



OS SINTOMAS DO CLIMATÉRIO EM IDOSAS FREQUENTADORAS DE UM CENTRO DE REFERÊNCIA DO INTERIOR DE MATO GROSSO

Mariana Fernandes Rocha¹

Talita Viviane Da Silva²

Veronica Jocasta Casarotto³

1 INTRODUÇÃO

A puberdade é um evento fisiológico do processo de desenvolvimento de maturação, no gênero feminino, é um período de várias transformações tanto físicas quanto psicológicas (HEILBORN, 2006).

Com relação às transformações ocorridas nesta fase, uma delas é o funcionamento da hipófise que controla os ovários, e resulta nos ciclos menstruais. A primeira menstruação é chamada de menarca, o início da fase reprodutiva para as mulheres (BOUZA, BRAGA, & LEÃO, 2010), regulada por hormônios (estrogênio e progesterona) produzidos pelos ovários, que equilibram algumas alterações no corpo, como o humor, sono, estresse, entre outros (CARVALHO, FARIAS, & GUERRA-JÚNIOR, 2007).

Em determinada fase da vida, inicia a diminuição dos níveis de hormônio feminino que será denominado como climatério. Este é um período que causa interrupção nos ciclos menstruais, ou seja, fase de transição do período reprodutivo para o não reprodutivo, inicia-se normalmente entre 35 e 40 anos, estendendo-se até os 65 anos, sendo acompanhado por alterações emocionais e sociais (DE LORENZI *et al.*, 2005). Nesse período a mulher passa por

¹ROCHA, Mariana Fernandes: Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena (AJES/MT), mariana_97htinha@outlook.com;

²DA SILVA, Talita Viviane: Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena (AJES/MT), talitaviviane2018@gmail.com

³CASAROTTO, Veronica Jocasta: Professora/Orientadora, veronica_casarotto@hotmail.com

um conjunto de sinais e sintomas que se chama síndrome do climatério (alterações de humor, cansaço, dores musculares/articulares, diminuição da lubrificação vaginal, deposição de gordura no abdome e flancos etc.), além de várias doenças decorrentes dessas fases como osteoporose e doenças cardiovasculares, entre outras.

1.1 OBJETIVO GERAL

Verificar os sintomas do climatério em idosas frequentadoras de um centro de referência.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A Organização Mundial da Saúde (OMS,1996) define climatério como uma fase biológica da vida da mulher que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo. Essa fase os hormônios produzidos pelos ovários progressivamente vão diminuindo. Os primeiros sinais do climatério apresentam ciclos menstruais irregulares, e dividido em fases distintas.

A fase dos 35 aos 45 anos:

período em que surgem os primeiros sinais de esgotamento folicular do ovário com aumento da incidência de ciclos anovulatórios. Clinicamente é caracterizado por irregularidades menstruais, episódios de hemorragia uterina disfuncional e Síndrome Pré-menstrual. Apesar da queda significativa da fertilidade natural da mulher nesse período, ainda é necessária anticoncepção adequada. A maioria das irregularidades menstruais e hemorragias disfuncionais se corrigem com administração de progesterona por 12 a 14 dias na 2ª fase do ciclo (Acetato de Medroxiprogesterona 10 mg/dia). Também nessa época começa a aumentar a incidência de câncer de mama, sendo importante a intensificação das ações de prevenção conforme protocolo específico (UFMA, p. 36,2016).

A fase dos 45 aos 55 anos:

na maioria das mulheres brasileiras, é a época em que ocorrerá a menopausa. Também é o período de maior incidência da síndrome climatérica onde se destacam as ondas de calor (fogachos), a sudorese noturna e os sintomas próprios da atrofia urogenital (dispareunia, sensação de ressecamento vaginal, incontinência urinária, etc). A anticoncepção, se necessária, poderá ser mantida até que o diagnóstico de menopausa esteja bem estabelecido, com método adequado a essa faixa etária. Caso necessário e se não houver contra-indicações absolutas, poderá ser instituída a terapia hormonal (TH) (UFMA, p. 36,2016).

A fase dos 55 aos 65 anos:

nessa fase, nosso objetivo é aumentar o número de idosos saudáveis e independentes, capazes de manter as funções físicas e mentais; predominam as ações de prevenção secundária do processo de envelhecimento, prevenção da osteoporose, das doenças cardiovasculares e do câncer de mama. A incidência de

câncer de colo uterino diminui acentuadamente nessa fase, podendo haver maior espaçamento na coleta de citologias (UFMA, p. 36,2016).

A fase após os 70 anos:

a diminuição de incidência do câncer de mama já não justifica a manutenção dessas pacientes nos protocolos de rastreamento. Com base no exposto acima, a assistência ao climatério compreenderá o tratamento das irregularidades menstruais e hemorragias disfuncionais, tratamento dos sintomas climatéricos, ações de prevenção e rastreamento de doenças cardiovasculares, osteoporose, câncer ginecológico e mamário e apoio às alterações psicológicas próprias do período, além de orientações às medidas de manutenção geral de saúde como dieta, exercícios físicos e apoio para superação de hábitos como sedentarismo, tabagismo, alcoolismo e outros. Tal abrangência é conseguida através de ações educativas, orientações higiênico-dietéticas, estímulo a atividades físicas e mentais, exames clínicos e laboratoriais periódicos conforme o preconizado pelas últimas evidências científicas voltadas para a atenção primária, e TH quando indicado (UFMA, p. 36,2016).

Portanto o climatério causa grandes impasses na vida de uma mulher e na tentativa de amenizar estes problemas pode ser realizado reposição hormonal, além disso é recomendado a prática de exercício físico, mudança de hábitos alimentares que auxiliam nos sintomas depressivos, estresse, cansaço, podendo assim trazer uma sensação de bem estar (NEVES, NEVES, 2013).

3 METODOLOGIA

3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA:

Essa pesquisa trata-se de um estudo transversal e quantitativo.

3.2 AMOSTRA/POPULAÇÃO/PARTICIPANTE

A população a ser estudada serão idosas de um centro de referência do interior do Mato Grosso. A amostra será composta por mulheres acima de 60 anos.

3.3 INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO/ETAPAS DA PESQUISA

A verificação dos sintomas relacionados ao climatério nas idosas será avaliado pelo questionário do Índice Menopausal de Kupperman, os mesmos serão identificados de acordo com a intensidade do acometimento relatado pela idosa, sendo estabelecido um peso diferente para cada sintoma. O índice obtido poderá ser considerado leve (até 19), moderado (de 20 a 35) ou acentuado (acima de 35) (KUPPERMAN &BLATT, 1953).

3.4 ASPECTOS ÉTICOS

Após a aprovação do Comitê de Ética, será agendado um horário com os idosos no centro de referência para leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), se eles concordarem com a pesquisa irão assinar o TCLE. O projeto está de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

Será utilizado uma análise estatística descritiva (média, desvio padrão e porcentagem).

REFERÊNCIA

BOUZA, I., BRAGA, C., & LEÃO, L. Ciclo menstrual na adolescência. *Adolescência e Saúde*, 2010,7(3), 59-63.

CARVALHO, W. R. G., FARIAS, E. S., & GUERRA-JÚNIOR, G. A idade da menarca está diminuindo. *Revista Paulista de Pediatria*, 2007,25(1), 76-81.

DE LORENZI D.R.S, DANELON C., SACIOTO B., PADILHA Jr. I. Fatores indicadores da sintomatologia climatérica. *RBGO* 2005; 27:12-9.

HEILBORN, M. L. O aprendizado da sexualidade: reprodução e trajetórias sociais de jovens brasileiros. Editora Garamond,2006

NEVES, T. B.; NEVES, F. B. Atividade Física e Sintomas Psicológicos da Menopausa. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 14, n. 1, p. 205-214, 2013.

ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). Investigaciones sobre la menopausia en los años noventa. Ginebra, 1996. (Serie de Informes Técnicos, n. 866)

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO. UNA-SUS/UFMA. Atenção Integral à Saúde da Mulher. São Luís, 2016.