ALTERAÇÕES PSICOLÓGICAS DURANTE O CLIMATÉRIO E MENOPAUSA: PROJETO DE EXTENSÃO BEM ESTAR MULHER

Área temática: Saúde

Coordenação da ação: Bárbara Correia Neves Sabino¹

Autores: Ana Paula Fontana², Ana Carolina Diniz e Pádua², Carolina Leão de Moraes², Gabriela Vieira Lelis de Sousa², Gustavo Amaral de Moura², Laís Eduarda de AraujoCarneiro², Sophia Bárbara Miranda e Silva², Victor Reges Nunes Teixeira².

RESUMO: Introdução: O hipoestrogenismo provoca aumento da ansiedade e labilidade emocional. As mudanças, no quesito psicológico, em mulheres climatéricas, incluem depressão, irritabilidade, nervosismo, intolerância e alterações no humor. **Objetivo do estudo:** Conhecer o perfil sociodemográfico das participantes do projeto de extensão Bem Estar Mulher e avaliar as alterações psicológicas de mulheres no climatério e menopausa. **Metodologia:** Tratou-se de um estudo transversal descritivo com amostra foi por conveniência, sendo composta por mulheres na faixa etária de 35 a 65 anos de idade. Foram aplicados questionários sobre avaliação socioeconômica, perfil clínico e problemas e percepção de saúde. **Resultados:** Participaram do projeto 36 mulheres com média de idade de 50,02. Em relação aos dados sociodemográficos, observou-se frequência de 75% (27/36) mulheres autodeclaradas não brancas, 61,11% (22/36) casadas 61,11%, 63,89% (23/36) com ensino fundamental completo, 77,78% (28/36) não realizam trabalho remunerado e 41,67% (15/36) com renda familiar mensal é de um salário mínimo. Em relação aos aspectos psicológicos 80,55% (29/36) apresentaram nervosismo/irritabilidade, 50% (18/36) depressão, ansiedade ou transtorno psiquiátrico e 50% (18/36) não fazem acompanhamento psicológico, mas gostariam de realizar. **Considerações finais:** A distribuição do “Manual da Mulher no Climatério”, pôde orientar as participantes em relação às alterações psicológicas advindas dessa fase, consequentes das alterações hormonais. A divulgação dos serviços disponibilizados pela clínica escola de psicologia, também foi extremamente importante, pois as participantes tomaram conhecimento sobre a disponibilidade do serviço e passaram a ter a oportunidade de utilizá-lo.

Palavras-chave: saúde da mulher; mudança de vida feminina, menopausa, depressão, ansiedade.

¹Mestre em Saúde, Interdisciplinaridade e Reabilitação pela Unicamp, Docente da Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde – nevesbarbara@hotmail.com

²Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde.

1 INTRODUÇÃO

O projeto Bem Estar Mulher, desenvolvido pelas Faculdades de Medicina e Psicologia da Universidade de Rio Verde, foi criado ao verificar-se, através da aplicação da Teoria da Problematização e Método do Arco, de Charles Maguerez, uma deficiência da assistência multiprofissional a mulheres no climatério e na menopausa, em um bairro carente da cidade de Rio Verde – GO. O objetivo da ação é estimular a promoção de saúde, através de uma assistência qualificada e de cunho interdisciplinar às mulheres nesta fase. Além disso, a coleta dados durante a ação, possibilitará o subsídio de futuras ações de promoção, prevenção e educação em saúde de mulheres no climatério e na menopausa.

Fisiologicamente, o hipoestrogenismo provoca aumento da ansiedade e labilidade emocional (VALENÇA et al., 2010). As mudanças, no quesito psicológico, em mulheres climatéricas, incluem depressão, irritabilidade, nervosismo, intolerância e alterações no humor. Sendo assim, o climatério também é caracterizado por mudanças psicossociais expressivas que, se conduzidas de maneira inadequada, podem prejudicar a qualidade de vida e o bem-estar psicológico das mulheres (FILHOetal., 2015).

O presente trabalho apresenta parte dos resultados obtidos durante a ação de extensão Bem Estar Mulher. Sendo os objetivos deste trabalho: conhecer o perfil sociodemográfico das participantes do projeto de extensão Bem Estar Mulher e avaliar as alterações psicológicas de mulheres no climatério e menopausa. Ressaltase que, os dados sociodemográficos das participantes do projeto Bem Estar Mulher serão utilizados em todos os trabalhos originados a partir da referida ação de extensão, com o intuito de não descaracterizar a população-alvo do projeto.

2 DESENVOLVIMENTO

O projeto foi aprovado pela Câmara de Extensão e Cultura da Universidade de Rio Verde e pelo Comitê de Ética em Pesquisa da referida instituição, com o número de parecer 2.673.544. Durante a ação de extensão Bem Estar Mulher, todas as participantes receberam orientações acerca das alterações físicas e psíquicas decorrentes do climatério, através da distribuição do “Manual da Mulher no Climatério”, adaptação da cartilha de Rodolpho e Hoga (2014), e da explicação dos estudantes e profissionais de saúde envolvidos. A adaptação da

cartilha ocorreu para um melhor entendimento das orientações pela comunidade local. Participantes que demonstraram interesse em atendimento psicológico foram orientadas a procurarem a clínica escola da universidade, sendo informado sobre a gratuidade do serviço.

Todas as participantes foram informadas sobre a pesquisa e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Tratou-se de um estudo transversal descritivo com amostra foi por conveniência, sendo composta por mulheres na faixa etária de 35 a 65 anos de idade. Foram aplicados questionários sobre avaliação socioeconômica, perfil clínico e problemas e percepção de saúde. Para esse trabalho, os dados sociodemográficos e os dados sobre saúde mental foram utilizados. Todas as análises estatísticas foram executadas utilizando os *softwares* Microsoft Office Excel 2010 e IBM SPSS 22.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Participaram do projeto 36 mulheres com média de idade de 50,02 anos, em que 66,67% (24/36) apresentavam idade menor ou igual a 50 anos. Em relação aos dados sociodemográficos, observou-se frequência de 75% (27/36) mulheres autodeclaradas não brancas, 61,11% (22/36) casadas 61,11%, 63,89% (23/36) com ensino fundamental completo, 77,78% (28/36) não realizam trabalho remunerado e 41,67% (15/36) com renda familiar mensal é de um salário mínimo. Em relação aos hábitos, 75% não consumiam bebidas alcoólicas e 50% não fumavam. A tabela 1 demonstra as alterações psicológicas relatadas pelas participantes do projeto de extensão Bem Estar Mulher.

O período do climatério é a fase da vida na qual as mulheres estão mais predispostas ao nervosismo e à irritabilidade, principalmente na fase da perimenopausa, como documentado por Lui Filho et al. (2015). Neste estudo, 41,67% relataram estar na perimenopausa, o que pode ter contribuído para a maior frequência (80,55%) de nervosismo/irritabilidade relatada. Brito et al. (2016) referiram que 70,0% das entrevistadas afirmaram sentir nervosismo e a irritabilidade. Assim como neste estudo, as participantes da pesquisa de Brito et al. (2016) abrangiam todo o período do climatério e portanto, a fase da perimenopausa.

Tabela 1. Alterações psicológicas relatadas pelas participantes do projeto de extensão Bem Estar Mulher. Rio Verde – GO. 2018.

	n	%
Idade		
≤50	24	66,67%
> 50	12	33,33%
Estado menopausal		
Perimenopausa	15	41,67%
Pós-menopausa	21	58,33%
Nervosismo/ Irritabilidade		
Não	7	19,45%
Sim	29	80,55%
Depressão, ansiedade ou transtorno psiquiátrico		
Não	18	50%
Sim	18	50%
Histórico de tratamento mental na família		
Não	20	55,56%
Sim	16	44,44%
Acompanhamento psicológico ou psiquiátrico		
Sim, já realizado anteriormente	7	19,44%
Sim, realizado atualmente	3	8,34%
Não, mas gostaria de realizar	18	50%
Não e não gostaria de realizar	8	22,22%
Utilização de medicamentos psiquiátricos		
Sim, já utilizado anteriormente	8	22,22%
Sim, realizado atualmente	3	8,34%
Não	25	69,44%
Prática de atividade física regular		
Sim	14	38,89%
Não	22	61,11%
Total	36	100%

n: amostra

Nesta pesquisa, 50% das mulheres declararam ter depressão, ansiedade ou transtorno psiquiátrico, diferentemente da pesquisa realizada por Polisseniet al. (2009), em que foram encontrados 36,8% de mulheres com depressão. Na pesquisa de Polisseniet al. (2009), 80,6% das participantes exercem atividade remunerada, o que contrasta com os 77,78% desta pesquisa que não exercem atividade com remuneração. A atividade remunerada, segundo Polisseniet al. (2009) é fator de proteção e reduz cerca de cinco vezes o aparecimento da depressão. Dessa forma, os dados deste estudo podem ter sido influenciados pela não prática de atividade remunerada pela maioria das participantes.

Em relação ao histórico de tratamento mental na família, 44,44% das

participantes possuem familiares que realizam ou realizaram tratamento mental. De acordo com Justina et al. (2013), os fatores genéticos exercem influência no desencadeamento de depressão. Mesmo não sendo o único fator responsável pelo surgimento deste distúrbio, como o climatério e a menopausa são períodos que afetam o psicológico da mulher, essa fase, somada a hereditariedade, pode aumentar a susceptibilidade da mulher a quadros de depressão.

Neste estudo, 50% das mulheres declararam não ter realizado acompanhamento psicológico, mas que gostariam de ter acesso ao serviço. É importante salientar que a Estratégia de Saúde da Família, que atende as participantes da pesquisa, não possui serviço de psicologia. Estudos anteriores (LIMA E ANGELO, 2001; SILVA et al. 2003; NETTO et al., 2005) demonstraram ser importante o acompanhamento psicológico de mulheres durante o climatério, sendo que, a preparação anterior ao climatério, poderia ajudar as mulheres a enfrentarem melhor esse momento, através de uma ação preventiva, que promova o esclarecimento e o autoconhecimento.

Segundo Ribeiro et al. (2015), a prática regular de atividade física reduz o aparecimento da depressão. Neste estudo, a ausência da prática de atividades físicas regulares foi predominante, atingindo um percentual de 61,11%, o que pode ter, provavelmente, culminado para o alto índice de depressão entre as participantes da pesquisa.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados obtidos através do projeto de extensão Bem Estar Mulher demonstram que as mulheres participantes necessitam de suporte e acompanhamento psicológico. A distribuição do “Manual da Mulher no Climatério”, pôde orientar as participantes em relação às alterações psicológicas advindas dessa fase e consequentes alterações hormonais. A divulgação dos serviços disponibilizados pela clínica escola de psicologia da Universidade de Rio Verde, também foi extremamente importante, pois as participantes tomaram conhecimento sobre a disponibilidade do serviço e passaram a ter a oportunidade de utilizá-lo. Ressalta-se a importância do desenvolvimento de outros projetos e programas de atenção comunitária à saúde da mulher, como rodas de conversa acompanhada por

psicólogos, para a troca de informações e experiências vividas, com o objetivo de resgatar o bem-estar, promovendo vida longa, digna e saudável.

REFERÊNCIAS

BRITO, L.M.O. et al. Ocorrência de sintomas clínicos em mulheres climatéricas assistidas em um serviço de referencias em São Luís, Maranhão. Revista Pesquisa Saúde, [s.l],v. 17, n. 2,p.102-105,mai-ago. 2016.

FILHO, J.F.L. et al. Epidemiologia da menopausa e dos sintomas climatéricos em mulheres de uma região metropolitana no sudeste do Brasil: inquérito populacional domiciliar. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, [s.l], v. 31, n. 4, p. 152-8. 2015.

JUSTINA, E.Y.D.et al. Depressão: revisão teórica. In: II Congresso Nacional de Pesquisa em Ciências Sociais Aplicadas - II CONAPE, 2013, Francisco Beltrão.

NETTO, J.R.C. Descrição de uma intervenção psicológica com mulheres no climatério.Paidéia, [s.l], v. 15, n.31, p.277-285.2005.

POLISSENI, A.F.et al.Depressão e ansiedade em mulheres climatéricas: fatores associados. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, [s.l], v.31, n.1, p. 28-34. 2009.

RODOLPHO, J.R.C. e HOGA, L.A.K. É tempo de se cuidar mais: material educativo para promover a saúde da mulher no climatério. EEUSP. São Paulo, 2014.

SILVA,R.M. et al.Alterações biopsicossociais da mulher no climatério. Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde, [s.l], v. 16, n. 2, p. 28-33. 2003.

VALENÇA,C.N. et al. Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. Saúde e Sociedade,São Paulo, v. 19, n. 2, junho. 2010.