

CDS - CÂMARA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ( COMUNICAÇÃO COORDENADA )

NOME: ROZAINÉ APARECIDA FONTES TOMAZ

TÍTULO: O IMPACTO DO CLIMATÉRIO: SINTOMAS DA PÓS-MENOPAUSA E SUA RELAÇÃO COM AS DIFICULDADES DAS MULHERES NO ÂMBITO DO TRABALHO E NAS RELAÇÕES FAMILIARES

AUTORES: ROZAINÉ APARECIDA FONTES TOMAZ, ROZAINÉ APARECIDA FONTES TOMAZ, CECÍLIA LOMÔNACO DE PAULA

PALAVRA CHAVE: CLIMATÉRIO, MENOPAUSA, MUDANÇA COMPORTAMENTAL

RESUMO

Este estudo objetivou originalmente identificar os sintomas da menopausa e sua relação com dificuldades no âmbito do trabalho e nas relações com familiares. Foi também investigado o modo como se deu o preparo e quais foram as ações de enfrentamento da menopausa. Foram entrevistadas 30 mulheres trabalhadoras, em pós-menopausa há pelo menos dois anos, e que trabalham na cidade de Uberlândia, MG. As participantes foram selecionadas a partir de indicações de pessoas conhecidas das pesquisadoras. Após aprovação pelo Comitê de Ética da UNITRI (Data de Aprovação Ética do CEP/CONEP: 07/08/2015 Comitê de Ética Responsável: 5565), aquelas que consentiram em participar da pesquisa foram esclarecidas quanto aos objetivos da mesma e convidadas a assinar, em duas vias, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, para que tanto as participantes quanto as pesquisadoras ficassem com uma cópia. Não foram feitas restrições quanto à idade, classe social e estado civil. O estudo foi transversal, de natureza qualitativa/quantitativa, pois além do enfoque descritivo, enumerou e mediu dados com uso de estatística descritiva e inferencial (ZAR, 1984). O enfoque qualitativo permitiu a compreensão do fenômeno estudado por meio do contato direto e interativo dos sujeitos com as pesquisadoras, que levaram em consideração a perspectiva dos participantes. Nossa finalidade foi a de observar, registrar os dados e analisar os resultados. De acordo com Organização Mundial de Saúde, a menopausa ou última menstruação é um evento biológico espontâneo e natural, marcado pela perda de atividade folicular ovariana (WHO, 1996). Entretanto, a menopausa representa muito mais do que o fim do ciclo menstrual, pois vem acompanhada de inúmeras transformações hormonais e de sintomas físicos e psíquicos desagradáveis e inquietações relacionadas não somente com o processo de envelhecimento, mas também com as resignificações de papéis estabelecidos socialmente no âmbito da família e do trabalho (SEPARAVICH; CAMESQUI, 2012). A literatura aponta que as mulheres começam a perceber a chegada deste processo a partir de 45 anos e meio, mas isto pode variar até os 47,5 anos por causa de predisposições genéticas ou por influência de hábitos de vida. Os dados foram coletados por meio de questionário sócio-demográfico e entrevista semi-estruturada. As vivências e experiências relacionadas ao climatério foram heterogêneas e não necessariamente negativas. Houve também grande diversidade na forma como as entrevistadas definiram a menopausa e apenas 33,3% haviam sido preparadas para vivenciá-la, a maioria por orientação médica. Os primeiros sintomas foram sentidos aos 46,5 anos (+ 5,3 anos), sendo mencionados: as ondas de calor, o ganho de peso, a irritabilidade e a dor durante a relação sexual. Houve diferença entre as mulheres quanto ao número de sintomas percebidos, que variaram de 1 a 27 ( $13,4 \pm 6,3$ ). Foram mencionadas significativas mudanças comportamentais tais como, a redução da atividade sexual decorrente da queda da libido, a falta de paciência para lidar com os filhos, a menor motivação para o trabalho ou a redução da autoestima. Para o enfrentamento das transformações ocorridas foram adotadas dietas alimentares, prática de exercícios físicos, adesão a alguma nova atividade de lazer ou mudanças nos valores e atitudes. O despreparo traduziu-se em dificuldades para o enfrentamento dos desafios surgidos no âmbito familiar e do trabalho, comprometendo a qualidade de vida e a satisfação pessoal. Deste modo, a hipótese inicial deste trabalho, de que os inúmeros sintomas perceptíveis decorrentes da menopausa podem alterar a qualidade das relações estabelecidas no trabalho e na família foi corroborada pelos dados coletados. Mesmo os sintomas de menor gravidade ou vivenciados de forma leve, podem, potencialmente, influenciar o estado de satisfação das mulheres e afetar sua rotina habitual ou suas relações interpessoais. O estudo também confirmou que o despreparo para vivenciar o climatério pode comprometer a autoestima, os relacionamentos e a qualidade de vida. Os dados obtidos mostraram, ainda, que vivências e experiências relacionadas ao climatério são heterogêneas e não necessariamente negativas, pois muitas mulheres conseguem passar pelo climatério de forma tranquila, demonstrando grande resiliência na administração dos sintomas e mudanças físicas, emocionais e psíquicas vivenciadas, mantendo os níveis de satisfação neste novo contexto de vida. Aquelas que enfrentaram dificuldades e experimentaram certo sofrimento psíquico poderiam ou deveriam contar com a intervenção psicoterápica para auxílio na superação dos problemas que surgem neste contexto, buscando qualidade de vida e satisfação pessoal. A menopausa é, ainda, um fenômeno pouco conhecido pela grande maioria das mulheres (SOUZA; MEYER, 2001). A falta de informação faz com que algumas a associem à velhice, fazendo dela um ritual de passagem para que o ato sexual seja abandonado, uma vez que a procriação não é mais possível (COSTA; GUALDA, 2008). A qualidade de vida das mulheres climatéricas pode também ser influenciada por morbidades clínicas e dificuldades emocionais prévias, o que distorce a percepção destas mulheres acerca da menopausa (LORENZI et al., 2006; BERLEZI et al., 2013). De qualquer modo, a menopausa assinala um período oportuno para a reflexão acerca de valores, prioridades e novas atitudes a serem adotadas com relação aos processos de envelhecimento e ainda, uma oportunidade para projetos de atenção em nível de saúde pública.