



Climatério e os fatores que contribuem para a má qualidade de vida

Climaterial and the factors that contribute to the poor quality of life

El clima y los factores que contribuyen a la mala calidad de vida

Clovis Ribeiro Antunes Filho¹, Luiza Valadares e Pereira², Márcia Farsura de Oliveira¹, Marli do Carmo Cupertino¹.

RESUMO

Objetivo: Objetiva-se em caracterizar os fatores que intervêm na qualidade de vida da mulher durante o climatério. **Métodos:** Foi feita uma pesquisa bibliográfica descritiva, realizada no período de 2003 a 2022, no idioma português, no mecanismo de busca do Google Acadêmico, e nas bases científicas da SciELO, BVS e Acervo+ Index Base. **Resultados:** As mulheres são as principais usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS) em todas as fases da vida, principalmente em um período denominado climatério, considerado a transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo tendencioso após os 40 anos. No entanto, há importância do apoio na nova fase, fatores de risco, como por exemplo, as doenças cardiovasculares, além de medidas alternativas, como a prática de exercício físico, impactos causados pelo climatério, destacando por sua vez a sexualidade, além de problemas secundários relacionados, ressaltando em primeiro quesito a perda de massa óssea crônica e questões além dos sintomas físicos, como os componentes psicológicos. **Considerações finais:** Considera-se, portanto, que os fatores são diversos e que tais possuem sim alta influência para a má qualidade de vida da mulher no climatério.

Palavras-chave: Climatério, Saúde da mulher, Saúde pública, Qualidade de vida.

ABSTRACT

Objective: The objective is to characterize the factors that intervene in the quality of life of women during the climacteric. **Methods:** A descriptive bibliographical research was carried out from 2003 to 2022, in Portuguese, in the Google Scholar search engine, and in the scientific bases of SciELO, VHL and Acervo+ Index Base. **Results:** Women are the main users of the Unified Health System (SUS) in all stages of life, especially in a period called climacteric, considered the transition between the reproductive and non-reproductive period after 40 years. However, there is importance of support in the new phase, risk factors, such as cardiovascular diseases, in addition to alternative measures, such as the practice of physical exercise, impacts caused by the climacteric, highlighting sexuality, in addition to problems related secondary factors, emphasizing the loss of chronic bone mass and issues beyond physical symptoms, such as psychological components. **Final considerations:** It is considered, therefore, that the factors are diverse and that they do have a high influence on the poor quality of life of women in the climacteric.

Keywords: Climacteric, Women's health, Public health, Quality of life.

¹ Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga (FADIP), Ponte Nova - MG.

² Centro Universitário Vértice (Univértix), Matipó - MG.

RESUMEN

Objetivo: El objetivo es caracterizar los factores que intervienen en la calidad de vida de la mujer durante el climaterio. **Métodos:** Se realizó una investigación bibliográfica descriptiva de 2003 a 2022, en portugués, en el buscador Google Scholar, y en las bases científicas SciELO, BVS y Acervo+ Index Base. **Resultados:** Las mujeres son las principales usuarias del Sistema Único de Salud (SUS) en todas las etapas de la vida, especialmente en un período llamado climatérico, considerado la transición entre el período reproductivo y no reproductivo después de los 40 años. Sin embargo, es importante el apoyo en la nueva fase, factores de riesgo, como las enfermedades cardiovasculares, además de medidas alternativas, como la práctica de ejercicio físico, impactos causados por el climaterio, destacando la sexualidad, además de problemas relacionados con factores secundarios, enfatizando la pérdida de masa ósea crónica y cuestiones más allá de los síntomas físicos, como los componentes psicológicos. **Consideraciones finales:** Se considera, por tanto, que los factores son diversos y que sí tienen una alta influencia en la mala calidad de vida de las mujeres en el climaterio.

Palabras clave: Climatérico, Salud de la mujer, Salud pública, Calidad de vi.

INTRODUÇÃO

O Brasil vive uma mudança significativa na estrutura etária, com as principais características demográficas direcionadas para o envelhecimento da população, ocasionado o aumento do percentual de mulheres climatéricas, necessitando adaptações no setor de saúde brasileiro para atender a demanda deste perfil de público. Sendo assim, há um aumento significativo na procura dos serviços de saúde, principalmente por parte de mulheres com queixas dos sintomas característicos dessa fase (BOTELHO TA, et al., 2022).

Sabe-se que as principais usuárias do sistema único de saúde (SUS), atualmente, são as mulheres, tendo em vista a atenção integral à saúde das mesmas em todas as fases, sendo que uma dessas fases compreende um período longo da vida da mulher chamado climatério. O climatério é considerado uma etapa da vida biológica de transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo e ocorre geralmente a partir dos 40 anos (MIRANDA JS, et al., 2014).

A complexidade dos fatores hormonais e psicossocioculturais e o envelhecimento biológico fazem com que haja uma grande variedade de sintomas nesse período, o que influencia na saúde a longo prazo (DAS CHAGAS PCSO, et al., 2020). Atualmente, há uma hipótese de que a qualidade de vida no climatério pode ser influenciada não só pela presença de sintomas devido ao hipoestrogenismo, mas também por fatores psicossociais e culturais do processo de envelhecimento (DE LORENZI DRS, et al., 2006 e FERNANDES CE, et al., 2003).

Porém, apenas nos últimos tempos que é referenciado da universalidade dos sintomas climatéricos existentes, mesmo havendo influências de características sociodemográficas. No mais, a transição climatérica é nomeada como um momento cultural com ampla variável e complexidade dos fatores hormonais e psicossociais, além da questão do envelhecimento biológico (PEDRO AO, et al., 2003).

Porém, a falta de informação na saúde pública instaurada para a população brasileira, prejudica de forma extensiva a mulher no período do climatério, em destaque as que não possuem recursos o suficiente para serem atendidas em clínicas particulares, devido os custos serem elevados, pois a maior parte das unidades hospitalares não possuem ginecologistas disponíveis para proporcionar atendimento de qualidade às pessoas com baixa renda e, conseqüentemente, ser feito preventivo de maneira adequada (DOS SANTOS SILVA M, et al., 2019).

No mais, o quesito da falta de recurso na área da saúde e, por sua vez, a escassez de políticas públicas em prol da conscientização, acaba colocando a mulher em situação de risco com sua saúde, devido ao fato de inúmeras mulheres ainda não possuírem acesso aos profissionais de saúde especializados, além das informações que possibilitam atravessar o período do climatério com boa qualidade de vida, livre de efeitos desenvolvidos nessa etapa (DE ARAÚJO MGM, et al., 2022).

Afinal, a proliferação de informações para as mulheres sobre o período denominado climatério devem ser estendidas, sendo possível, então, prevalecer um cuidado com a saúde não somente na menopausa, mas, também, no decorrer da vida da indivíduo, pois, se há um corpo saudável, uma alimentação devidamente controlada, exames de rotinas em dias e atendimentos com profissionais de saúde de forma rotineira, a tendência é a mulher chegar no climatério mais tranquila e direcionada (FONSECA GCCA, et al., 2020).

Tendo em vista que 50,77% da população brasileira é composta por mulheres, e que aproximadamente 35% se encontram na faixa etária em que ocorre o climatério, faz-se necessário subsidiar estratégias na política de atenção à mulher afim de atender as demandas dessa população durante esse período (BRASIL, 2016).

A questão norteadora na presente investigação é quais são os fatores que contribuem para a má qualidade de vida das mulheres neste período do climatério? Assim objetivou-se caracterizar os fatores que influenciam na queda da qualidade de vida feminina no período do climatério, a fim de subsidiar propostas para a melhoria da qualidade de vida deste público.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica descritiva realizada através de busca por artigos científicos no mecanismo de busca do Google Acadêmico, e nas bases científicas da Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Acervo+ *Index Base*, publicados entre os períodos de 2003 e 2022, no idioma português.

O Google Acadêmico foi escolhido por ser uma fonte de pesquisa virtual, de livre acesso que divulga uma grande variedade de temáticas, de forma gratuita. Já as escolhas do SciELO, por ser uma base de pesquisa que congrega dados de diferentes regiões da América Latina de forma digital e com livre acesso.

A BVS é considerada uma base de dados que contém referências bibliográficas e resumos do acervo da Biblioteca da sede da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), muito importante para a região geográfica em estudo. Já a base do Acervo+ *Index Base*, por promover encontro de materiais atualizados e plausíveis para desenvolver novos trabalhos.

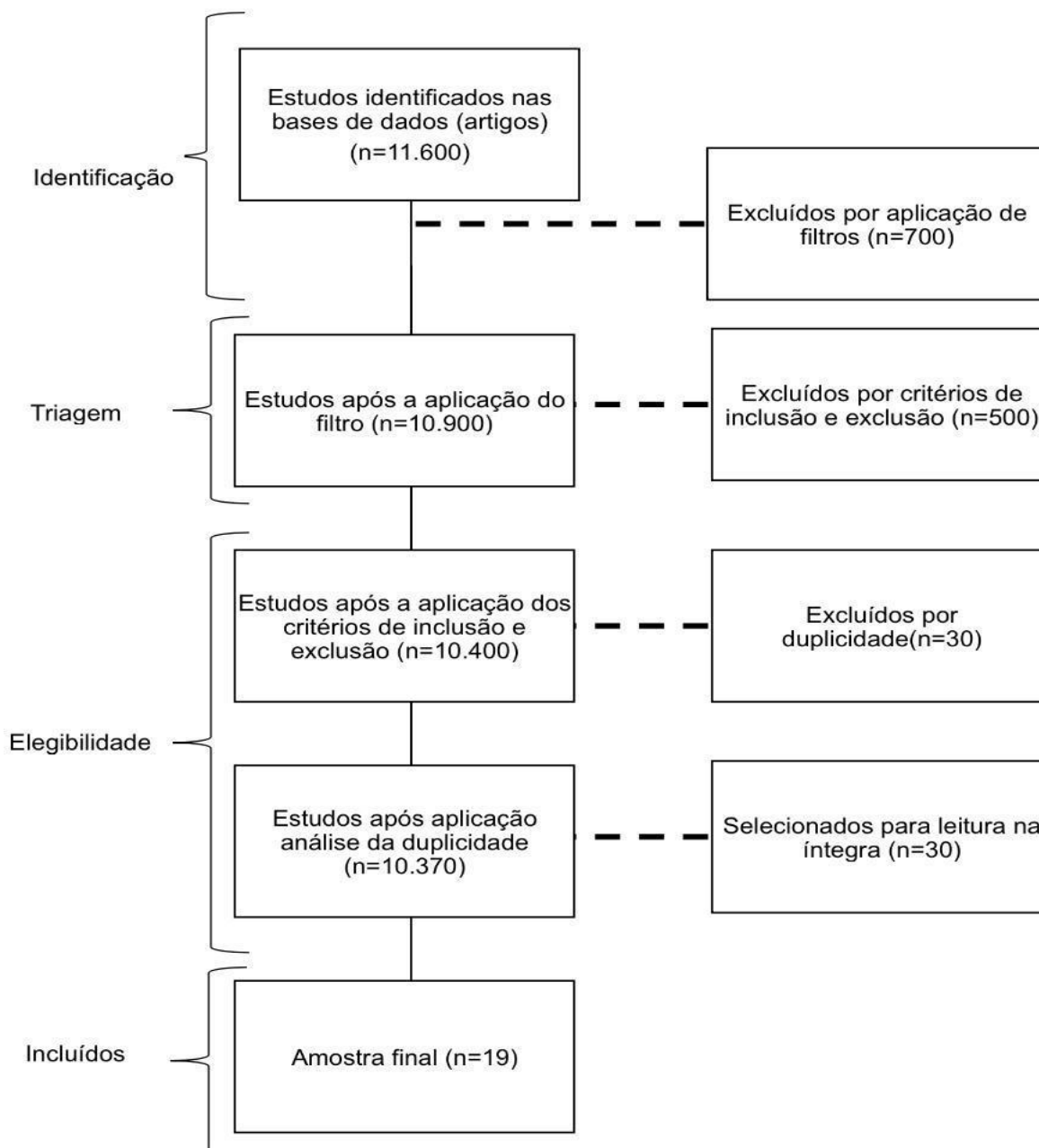
Foram utilizados os seguintes descritores: “Climatério”, “Fatores de risco” e “Qualidade de vida”, combinados pelo operador booleano “and”. Posteriormente adotou-se como critérios de inclusão: i) período de publicação: os últimos 20 anos, ou seja, 2003 a 2022; ii) idioma na língua portuguesa e língua inglesa e iii) associem climatério a qualidade de vida. Inicialmente será feita a leitura dos títulos e resumos para eliminação de estudos duplicados e de revisão, e os artigos incluídos serão lidos na íntegra.

As produções científicas elegíveis foram lidas na íntegra e realizada a análise qualitativa temática para relatar em que se interpretou os dados obtidos, através de uma identificação de materiais, posteriormente uma análise detalhada e, logo em seguida, descrição do tema, possibilitando apresentar e organizar os dados obtidos de forma sintética. Por fim, os dados foram sumarizados em textos, expondo os assuntos convergentes e divergentes em relação à temática investigada.

Na busca principal dos artigos para estudos foram identificados um total de 11.600 artigos, com a aplicação do primeiro filtro, estabelecendo o período de busca a partir de 2003, foram excluídos 700 artigos, tendo após a aplicação desse filtro 10.900 artigos para estudo.

Desse modo, foi aplicado um novo filtro com o critério de inclusão e exclusão, sendo retirado 500 artigos e após ficam contabilizados 10.400 artigos para serem analisados. Logo, foi realizada uma nova varrição e foram retirados 30 artigos com caráter de duplicidade, feito isso ficaram 10.370 artigos, em que de tais selecionaram 30 para leitura completa, sendo excluídos 10 e ficando 19 referenciado.

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos artigos para revisão integrativa.



Fonte: Filho CRA, et al., 2023.

RESULTADOS

A respeito dos resultados, encontra-se na base de dados selecionados trabalhos elencando os fatores que contribuem para a má qualidade de vida em relação ao período do climatério, visto as inúmeras problemáticas enfrentadas por tais, destacando ainda o grau dos mesmos, que são variados conforme a individualidade de cada mulher.

Entretanto, os sintomas vão além dos físicos, sendo evidenciado nos resultados a importância de intervenções adjuntas à médica, assim como mecanismos de aporte que influenciam a qualidade e perspectiva de vida.

Quadro 1 - Síntese dos artigos selecionados para a construção da pesquisa descritiva.

N	Autores (Ano)	Principais achados
1	BARBOSA GCS, et al. (2021)	Encontrou-se uma prevalência elevada de mulheres com excesso de peso, estando tais relacionado com o consumo de alimento que não são recomendados, interferindo na qualidade de vida e sintomatologia no climatério.
2	BOTELHO TA, et al. (2022)	Ressalta-se fatores que interferem no climatério e que mesmo assim o conhecimento sobre ele, ainda é baixo. Além disso, demonstra o tamanho despreparo por parte das equipes de saúde em relação as mulheres climatéricas e a baixa adesão ao Tratamento de Reposição Hormonal
3	DA SILVA IM, et al. (2022)	Infere-se que as mulheres no climatério apresentam sinais e sintomas considerados de grau leve e severos, havendo assim, uma redução drástica na qualidade de vida. No mais, a qualidade de vida é avaliada em quatro âmbitos, sendo tais: Físico, Psíquico, Relações Sociais e Meio Ambiente.
4	DAS CHAGAS PCSO, et al. (2020)	Avaliou-se após coleta de informações dados como idade, raça, estado civil, renda per capita e grau de escolaridade, observando, assim, o quanto a síndrome climatérica há interferência na vida das mulheres de maneira negativa.
5	DE ARAÚJO MGM, et al. (2022)	Destaca-se a observação de como as mulheres cuidam de sua saúde, como se alimentam, se estão habituadas om uma rotina de acompanhamento médico e apoio de exames, exaltando que as que possuem cuidados diversos com sua saúde, têm a probabilidade reduzida de não possuir doenças durante o climatério.
6	DE FRANÇA ANTUNES PVS, et al. (2022)	Destaca-se que as mulheres no período do climatério, em que são assistidas pela Atenção Primária à Saúde, possuem uma alimentação tendenciosa a não ser saudável, estando intimamente ligada à características sociodemográficas e aos hábitos de vida.
7	DE LORENZI DRS, et al. (2006)	Os principais fatores associados após menopausa são: humor deprimido, ansiedade e sintomas sintomáticos. Além disso, demonstra-se que quanto menor o grau de escolaridade e a prática de atividade sexual, além das comorbidades clínicas prévias, piores são os índices de qualidade de vida.
8	DE MELO JCLC, et al. (2022)	Após análise feita em uma unidade, obteve-se que os sintomas vasomotores são os que mais influenciam na qualidade de vida de mulheres no climatério.
9	DE NEGREIROS BA, et al. (2021)	A menopausa vai além dos sintomas físicos, estando por sua vez intimamente ligada aos sintomas emocionais, com desordens psiquiátricas inserindo, ainda, fator econômico, social e cultural.
10	DIAS PAR, et al. (2021)	Sabe-se que a menopausa caracteriza o fim do período reprodutivo da mulher, diminuindo a atividade folicular ovariana. No mais, é um período marcado por sintomas marcantes e instabilidade hormonal, direcionando-as a usar a Terapia hormonal, porém ela pode acometer o tecido mamário e desencadear em uma neoplasia.
11	DOS SANTOS SILVA M, et al. (2019)	Destaca-se que a intensidade dos sintomas são apresentadas diretamente com as condições de vida prévias da mulher, além do meio social em que está inscrita e até mesmo as relações familiares e afetivas.

N	Autores (Ano)	Principais achados
12	FARIA AFZ, et al. (2022)	Destaca-se a individualidade de cada mulher, sendo tal o motivo principal de análise de cada especialista, visto o amplo espectro de sintomas e as influências existentes.
13	FERNANDES CE, et al. (2003)	Aborda-se que devem ser abordados diversos tópicos com as mulheres que se encontram em tal perspectiva, como medidas de estratégias de saúde integral, sendo-as: prevenção de doenças, falência ovariana, perimenopausa, distúrbios urinários e dermatológicos, alterações de humor, obesidade, sexualidade, entre outras.
14	FONSECA GCCA, et al. (2020)	Devido ao desequilíbrio causado no corpo da mulher, apresenta-se que a intervenção nutricional possui eficiência para a redução da adiposidade central e perda ponderal, sendo tal idealizada por meio da reeducação alimentar.
15	LOPES MS e GUEDES SVM (2022)	Demonstra-se que quando maior for o consumo alimentar saudável, como uso de vegetais, frutas e grãos diversos, a tendência para prevenir fatores de desordens associadas à menopausa são maiores.
16	MIRANDA JS, et al. (2014)	Avaliou-se a qualidade de vida de mulheres na fase do climatério, com ou sem uso da terapia de reposição hormonal (TRH).
17	PEDRO AO, et al. (2003)	Destaca-se como sintomas prevalentes: nervosismo, fogachos, cefaleia, irritabilidade e sudorese. Destaca-se os fogachos, a sudorese e a insônia como os mais prevalentes na peri e pós-menopausa. Em contrapartida, queixas de secura vaginal e dispareunia são as menos relatadas.
18	SANTOS EC, et al. (2022)	O tratamento individual é primordial para que desenvolva um plano terapêutico, priorizando a necessidade específica de cada mulher, respeitando os seus limites.
19	SOUZA AM, et al. (2020)	A prática de atividades físicas na maior parte das vezes é um divisor de águas, e na questão do climatério não é diferente. Tal é um dos maiores aliados na melhora significativa dos fatores emocionais e sociais da mulher.

Fonte: Filho CRA, et al., 2023.

DISCUSSÃO

Tendo em vista que 50,77% da população brasileira é composta por mulheres, e que aproximadamente 35% se encontram na faixa etária em que ocorre o climatério, faz-se necessário subsidiar estratégias na política de atenção à mulher a fim de atender as demandas dessa população durante esse período (BRASIL, 2016). A promoção da saúde da mulher se dá a partir do apoio que a pessoa no climatério encontra, através das ações em saúde e do suporte social (DE FRANÇA ANTUNES PVS, et al., 2022).

Importância do apoio na nova fase:

As intensas transformações, pelas quais a mulher passa, durante a fase de climatério, a levam a solicitar apoio junto ao companheiro, à família, e principalmente aos profissionais de saúde, que por sua vez, são legitimados a desempenhar um papel extremamente importante e fundamental no quesito das condutas de autocuidado, buscando promover melhor qualidade de vida da mulher (DA SILVA IM, et al., 2022). Entretanto, quando a mulher climatérica não possui boa assistência pelas pessoas que estão ao seu redor, a tendência de desenvolvimento de transtornos mentais, além de afetar a autoestima, repercute negativamente em toda a sua rotina. Assim, as políticas de saúde da mulher não evidenciam uma assistência pertinente no período do climatério, deixando a mulher se sentir mais vulnerável diante das mudanças biopsicossociais que ocorrem nesse período (DE NEGREIROS BA, et al., 2021).

Sabe-se que cada mulher possui sua individualidade, pois fatores culturais, psicossociais e biológicos podem vir a ter influência no episódio de manifestações clínicas. Nessa perspectiva, busca-se entender se a qualidade de vida da mulher no climatério está realmente associada aos diversos fatores ditos anteriormente, e, conseqüentemente, ao processo de envelhecimento (DE MELO JCLC, et al., 2022).

No mais, cabe dizer sobre a autopercepção, em que tem fatores, como beleza e bem-estar próprio mais direcionados, fazendo com que as mulheres se sintam melhores consigo mesma, fazendo com que as mudanças no estilo de vida e as adequações necessárias mais sutis e naturais. Outro fator à destaque é a renda elevada, em que desencadeia maior estabilidade financeira, que frequentemente é atribuído a diminuição de diversos fatores, como: estresse, insônia, ansiedade e esgotamento físico (BOTELHO TA, et al., 2022).

Fatores de risco

Os fatores influenciadores de situações de baixa qualidade de vida, na mulher climatérica, que se destacam são as doenças cardiovasculares, especialmente infarto do miocárdio, como a principal causa de morte em mulheres com mais de 50 anos no Brasil e no mundo (DIAS PAR, et al., 2021).

No período considerado pós-menopáusicos, devido ao hipoestrogenismo, têm-se que o perfil hormonal das mulheres torna-se androgênico e, por consequência, a prevalência da síndrome metabólica aumenta, o que gera uma explicação parcial ao aumento das doenças cardiovasculares após a menopausa (SANTOS EC, et al., 2022) A mudança hormonal que é desencadeada, favorece a perda da atividade protetora do estrogênio para eventos endoteliais, ocasionando em desenvolvimento dos componentes da síndrome metabólica, gerando crescimento da adiposidade intra-abdominal (DE ARAÚJO MGM, et al., 2022).

Cabe dizer que ocorre um aumento significativo da glicemia e dos níveis de insulina, definindo a transição da menopausa como um fator de risco para a síndrome metabólica (BARBOSA GCS, et al., 2021). Dessa forma, justifica-se a busca por medidas alternativas, para a redução de gordura visceral e de suas conseqüências (LOPES MS e GUEDES SVM, 2022).

Medidas alternativas:

Souza AM, et al. (2020) diz que debater sobre o quão importante é a adoção de medidas que melhorem a qualidade de vida, em especial a prática da atividade física nesta fase, determina-se como o ponto chave para a promoção de saúde. Além disso, o referido autor relata que o fato de se exercitar regularmente é um método importante para prevenção da obesidade, visto que tal condição é considerada um fator de risco para inúmeras doenças crônicas. A terapia hormonal (TH) é dita, também, como um dos métodos para colaborar como terapêutica alternativa, a qual possui como base a administração de estrógenos e progestágenos para os alívios dos sintomas vivenciados. Então, as combinações hormonais mais utilizadas para TH são: estrogênio isolado, estrogênio associado a progesterona (E+P), estrogênio e progesterona de uso contínuo (CEP) ou estrogênio e progesterona de uso sequencial (SEP) (DIAS PAR, et al., 2021).

No mais, quando se faz o uso de SEP, indica-se o uso de estrogênio diariamente, enquanto o progestágeno deve ser usado por 10 a 12 dias por mês, e na TH com CEP, há administração de ambos os medicamentos de forma ininterrupta. Os estrógenos naturais são os mais indicados na TH, pois os sintéticos desencadeiam efeitos acentuados no fígado, podendo citar, então: estrogênios equinos conjugados (EEC), estradiol (E2), valerato de estradiol (VE) e estradiol micronizado (EM) (DIAS PAR, et al., 2021).

No mais, é de suma importância informar que a conduta de tratamento deve ser exclusiva para cada paciente, destacando a diferença para mulheres com útero e hysterectomizadas, sendo considerado obrigatório a combinação de progestágeno à estrogênio terapia do primeiro grupo, sendo proporcionada com a finalidade de proteger o endométrio contra adenocarcinoma e hiperplasia endometrial (FARIA AFZ, et al., 2022). As vias de administração possíveis para TH são: oral, transdérmica, percutânea ou vaginal, e deve levar em consideração as preferências pessoais da mulher, além das vantagens e desvantagens de cada método. Cabe dizer que a administração por via transdérmica possui prevalência sobre a via oral, devido a relação existente com o metabolismo de primeira passagem hepática, sendo precursor de menor estímulo de

proteínas hepáticas e fatores de coagulação, e por consequência, risco reduzido de tromboembolismo venoso, mas, a via oral proporciona redução dos níveis de LDL, o que se torna extremamente benéfico no tratamento de mulher com hipercolesterolemia (MIRANDA JS, et al., 2014).

Entretanto, a concentração local da TH via vaginal é adequada, havendo predileção do uso de estradiol em queixas urogenitais isoladas. No mais, as doses para o tratamento são importantes, sendo recomendada a escolha das menores doses efetivas para cada mulher, ou seja, não possui um padrão delimitado corretamente, devendo analisar a evolução positiva dos sintomas junto à paciente. O estradiol, via oral, é prescrito, então, na dose de 2 mg, o estradiol conjugado 1,25 mg, e a via transdérmica, com dose de 0,1 mg (DIAS PAR, et al., 2021).

Porém, existem pesquisas que demonstram a relação entre a TH na menopausa e o câncer de mama, sendo mais evidente pela desinformação, percepção e generalização dos dados. Dentro de tal perspectiva, destaca-se o número crescente de mulheres com câncer de mama, pois a TH por mais de 5 anos, desencadeia um risco crescente de desenvolver câncer de mama (FONSECA GCCA et al., 2020).

Impactos causados pelo climatério

O primeiro impacto a ser destacado, de forma negativa, é sobre os sintomas climatéricos na sexualidade, em que se destaca as mudanças corporais da mulher, no qual elas não se sentem seguras, devido a transformações recorrentes da idade, afetando diretamente o psicológico (DE ARAÚJO MGM, et al., 2022).

É uma fase dita como complexa, e que emergem reflexões a respeito do desejo sexual, feminilidade e beleza, proporcionando as incertezas e inquietações, que somadas as demais problemáticas oriundas do climatério, dificultam o enfrentamento do processo, atrapalhando, assim, as atividades diárias (DE MELO JCLC, et al., 2022). Segundo De França Antunes PVS, et al. (2022) a cultura em que ainda vivemos é dita como uma sociedade em que a mulher mais velha deverá cuidar dos netos, sobrinhos, afilhados e deixar os desejos sexuais de lado, já que o período reprodutivo não está adequado para a fase que a mesma vivência.

Logo, o climatério, além de ser um período natural da vida, tornou-se um momento de longo conflito, desgaste e traumas, principalmente para a relação conjugal, sabendo que a qualidade de vida sexual é um dos aspectos intrínsecos da qualidade geral, dependendo da cumplicidade, companheirismo e afeto perante o climatério, focando na feminilidade e, principalmente, no bem-estar das relações (BOTELHO TA, et al., 2022). Além das consequências relacionadas à diminuição dos hormônios produzidos pelos ovários, há as condições secundárias ocasionadas pelas alterações metabólicas (DE MELO JCLC, et al., 2022).

Problemas secundários causados:

De acordo com Dias PAR, et al. (2021), mais de 200 milhões de mulheres no mundo são atingidas pela perda de massa óssea crônica, sendo responsável pelo aumento da incidência de fraturas, em foco do fêmur e da coluna vertebral, que indicam a cronicidade de dores, deformidades, incapacidades, transtornos depressivos e, de forma trágica, a morte. Entretanto, as doenças osteoarticulares estão cada vez mais presentes na vida das mulheres com idade superior a 45 anos, principalmente as que atuam em atividades na zona rural. Grande parte dessa população diz ter dores crônicas há períodos prolongados, chegando a serem incapacitadas para realizarem trabalhos domésticos simples e se medicando de forma paliativa para alívio dela (DE MELO JCLC, et al., 2022).

Entende-se que o risco de aparecimento de depressão em mulheres na transição menopausal é de 1,5 a 3 vezes maior do que na pré-menopausa ou pós-menopausa tardia, demonstrando a flutuação do estrogênio sérico no bem-estar psicológico delas (BOTELHO TA, et al., 2022). Por fim, em relação às mudanças de humor, o eixo hipotalâmico – hipofisário – gonadal, costuma exercer papel modulador sobre os neurotransmissores e neuroesteróides conectados ao controle do humor e do sono, tais como a serotonina, ácido gama – aminobutírico (GABA) e melatonina (DA SILVA IM, et al., 2022). O eixo também é influenciado por modulações dos graus de hormônios gonadais, em que a flutuação dos níveis de estrogênio durante a mudança menopausal também intervém a resposta humoral ao estresse, precipitando sintomas depressivos (DE FRANÇA ANTUNES PVS, et al., 2022).

Além dos sintomas físicos

Conforme Barbosa GCS, et al. (2021) os sintomas e sinais presenciados pelas mulheres no climatério são diversificados, porém, os componentes psicológicos apresentavam maior impacto na qualidade de vida do que os sintomas físicos. Entretanto, a temática principal para as mulheres, ao percorrer o climatério, é sobre a qualidade de vida, em que elas desejam alcançar a terceira idade em condições superiores à de suas mães e avós (DA SILVA IM, et al., 2022).

Afinal, inúmeras mulheres sofrem no período do climatério e o tratam como crítico, pelos seguintes fatores: perda da capacidade reprodutiva exaurida com a menopausa luta contra o próprio envelhecimento, problemas de saúde e financeiros, vivência da sexualidade junto ao companheiro e desacertos familiares. É por isso que surgem o destaque de prevalecer o modo de vida saudável e as condições de saúde e bem-estar que buscam promover equilíbrio emocional (DE MELO JCLC, et al., 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante análise dos diferentes estudos, têm-se efetivamente informações sobre os fatores que influenciam na queda da qualidade de vida feminina no período do climatério, evidenciando os que mais se destacam e os que menos proliferam. No mais, o acompanhamento contínuo para as mulheres foi visto como um método que ajuda a amenizar a situação vivenciada por muitas. Sabe-se que tal é marcado por desafios e obstáculos na vida das mulheres, pois é o momento em que a mesma se encontra em fragilidade, estando em maior parte dos casos com seu psicológico totalmente abalado. Em rotina, vê-se nas mídias o quanto as mulheres se sentem mal com seu corpo, e no climatério não é diferente, atingindo significativamente sua saúde mental, em que muitas doenças são desenvolvidas, como: câncer, depressão, obesidade e entre outras, cita-se às mencionadas anteriormente por serem as mais comuns e de conhecimento de todas as mulheres. A falta de informação ainda é uma situação alarmante para os profissionais da saúde, visto que maior parte das mulheres não buscam fazer exames de rotinas, não realizam consultas com ginecologista, não realizam o preventivo e por muita das vezes não tem uma alimentação adequada, desencadeando fatores secundários, como a entrada no período do climatério com obesidade, se tornando alarmante. Outro quesito a ser destacado é sobre a falta de hormônio, em que muitas das vezes é confundido com o cansaço, porém o mesmo se desenvolve devido à um desequilíbrio hormonal e com isso muitas mulheres acabam por não procurar atendimento especializado achando que é algo normal, mas já é o começo do climatério. E, para tal, existe a Terapia Hormonal, que feita de forma coerente, ameniza a situação. Tem-se, então, que as mulheres necessitam de apoio para a nova fase, visto que as transformações são intensas transformações, partindo tal do companheiro, da família, e principalmente dos profissionais de saúde, buscando assim, promover melhor qualidade de vida da mulher.

REFERÊNCIAS

1. BARBOSA GCS, et al. Perfil antropométrico, consumo alimentar e qualidade de vida de mulheres no climatério. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 2021; 15(95): 618-626.
2. BOTELHO TA, et al. Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2022; 15(4): e10088.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres / Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa – Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 230 p. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf. Acessado em: 25 de fevereiro de 2023.
4. DA SILVA IM, et al. A percepção de mulheres a respeito dos sinais e sintomas do climatério/menopausa e a sua relação com a qualidade de vida. *Research, Society and Development*, 2022; 11(4): e38811427374.
5. DAS CHAGAS PCSO, et al. Síndrome climatérica e fatores associados. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2020; 51: e3536.

6. DE ARAÚJO MGM, et al. O impacto do período do climatério na saúde da mulher. *Conjecturas*, 2022; 22(8): 316-325.
7. DE FRANÇA ANTUNES PVS, et al. Fatores de riscos associados ao comportamento alimentar em mulheres climatéricas assistidas na Atenção Primária à Saúde. *Research, Society and Development*, 2022; 11(13): e133111335185.
8. DE LORENZI DRS, et al. Fatores associados à qualidade de vida após menopausa. *Revista da associação médica brasileira*, 2006; 52: 312-317.
9. DE MELO JCLC, et al. Qualidade de vida de mulheres no climatério na atenção básica de saúde. *Research, Society and Development*, 2022; 11(10): e250111032814.
10. DE NEGREIROS BA, et al. Transtornos psicóticos associados ao período do climatério. *Research, Society and Development*, 2021; 10(10): e371101018061.
11. DIAS PAR, et al. Terapia hormonal no climatério como fator de risco para o desenvolvimento de câncer de mama e seus impactos na qualidade de vida. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2021; 13(4): e7015.
12. DOS SANTOS SILVA M, et al. Fatores que influenciam a depressão no período do climatério. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, 2019; 2(5): 100-114.
13. FARIA AFZ, et al. Manifestações Clínicas e riscos durante o climatério em mulheres obesas e magras. *Revista Interdisciplinar Pensamento Científico*, 2022; 7: 3.
14. FERNANDES CE, et al. Consenso brasileiro multidisciplinar de assistência à saúde da mulher climatérica. *SOBRAC*, 2003.
15. FONSECA GCCA, et al. Síndrome metabólica e climatério: impacto da intervenção nutricional. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 2020; 14(84): 1-8.
16. LOPES MS e GUEDES SVM. A importância da terapia nutricional para a saúde e qualidade de vida da mulher durante a menopausa. *Research, Society and Development*, 2022; 11(15): e374111537269.
17. MIRANDA JS, et al. Qualidade de vida em mulheres no climatério atendidas na Atenção Primária. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2014; 67: 803-809.
18. PEDRO AO, et al. Síndrome do climatério: inquérito populacional domiciliar em Campinas, SP. *Revista de Saúde Pública*, 2003; 37(6): 735-742.
19. SANTOS EC, et al. O impacto do uso da terapia de reposição hormonal na qualidade de vida das mulheres em climatério. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2022; 15(11): e11177.
20. SOUZA AM, et al. Influência do exercício físico nos sintomas climatéricos. *Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás*, 2020; 3: 2.