DOI: 10.10100/CONJ-W01-001

O impacto do período do climatério na saúde da mulher

The impact of the climacteric period on women's healthy

Dra. Maria das Graças Moraes de Araújo Souza[1]*, Dra. Nélida Idalina Palacios Martínez 1[2]

RESUMO

O objetivo desse trabalho foi incentivar as mulheres a prevenção e cuidado com sua saúde no período do climatério e expor as doenças causadas pela falta de tratamento adequado, ausências de ajuda profissional e má qualidade nutricional e proporcionar uma alimentação adequada com acompanhamento nutricional, preservando assim os nutrientes de cada alimento. O presente artigo tem como metodologia uma pesquisa quantitativa, trata- se de um Ensaio Clínico Randomizado, sendo possível identificar melhores meios para identificar eficácia de estratégias terapêuticas. Trata-se de um Ensaio Clínico Randomizado, uma pesquisa quantitativa e com melhor poder inferencial para eficácia de estratégias terapêuticas. Para analisar todos os riscos e doenças que as mulheres poderão desenvolver no período do climatério foram realizados procedimentos em 65 participantes na fase do climatério, contendo assim questionários com sete subitens, sendo possível observar como as mulheres cuidam da sua saúde, como se alimentam, se possui uma rotina de realizar exames médicos constantemente ou se possui um acompanhamento nutricional, e se tem os devidos cuidados om a saúde no período do climatério.

Palavras-chave: Mulheres; Climatério; Saúde; Exames; Doenças.

ABSTRACT

The objective of this work was to encourage women to prevent and care for their health in the period of climacteric and expose the diseases caused by lack of proper treatment, lack of professional help and poor nutritional quality and provide adequate food with nutritional monitoring, thus preserving the nutrients of each food. The present article has as methodology a quantitative research, it is a Randomized Clinical Trial, being possible to identify better means to identify the efficacy of therapeutic strategies. This is a Randomized Clinical Trial, a quantitative research with better inferential power for the efficacy of therapeutic strategies. To analyze all the risks and diseases that women may develop in the climateric period were performed procedures in 65 participants in the climateric phase, thus containing questionnaires with seven sub-items, being possible to observe how women take care of their health, how they eat, if they have a routine of performing medical tests constantly or if they have a nutritional monitoring, and if they have the proper care om health in the climateric period.

Keywords: Women; Climaterium; Health; Examination; Diseases.

[1] Instuição de afiliação 1. Universidad Internacional Tres Fronteiras – UNINTER – PY
*E-mail: gracizanut@gmail.com

INTRODUÇÃO

O cuidado com a saúde da mulher no período do climatério é um problema que atinge uma grande parte da população feminina do Brasil. O devido cuidado nesse período é essencial, pois várias doenças que poderá aparecer no decorrer do climatério com um acompanhamento de médicos e profissionais da saúde poderão ser combatidos.

As mulheres por muita das vezes acabam desviando o devido cuidado com a saúde, deixando de fazer exames de rotinas, se alimentando de maneira incorreta, não praticando exercícios e muitas ainda sentem vergonha de conversar com profissionais da saúde ou então de realizar a consulta (preventivo) com uma ginecologista. Os profissionais deverão ter um olhar principal na conscientização das mulheres no climatério para a realização de exames e consultas como os profissionais da saúde que por meio dos atendimentos em clínicas ou hospitais busquem ajudar as mulheres nesse período de vida mais sensível na vida da mulher.

No climatério o corpo da mulher se modifica e acontece diversas reações como a diminuição das funções ovarianas, nesse período a mulher tem seu ciclo menstrual irregular, até cessarem por completo, o climatério tem início por volta dos 40 anos e se prolonga até os 65 anos, já a menopausa ocorre aos 50 anos, assim podemos dizer que a menopausa está diretamente relacionada com à menstruação, sendo por um período de doze meses, ou até o momento que a capacidade reprodutiva começa a diminuir, o climatério sendo um conjunto de sintomas que surgem antes e depois da menopausa, causados pelas variações hormonais típicas desse período, é causado na mulher uma série de flutuações no ciclo menstrual.

Com a pouca produção de estrógeno pode surgir riscos de as mulheres desenvolverem algumas doenças como cisto na mama, osteoporose, câncer, depressão e pólipos no útero, desse modo a atenção da mulher terá que ser redobrada e a cada sinal que surgiu seja de dores ou até mesmo com o início do climatério, as mulheres deverão procurar o sistema de saúde mais próximos.

A obesidade é uma doença crônica que se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura num nível tal que passa a comprometer a saúde do indivíduo, pois está associada ao aumento dos riscos para o acometimento de doenças cardíacas, aterosclerose, hipertensão arterial, hiperlipidemias, diabetes, osteoartrites, patologias biliares e vários tipos de câncer. (MONTEIRO, RIETHER & BURINI, 2004).

Com a pandemia do (COVID-19), muitas mulheres e principalmente as que não possui condição financeira para realizar uma consulta em clínica particular, acabaram por deixar a saúde de lado, não praticando exercícios físicos, se alimentando de maneira desproporcional sem acompanhamento nutricional e sem realizar as consultas periódicas, muitas acabaram sofrendo é desenvolvendo doenças no período do climatério. O acompanhamento nutricional é de extrema importância, pois com uma dieta equilibrada e alimentos saudáveis, o corpo da mulher se torna mais protegido e com nutrientes capazes de impedir que muitas doenças se desenvolva.

A existência de poucos estudos sobre nutrição em mulheres climatéricas reforça a necessidade de avançar nesta investigação. De fato, a própria Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda pesquisas nessa área, a fim de melhor conhecer possíveis relações entre distúrbios alimentares e agravos à saúde. Como ocorre um aumento da prevalência de doenças crônicas no climatério, torna-se importante identificar a realidade nutricional da mulher nesse período, uma vez que a nutrição adequada é primordial para assegurar a saúde. (MONTILLA, ALDRIGHI & MAURUCCI, 2003).

Quando a mulher no decorrer dá sua vida não possui uma qualidade de vida saudável, no período do climatério a saúde se agrava, trazendo assim muitas doenças pela ingestão inadequadas de alimentos, quer seja ou pela falta de nutrientes corretos, ou consumos em excesso de alimentos prejudiciais. O excesso de peso de muitas mulheres no decorrer da vida, no climatério apresentam um progressivo aumento de peso, assim a importância de exercício físicos e uma dieta equilibrada, de modo a sanar esses eventuais problemas.

A falta de informação na saúde pública do Brasil prejudica a mulher no período do climatério, principalmente as que não possui recursos para ser atendidas em clínicas particulares, pois muitos hospitais não possuem ginecologista disponível para atender pessoas com baixa renda e ser feito preventivo de maneira adequada. A falta de recuso na área da saúde e falta de políticas públicas de conscientização acaba por colocar a mulher em um risco com sua saúde, pois muitas mulheres não têm acesso aos profissionais de saúde especializados e informações que ajudem a passar por esse período do climatério com a qualidade de vida recomendada e livre de doenças desenvolvidas nesse período.

Em suma as mulheres deverão ser mais informadas sobre esse período do climatério, possível assim o cuidado com a saúde ser realizado não somente na menopausa, mas sim no decorrer de toda sua vida, pois um corpo saudável, uma

alimentação balanceada, exames de rotinas e atendimentos com profissionais da saúde, será de extrema importância quando cada mulher chegar no climatério e sendo assim é possível passar desse período sem doenças.

Cerca de 60% das mulheres na idade da menopausa apresentam um rápido ganho de peso entre 2,5kg e 5,0kg, cuja etiologia permanece ainda desconhecida. Em sociedades industrializadas geralmente ocorre um incremento do peso corporal com a idade. No entanto, o término do ciclo menstrual não afeta a ingestão de alimentos e reduz pouco a Taxa de Metabolismo Basal; logo, uma parcela do peso ganho nesta fase, pode ser atribuído à simples redução da atividade física. (MONTEIRO, RIETHER & BURINI, 2004).

MÉTODO

O presente artigo tem como metodologia uma pesquisa quantitativa, trata- se de um Ensaio Clínico Randomizado, sendo possível identificar melhores meios para identificar eficácia de estratégias terapêuticas. Trata-se de um Ensaio Clínico Randomizado, uma pesquisa quantitativa e com melhor poder inferencial para eficácia de estratégias terapêuticas.

Sendo composta por 100 mulheres com diagnósticos de Climatério e Síndrome Metabólica entre 35 e 70 anos, onde foram atendidas pelo Centro de Especialidades Integradas LESTE-1 – Centro Clínico Dr. José Carlos Passos e Clinica de Assistência Médica- CLINAM no período de janeiro a outubro de 2019, esse recrutamento ocorreu entre janeiro e fevereiro de 2019, o dimensionamento amostral apontou para uma clientela de 65 participantes, contudo do pós-intervenção participaram apenas 54 mulheres e no follow up contou com 49 mulheres.

Esses dois grupos foram selecionados através de amostragens aleatórias simples, um de controle ativo com consulta nutricional e outro experimental com uma consulta nutricional mais oficina, o critério para a seleção e inclusão na população do estudo foram mulheres no climatério, sendo essas com idade de 35 e 70 anos, onde foram atendidas no Centro Clínico Dr. Carlos Passos em Natal/RN e Clinica de Assistência a Mulher - CLINAM.

O processo de exclusão aconteceu com usuárias que apresentaram restrição à realização de bioimpedância, exames bioquímicos, as submetidas à gastroplastia e amputações de membros inferiores e aquelas que não estiveram presentes nos dias das avaliações ou não realizaram jejum adequado para coleta de sangue. Por meio de artigos

foi adquirido proposta que busquem ajudar as mulheres no período do climatério, Iniciou-se com a busca de referência bibliográfica de autores e pensadores que influenciaram no tema, como Bernardi, Maciel Barratto (2017), Dombek (2014), Ferreira et al (2014), Gallon e Wender (2012), França e Carvalho (2017), Teixeira et al (2013) dentre outros que deram as suas contribuições.

Foi proposto um questionário constituído de questões fechadas, compondo-se de sete subitens, assim distribuídos: Dados Socioeconômicos, Hábitos alimentares (SISVAN), Antropométricos; Bioimpedância Bioquímicos, Aferição da pressão arterial, Imagem corporal e BSQ - Escala de auto-eficácia alimentar global Essa proposta visa avaliar o efeito de uma política pública que incentivem as mulheres a cuidar da saúde pessoal e ter o acompanhamento dos profissionais de saúde especializados no período do climatério.

Foi avaliado nesse artigo que as mulheres quando procura médicos especializados, realizam exames de rotinas, tem uma alimentação equilibrada e faz preventivo todos os anos, essa preocupação com a saúde visa corrigir riscos futuros, nos casos as doenças que surgem no período do climatério e proporcionar a mulher benéficos relativos à saúde.

RESULTADOS

Para analisar todos os riscos e doenças que as mulheres poderão desenvolver no período do climatério foram realizados procedimentos capazes de mostrar todas as doenças que possivelmente muitas mulheres pela sua qualidade de vida terão no período do climatério, foram realizados exames em mulheres selecionadas, pesquisar de artigos que proporcionaram identificar doenças causadas em mulheres pela ausência de uma má qualidade de vida, não procura de profissionais da saúde especialistas na saúde da mulher e um questionário fechado.

A qualidade de vida das mulheres são fatores que influencia como elas vão passar esse período do climatério, muitas mulheres independente de idade sempre procuram cuidar da saúde, seja na realização de exames de rotina, consultas com ginecologistas e com acompanhamento nutricional, geralmente essas mulheres tem uma grande probabilidade de passar a menopausa sem adquirir doenças e problemas de saúde causado por esse período, já as mulheres que não realizam exames de rotina, não realiza consultas com ginecologistas e tem uma alimentação inadequada, a chance de desenvolver doenças é grande.

Tabela 01- Alocação das participantes nos grupos e momentos de aferição

		Grupos	
		Individual	Oficina
Momento	Baseline	32 (49,2%)	33 (50,8%)
	Pós-Intervenção	25 (46,3%)	29 (53,7%)
	Follow-up	23 (46,9%)	26 (53,1%)

Fonte: Dados da Pesquisa, (2019)

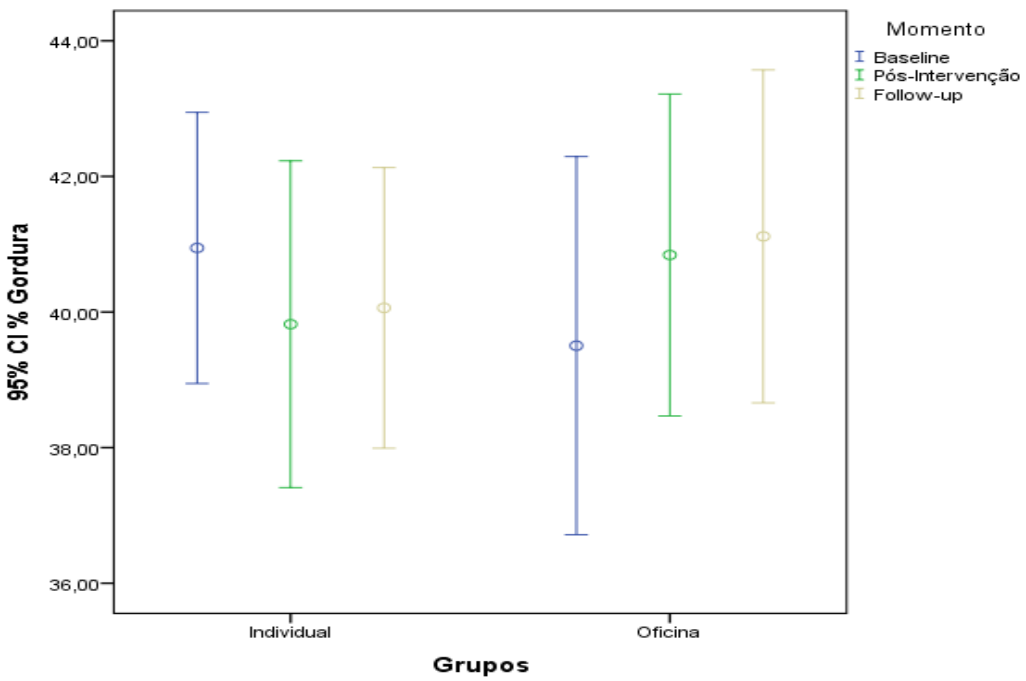
O climatério é definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma fase biológica da vida e não um processo patológico, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. Corresponde ao período que se inicia a partir dos 35 anos de idade e vai até os 65 anos, quando a mulher é considerada idosa. A menopausa é um marco dessa fase, correspondendo ao último ciclo menstrual, somente reconhecido depois de passados 12 meses da sua ocorrência e acontece geralmente em torno dos 50 anos de idade (GALLON & WENDER, 2012).

O comportamento alimentar é muito complexo, visto que o estilo de vida norteia a alimentação, como local, horários, número de companhias nas refeições e condições socioeconômicas. As informações nutricionais produzem mudanças na escolha dos alimentos e, dependendo da trajetória do indivíduo no seu curso de vida, essas mudanças poderão ou não ser convenientes (SILVA; BUSNELLO, 2015).

Tabela 02- Distribuição da renda dos participantes da amostra

	Frequência	Porcentagem
A	11	16,9
B1	11	16,9
B2	12	18,5
C1	2	3,1
C2	16	24,6
D-E	13	20,0
Total	65	100,0

Fonte: Dados da Pesquisa, (2019)



Fonte: Dados da Pesquisa (2019).

Os trabalhos foram realizados no Centro Clínico Dr. José Carlos Passos e Clínica de Assistência Médica - CLINAM na cidade de Natal/RN com a participação efetiva de 65 mulheres na fase do climatério, divididas em dois grupos, os trabalhos tiveram sete momentos, no período de março a outubro de 2019.

Embasando-se na Pirâmide Alimentar do Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional- IBNF, foi trabalhado em cada etapa na teoria e prática a elabora de receitas com técnicas adequadas, preservando cada nutrientes presentes nos alimentos e trazendo para as mulheres uma alimentação saudável e adequada, possível após 90 dias, as participantes da pesquisar retornar para realizar os procedimentos do primeiro encontro e para algumas mulheres como uma avaliação final foi proposto para cada participante realizar um depoimento a respeito das oficinas.

Para não adquirir doenças e problemas graves de saúde no período do climatério é proposto para as mulheres uma nova adequação de vida, seja, com exames de rotinas, acompanhamentos de profissionais especializados, praticar exercícios físicos ou um acompanhamento nutricional, com essa nova qualidade de vida as mulheres no período do climatério não terão chance de desenvolver doenças e problemas de saúde.

As políticas públicas devem ser reforçadas para a melhor conscientização da saúde da mulher, de fato o climatério é o período que a mulher se sente mais insegura, pois além de mexer com todos os hormônios mexe também com o psicológico, fazendo com que

muitas comecem a possuir depressão, seja pela falta de apoio dos maridos ou familiares, pela preocupação com o corpo no sentindo de está engordando ou não conseguir emagrecer, com medo de poder engravidar e pela falta de autoestima.

Muitos sinais e sintomas associados aos anos pós-menopausa resultam da queda do estrogênio circulante, com redução de massa magra e aumento de massa adiposa, sobretudo na região abdominal. Principalmente as mulheres de classe econômica mais baixa têm menos oportunidade de cuidar de sua saúde e de sua imagem corporal (SOUZA L., SOUSA M., CARVALHO, & GRAVENA, 2011).

DISCUSSÃO

Para não adquirir doenças e problemas graves de saúde no período do climatério é proposto para as mulheres uma nova adequação de vida, seja, com exames de rotinas, acompanhamentos de profissionais especializados, praticar exercícios físicos ou um acompanhamento nutricional, com essa nova qualidade de vida as mulheres no período do climatério não terão oportunidade de desenvolver doenças e problemas de saúde.

O comportamento alimentar é muito complexo, visto que o estilo de vida norteia a alimentação, como local, horários, número de companhias nas refeições e condições socioeconômicas. As informações nutricionais produzem mudanças na escolha dos alimentos e, dependendo da trajetória do indivíduo no seu curso de vida, essas mudanças poderão ou não ser convenientes (SILVA; BUSNELLO, 2015).

As políticas públicas devem ser reforçadas para a melhor conscientização da saúde da mulher, de fato o climatério é o período que a mulher se sente mais insegura, pois além de mexer com todos os hormônios mexe também com o psicológico, fazendo com que muitas comecem a possuir depressão, seja pela falta de apoio dos maridos ou familiares, pela preocupação com o corpo no sentindo de está engordando ou não conseguir emagrecer, com medo de poder engravidar e pela falta de autoestima.

Pode-se perceber, que após a intervenção, pequenas mudanças ocorreram, mas que se tornam bastante significativas. Vale destacar que, no mundo atual, dá-se uma crescente importância à educação alimentar e nutricional no contexto da promoção da saúde e da alimentação saudável, vista como uma estratégia fundamental para enfrentar os novos desafios nos campos da saúde, alimentação e nutrição. No entanto, existem poucas referências sobre o arcabouço teórico, metodológico e operacional, tanto na literatura acadêmica, como nos documentos de referência que norteiam as políticas

públicas no campo. Ou seja, a educação alimentar e nutricional está em todos os lugares e, ao mesmo tempo, em lugar nenhum, pois mesmo reconhecendo-se que a ingestão de açúcares nas refeições contribui para o aumento de glicose no sangue e, consequentemente a diabetes a maioria das pessoas continuam com a ingestão de açúcares nas suas dietas (SANTOS, 2011).

Os gráficos demonstrado no presente resultado mostra de maneira crucial a importância da participação para a efetiva pesquisa e demonstra o porcentual de gordura, juntamente se possui alguma doença que podem ser desenvolvidas e quais são os riscos presentes.

CONCLUSÃO

Um período da vida das mulheres marcados por obstáculos e desafios, é o período do climatério. A mulher nesse período se encontra fraca e por muita das vezes com seu psicológico abalado, indiscutivelmente vemos em programas de TV, como o corpo dá mulher e sua saúde mental liga nesse período do climatério, muitas doenças são desenvolvidas como câncer, depressão, obesidade e entre outras, citamos essa por ser as mais comuns é de conhecimento de todas as mulheres quando se encontra na fase do climatério.

A falta de informação ainda é uma preocupação para os profissionais da saúde, pois muitas mulheres não fazem exames de rotinas, não realizam consultas com ginecologista, não realiza o preventivo e por muita das vezes não tem uma alimentação adequada, sendo assim muitas entram no período do climatério com obesidade, o que é preocupante. A falta de hormônio por muita das vezes é confundida com o cansaço, esse cansaço se dá por um desequilíbrio hormonal e com isso muitas mulheres acabam por não procurar atendimento especializado achando que é uma coisa normal, mas já é o começo do climatério.

A depressão é desenvolvida nesse período por muitas mulheres, muitas com isso o apoio de psicólogos e consultas de rotina ajuda a mulher a passar o período do climatério com um incentivo maior, o apoio da família deve ser um fator de extrema importância, pois são dos familiares que muitas mulheres encontram motivação. Os profissionais de saúde como apoiadores primários devem conscientizar as mulheres e utilizar- se de meios sociais capazes de incentivar as mulheres a realizar os exames periódicos, ter uma aliementação saúdavel e oferecer apoio gratuito em hospitais públicos com incentivo do

governo a fim de proporcionar as mulheres uma qualidade de vida recomendada.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Gleici Fernanda dos Santos; FERREIRA, Tais de Lima; CIASCA, Sylvia Maria. Nomeação automática rápida em escolares de 6 e 7 anos. **Revista Cefac**, v. 18, p. 392-398, 2016.

FERNANDES, Paloma Maia et al. **Universo acadêmico:** uma avaliação antropométrica do estado nutricional e caracterização do hábito alimentar de universitários do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, campus Cuité/Paraíba. 2015.

FRANÇA, Aline Alves. **Obesidade e a Repercussão na Saúde**. 2004.

KLOTZ-SILVA, Juliana; PRADO, Shirley Donizete; SEIXAS, Cristiane Marques. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando?. **Physis: Revista de Saúde Coletiva,** v. 26, p. 1103-1123, 2016.

GALLON, Carin Weirich; WENDER, Maria Celeste Osório. Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 34, n. 4, p. 175-183, 2012.

MONTEIRO, Rita de Cássia de Assunção; RIETHER, Priscila Trapp Abbes; BURINI, Roberto Carlos. Efeito de um programa misto de intervenção nutricional e exercício físico sobre a composição corporal e os hábitos alimentares de mulheres obesas em climatério. **Revista de Nutrição**, v. 17, n. 4, p. 479-489, 2004.

MONTILLA, Regina das Neves Girão; MARUCCI, Maria de Fátima Nunes; ALDRIGHI, José Mendes. Avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar de mulheres no climatério. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 49, n. 1, p. 91-95, 2003.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 5, p. 681-692, 2005.

SOUZA, Larissa Paula da Silva de et al. **Fatores de risco cardiovascular em mulheres na pós-menopausa.** 2011.

Recebido em: 20/05/2022

Aprovado em: 30/06/2022

Publicado em: 05/07/2022