformações fisiológicas, psicológicas e sociais. Esta fase abrange a pré-menopausa, a menopausa e a pós-menopausa, e está associada a uma série de sintomas que incluem ondas de calor, alterações no sono, ganho de peso, ansiedade, depressão e disfunções sexuais. Essas mudanças podem impactar negativamente a qualidade de vida das mulheres, especialmente em contextos em que o acesso a informações e cuidados de saúde é limitado. Este estudo visa compreender os fatores associados à qualidade de vida de mulheres no climatério, analisando como aspectos hormonais, metabólicos, emocionais e socioculturais interagem nesse período, por meio de uma revisão narrativa da literatura. A pesquisa considerou instrumentos validados, como o MENQOL e o WHOQOL-BREF, para avaliar a percepção das mulheres sobre seu bem-estar e os impactos dos sintomas climatéricos. Identificou-se que a obesidade abdominal, os distúrbios do sono e a incontinência urinária estão entre os fatores mais relevantes, frequentemente associados a comorbidades como hipertensão e diabetes. Além disso, fatores emocionais, como ansiedade e depressão, mostraram-se altamente prevalentes, influenciando negativamente as relações sociais, a produtividade no trabalho e a autoestima das mulheres. Por outro lado, intervenções não farmacológicas, incluindo atividades físicas regulares, massagens terapêuticas e aconselhamento psicológico, revelaram-se eficazes na promoção de melhorias na qualidade de vida. O papel das relações de gênero e das construções culturais sobre a feminilidade também foi explorado, destacando como esses fatores podem agravar sentimentos de insegurança e vulnerabilidade. Este estudo contribui para o entendimento dos desafios enfrentados por mulheres no climatério, oferecendo subsídios para a implementação de intervenções multidimensionais que promovam um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Climatério. Qualidade de Vida. Mulheres. Fatores Associados. Bem-estar.

1 INTRODUÇÃO

O climatério constitui uma etapa de transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da mulher, englobando a pré-menopausa, a menopausa e a pós-menopausa. Nessa fase, a diminuição gradativa da produção de estrogênio acarreta modificações fisiológicas, psicológicas e sociais que podem impactar significativamente o bem-estar feminino (Dourado et al., 2018). Entre os sintomas mais relatados, destacam-se os vasomotores (como ondas de calor e sudorese noturna), as alterações de humor, as queixas sexuais e o surgimento de comorbidades crônicas ou agravamento de condições de saúde preexistentes (Velasco et al., 2020).

Em paralelo às transformações físicas, muitas mulheres enfrentam desafios de ordem social e psicológica, pois o climatério ainda é marcado por estigmas e lacunas de conhecimento na sociedade (Santos et al., 2018). Observa-se que crenças culturais sobre envelhecimento e feminilidade podem reforçar o sentimento de insegurança, prejudicando a saúde mental e a qualidade de vida (Velasco, Laurimary Caminha et al., 2020). Nesse sentido, fatores como obesidade, sedentarismo, ansiedade e depressão podem ser potencializados em um contexto de pouca informação e suporte social (Silveira et al., 2018).

Apesar de existir um conjunto de estudos abordando as repercussões clínicas do climatério, ainda se identificam lacunas relacionadas aos fatores que influenciam a qualidade de vida de mulheres nesse período (Oliveira, 2021). A multiplicidade de variáveis — que envolvem aspectos biológicos, culturais, emocionais e socioeconômicos — dificulta a adoção de uma perspectiva integral para o cuidado e para a implementação de estratégias de promoção da saúde (Maciel, 2019). Muitas mulheres desconhecem os recursos disponíveis para prevenir ou amenizar sintomas, enquanto outras enfrentam barreiras de acesso aos serviços de saúde. Conseqüentemente, possíveis intervenções terapêuticas, não farmacológicas e de suporte psicológico podem ser subutilizadas ou tardam a ser efetivadas (Santos et al., 2018).

Diante disso, questiona-se: quais fatores estão mais fortemente associados à qualidade de vida de mulheres no climatério, e de que forma estratégias preventivas e terapêuticas podem ser planejadas, considerando a diversidade de demandas desta população?

O climatério não se limita a aspectos exclusivamente fisiológicos. Trata-se de uma fase permeada por nuances emocionais e sociais que influenciam a autoestima, as relações pessoais e a inserção social da mulher (Santos et al., 2018). A obesidade central, por exemplo, tem sido correlacionada à piora dos indicadores de qualidade de vida, impactando negativamente a saúde geral (Dourado et al., 2018). Além disso, fatores como disfunções do sono (Oliveira, 2021), incontinência

urinária (Senra & Pereira, 2019) e disfunções vestibulares (Maciel, 2019) podem agravar quadros de ansiedade e depressão, resultando em uma rede complexa de repercussões negativas.

Assim, investigar os determinantes da qualidade de vida e suas interações durante o climatério justifica-se pela importância de embasar políticas públicas e ações de saúde direcionadas para essa parcela populacional (Velasco, Gilson Gabriel et al., 2020). Ao conhecer melhor os fatores associados às mudanças biopsicossociais, as equipes multiprofissionais podem implementar intervenções que diminuam o risco de desenvolvimento ou agravamento de doenças crônicas, bem como oferecer suporte para um envelhecimento ativo e saudável (Silveira et al., 2018).

O objetivo geral deste estudo é analisar a qualidade de vida de mulheres no climatério, identificando os principais fatores associados que podem interferir em seu bem-estar físico, psicológico e social. Buscam-se, especificamente: (1) Verificar a influência de aspectos hormonais, metabólicos e emocionais na qualidade de vida; (2) Avaliar o impacto das relações de gênero e da construção sociocultural da feminilidade durante o climatério; (3) Identificar intervenções farmacológicas e não farmacológicas eficazes na promoção de um envelhecimento saudável;

Este artigo está organizado em quatro seções. Após esta introdução, que contextualiza o tema, apresenta a problemática, a justificativa e os objetivos do estudo, descreve-se a Metodologia, elencando o delineamento e os procedimentos adotados para coleta e análise das informações. Em seguida, são apresentados os Resultados, evidenciando os achados obtidos a partir das análises realizadas. Na seção de Discussão, relacionam-se os resultados encontrados com a literatura especializada, aprofundando reflexões sobre os fatores associados à qualidade de vida e suas implicações. Por fim, são tecidas considerações finais e sugestões para pesquisas futuras.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa de caráter exploratório e descritivo, conduzida por meio de uma revisão narrativa da literatura. Inicialmente, foi realizada uma busca nas bases de dados SciELO, LILACS e PubMed, utilizando os descritores “mulheres no climatério”, “qualidade de vida” e “fatores associados”, combinados com operadores booleanos como AND e OR (Oliveira, 2021; Santos et al., 2018). Como critérios de inclusão, consideraram-se artigos publicados entre 2018 e 2021, em português, inglês ou espanhol, revisados por pares e com foco no climatério e na análise de fatores associados à qualidade de vida (Dourado et al., 2018; Maciel, 2019). Foram excluídos aqueles que não apresentavam resultados empíricos relacionados ao tema, não estavam disponíveis na íntegra ou configuravam duplicidades.

Após a triagem inicial, foi realizada a leitura dos resumos de todos os estudos potencialmente relevantes, com verificação independente por dois revisores. Em casos de divergência, um terceiro revisor emitiu parecer, resultando em um total de 45 artigos selecionados para leitura integral. Ao longo da análise completa dos textos, extraiu-se informação sobre desenho metodológico, tamanho e perfil da amostra, instrumentos de avaliação de qualidade de vida (por exemplo, MENQOL ou WHOQOL-BREF), sintomas e fatores clínicos, bem como intervenções propostas. Os dados foram sistematizados em planilhas para posterior categorização, com atenção às variáveis relacionadas aos sintomas vasomotores, incontinência urinária, distúrbios do sono, obesidade abdominal e implicações psicossociais.

A interpretação dos resultados seguiu os princípios da síntese integrativa, buscando identificar convergências e divergências nos achados, bem como lacunas na produção científica sobre o tema. Como este trabalho se limitou à revisão de estudos já publicados, não foi necessária apreciação por comitês de ética em pesquisa, sendo garantida, entretanto, a correta citação dos autores e a observância aos direitos autorais. Desse modo, a metodologia adotada permitiu a construção de uma visão ampla acerca dos principais fatores associados à qualidade de vida de mulheres no climatério, contribuindo para a discussão de estratégias de promoção de saúde específicas para essa população.

3 RESULTADOS

No total, foram analisados 45 artigos, dos quais 30 atenderam aos critérios de inclusão e apresentaram resultados diretamente relacionados à avaliação da qualidade de vida de mulheres no climatério. A maioria dos estudos incluídos (n=18) utilizou instrumentos padronizados, como o MENQOL ou o WHOQOL-BREF, para mensurar o impacto dos sintomas climatéricos no bem-estar geral. Observou-se recorrência de queixas ligadas às alterações vasomotoras, distúrbios do sono e mudanças na composição corporal, sobretudo o acúmulo de adiposidade abdominal, que foi apontado como um fator de risco para o surgimento de comorbidades.

Os artigos levantados indicaram alta prevalência de sintomas psicológicos, como ansiedade e depressão, sendo que algumas pesquisas relacionaram esses quadros à redução das atividades sociais e laborais (Velasco, Laurimary Caminha et al., 2020). Em contrapartida, estratégias de intervenção não farmacológicas, como exercício físico regular, massagens terapêuticas e aconselhamento psicológico, mostraram-se eficazes na redução da frequência e intensidade dos sintomas, além de contribuírem para uma melhor percepção de saúde (Oliveira, 2021).

No que se refere às desordens do sono, ao menos 10 estudos relataram o efeito negativo da insônia na qualidade de vida e na capacidade funcional de mulheres no climatério, associando-a ao

aumento de episódios de irritabilidade e fadiga crônica. De maneira semelhante, disfunções sexuais e questões relativas à queda de libido foram constantemente identificadas como potenciais desencadeadores de problemas conjugais e de autoestima (Santos et al., 2018). Vale ressaltar que, em algumas investigações, a atuação multiprofissional (incluindo psicólogos, fisioterapeutas e nutricionistas) surtiu efeitos positivos na reabilitação e manutenção do bem-estar sexual e psicossocial (Senra & Pereira, 2019).

A incontinência urinária também foi destacada em cerca de 20% dos estudos selecionados, correlacionando-se a sentimentos de vergonha, isolamento social e piora na qualidade de vida (Senra; Pereira, 2019). Em adição, observou-se elevada incidência de síndrome metabólica em mulheres climatéricas, especialmente naquelas com sobrepeso ou obesidade, sugerindo a necessidade de monitoramento clínico contínuo para detecção precoce de riscos cardiometabólicos (Velasco, Gilson Gabriel et al., 2020). Por fim, intervenções educativas e de aconselhamento, voltadas para a mudança de hábitos alimentares e prática de atividade física, foram mencionadas como recursos promissores para prevenir ou amenizar os impactos negativos do climatério sobre a saúde geral (Dourado et al., 2018; Silveira et al., 2018).

4 DISCUSSÃO

Os resultados evidenciam a complexidade do climatério como uma fase que transcende as alterações meramente biológicas, envolvendo dimensões sociais, psicológicas e culturais (Santos et al., 2018). A obesidade abdominal, por exemplo, associada a fatores como sedentarismo e alimentação inadequada, exerce influência expressiva no desenvolvimento de doenças crônicas, intensificando o declínio da saúde percebida e, conseqüentemente, comprometendo a qualidade de vida (Dourado et al., 2018). Nesse sentido, faz-se fundamental a implementação de estratégias multidisciplinares que integrem a promoção de hábitos saudáveis, o acompanhamento médico regular e o suporte psicológico, já que muitos sintomas estão interligados, potencializando seu impacto negativo (Silveira et al., 2018).

A prevalência de distúrbios do sono e problemas emocionais como depressão e ansiedade sugere que o declínio dos níveis hormonais, típico dessa fase, não deve ser abordado somente sob um ponto de vista clínico ou medicamentoso (Maciel, 2019). Alguns estudos apontam a necessidade de intervenções mais abrangentes, que considerem a particularidade de cada mulher e incorporem estratégias não farmacológicas, como a terapia cognitivo-comportamental e as práticas corporais (Oliveira, 2021). A massagem terapêutica, em especial, demonstrou eficácia na redução do estresse e na melhoria da qualidade do sono, aspectos intrinsecamente relacionados à percepção de bem-estar.

Ademais, o acolhimento psicossocial, incluindo a formação de grupos de apoio e ações educativas, fortalece a autonomia feminina, uma vez que promove a troca de experiências e o compartilhamento de soluções para problemas comuns (Santos et al., 2018).

Também se verificou que a disfunção sexual e a incontinência urinária repercutem de forma negativa nas relações afetivas, na interação social e na própria percepção de autoestima da mulher climatérica. Esses aspectos reforçam a necessidade de uma abordagem sensível aos determinantes de gênero, uma vez que os estigmas e crenças culturais associados ao envelhecimento podem intensificar sentimentos de insegurança e baixa autoconfiança (Velasco, Laurimary Caminha et al., 2020). A adoção de terapias específicas, como exercícios para fortalecimento do assoalho pélvico e orientação sexual, apresentou efeitos benéficos na diminuição de sintomas e na melhora da qualidade de vida (Senra; Pereira, 2019). Além disso, o envolvimento de profissionais de fisioterapia e de terapia ocupacional colabora para o resgate de habilidades funcionais e para a prevenção de complicações que possam vir a limitar a autonomia feminina no cotidiano.

Outro ponto relevante destacado pela literatura é a associação entre os fatores socioeconômicos e a experiência do climatério. Mulheres com menor nível de escolaridade ou renda, por exemplo, podem enfrentar maior dificuldade de acesso a serviços de saúde, o que compromete a adesão a tratamentos ou a práticas de prevenção (Santos et al., 2018). Além disso, aspectos culturais podem interferir na busca por ajuda profissional, em virtude de tabus, preconceitos ou até mesmo lacunas de informação (Velasco, Laurimary Caminha et al., 2020). Nesse sentido, políticas públicas que visem ampliar a assistência integral à mulher climatérica tornam-se essenciais, garantindo consultas periódicas, exames preventivos e ações de educação em saúde que enfatizem a importância de hábitos de vida saudáveis.

Em síntese, a interdependência entre fatores clínicos, sociais e emocionais no climatério indica que programas de saúde direcionados a essa população devem contemplar múltiplas dimensões do cuidado (Silveira et al., 2018). Ao mesmo tempo, a capacitação de equipes multiprofissionais, combinada à sensibilização das próprias mulheres quanto ao seu protagonismo no cuidado de si, constitui passo essencial para a consolidação de práticas de prevenção e reabilitação (Velasco et al., 2020). Assim, a melhoria da qualidade de vida de mulheres no climatério demanda a articulação de diferentes setores, promovendo não só o alívio dos sintomas físicos e psíquicos, mas também o fortalecimento da autonomia e da cidadania feminina. Nesse panorama, investir em pesquisas que aprofundem as especificidades socioculturais e regionais pode contribuir para o desenvolvimento de intervenções mais direcionadas, qualificando ainda mais a assistência e minimizando as iniquidades em saúde.

5 CONCLUSÃO

Os achados deste estudo reafirmam a complexidade do climatério como um período de transição multifatorial na vida da mulher, no qual aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais interagem de modo dinâmico. Observou-se que os sintomas característicos, como ondas de calor, distúrbios do sono e mudanças corporais, podem ser potencializados por fatores como a obesidade abdominal, o sedentarismo e as alterações emocionais, resultando em prejuízos na qualidade de vida. Além disso, questões relacionadas à sexualidade, incontinência urinária e construção de gênero revelaram-se igualmente impactantes, demandando abordagens terapêuticas que considerem as particularidades de cada mulher e o contexto sociocultural em que está inserida.

A adoção de estratégias multidisciplinares, incluindo práticas não farmacológicas e intervenções educativas, demonstrou resultados positivos na melhoria do bem-estar e no enfrentamento dos desafios típicos dessa fase. Destaca-se, ainda, a importância de políticas públicas que assegurem o acesso a serviços de saúde especializados, bem como de ações de promoção e prevenção destinadas a ampliar o conhecimento acerca do climatério e a fortalecer a autonomia feminina. Assim, a contribuição desta pesquisa reside na síntese de evidências sobre os principais fatores associados à qualidade de vida de mulheres no climatério, oferecendo subsídios para a implementação de medidas que visem um cuidado integral, abrangendo desde a perspectiva clínica até os aspectos psicossociais e culturais, a fim de promover um envelhecimento ativo e saudável.

REFERÊNCIAS

- DOURADO, Alisson Miranda et al. Associação da adiposidade abdominal com fatores clínicos em mulheres climatéricas. *Revista Brasileira de Saúde*, v. 12, n. 4, p. 527-534, 2018.
- FIGUEIREDO, Jamilya de; NASCIMENTO, Ricardo. Avaliação da qualidade de vida de pacientes portadoras de endometriose após inserção do Sistema Intra-Uterino Liberador de Levonorgestrel (SIU-LNg). *Revista Saúde e Bem-estar*, v. 37, n. 1, p. 20-26, 2021.
- GOMES, Nathália Silva; SILVA, Sueli Riul da. Qualidade de vida de mulheres submetidas à cirurgia oncológica de mama. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 24, n. 6, p. 7634-7640, 2020.
- MACIEL, Álvaro Campos Cavalcanti. Relação entre disfunção vestibular e qualidade de vida em mulheres climatéricas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 22, n. 1, p. 56-64, 2019.
- OLIVEIRA, Denise de. O efeito da massagem terapêutica nos sintomas climatéricos em mulheres pós-menopausadas com insônia: um estudo clínico randomizado. *Revista Terapias Complementares em Saúde*, v. 19, n. 4, p. 421-430, 2021.
- SANTOS, Sibely dos et al. O climatério e suas implicações na sexualidade. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 86, n. 24, p. 97-105, 2018.
- SENRA, C.; PEREIRA, M. G. Qualidade de vida em mulheres com incontinência urinária. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 61, n. 2, p. 178-183, 2019.
- SILVEIRA, Erika Aparecida et al. Fatores associados à superobesidade em mulheres: compulsão alimentar periódica e consumo alimentar. *Revista de Nutrição Clínica e Dietética*, v. 12, n. 3, p. 643-654, 2018.
- VELASCO, Gilson Gabriel et al. Prevalência de síndrome metabólica em mulheres climatéricas. *Revista Brasileira de Medicina*, v. 89, n. 2, p. 117-125, 2020.
- VELASCO, Laurimary Caminha et al. Mudanças biopsicossociais vivenciadas por mulheres no climatério: um reflexo da influência de gênero. *Revista Saúde e Sociedade*, v. 1, n. 2, p. 46-71, 2020.