



## Reprodução & Climatério

<http://www.sbrh.org.br/revista>



### Artigo original

# O impacto da menopausa nas relações e nos papéis sociais estabelecidos na família e no trabalho



Cecília Lomônaco<sup>a,b,\*</sup>, Rozaine Aparecida Fontes Tomaz<sup>a</sup>  
e Maria Tereza de Oliveira Ramos<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Curso de Psicologia, Centro Universitário do Triângulo (UNITRI), Uberlândia, MG, Brasil

<sup>b</sup> Instituto de Biologia, Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia, MG, Brasil

#### INFORMAÇÕES SOBRE O ARTIGO

Histórico do artigo:

Recebido em 20 de julho de 2015

Aceito em 1 de agosto de 2015

On-line em 23 de outubro de 2015

Palavras-chave:

Climatério

Menopausa

Mudança comportamental

#### R E S U M O

**Objetivos:** Identificar as dificuldades nas relações familiares e no âmbito do trabalho decorrentes dos sintomas do climatério, bem como as ações para seu enfrentamento.

**Material e métodos:** Estudo transversal e qualiquantitativo do qual participaram 30 mulheres em pós-menopausa.

**Resultados:** As vivências relacionadas ao climatério foram heterogêneas e não necessariamente negativas. Houve 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 ocorreram aos 46,5 anos ( $\pm 5,3$  anos) e foram mencionados: ondas de calor, ganho de peso, irritabilidade e 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 e a redução da autoestima. Para o enfrentamento das transformações ocorridas foram adotadas dietas alimentares, prática de exercícios físicos ou mudanças em alguns valores e atitudes.

**Conclusões:** O despreparo pode gerar dificuldades no enfrentamento da síndrome do climatério e comprometer a qualidade de vida e/ou a satisfação pessoal.

© 2015 Sociedade Brasileira de Reprodução Humana. Publicado por Elsevier Editora Ltda.

Todos os direitos reservados.

\* Autor para correspondência.

E-mail: [cecilia.lomonaco.paula@gmail.com](mailto:cecilia.lomonaco.paula@gmail.com) (C. Lomônaco).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.recli.2015.08.001>

1413-2087/© 2015 Sociedade Brasileira de Reprodução Humana. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

## The impact of menopause in the relationships and social roles established on the family and at work

### A B S T R A C T

**Keywords:**  
Climactery  
Menopause  
Behavioral change

**Objectives:** To identify the difficulties on the family relationships and at work derived from the menopause symptoms, as well as the management measures adopted.

**Methods:** Cross-sectional, qualitative/quantitative study attended by 30 post-menopause women.

**Results:** The menopause related experiences were heterogeneous and not necessarily negative. There was great diversity in how the respondents defined menopause and only 33.3% had been prepared to experience it, mostly by medical directions. The first symptoms occurred at 46.5 years ( $\pm 5.3$  years), being mentioned: the hot flashes, the gain of weight, the irritability and the pain during intercourse. There were differences between women in the number of symptoms perceived, ranging from 1 to 27 ( $13.4 \pm 6.3$ ). Important behavioral changes were mentioned such as the reduction of sexual activity due to the decline of libido, the lack of patience to deal with the sons, the less motivation to work and the reduced self-esteem. In order to deal with the symptoms they adopted new diets, physical exercises or altered some values and attitudes.

**Conclusions:** The lack of preparation can lead to difficulties to cope with climacteric syndrome, which may compromise quality of life and/or personal satisfaction.

© 2015 Sociedade Brasileira de Reprodução Humana. Published by Elsevier Editora Ltda.  
All rights reserved.

## Introdução

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.<sup>1</sup> O processo de transição do período reprodutivo para o não reprodutivo denominado climatério não se dá, entretanto, abruptamente. Há um período de pré-menopausa, iniciado aos 35 anos, seguido pela perimenopausa, que dura de dois a oito anos, caracterizada pela presença de ciclos menstruais irregulares resultantes de intensa variação endócrina e pela pós-menopausa, assinalada pela ausência da menstruação por mais de 12 meses.<sup>2</sup>

Entretanto, a menopausa representa mais do que o fim do ciclo menstrual, pois vem acompanhada de inúmeras transformações físicas e psíquicas desagradáveis relacionadas não somente com o processo de envelhecimento,<sup>3</sup> mas também com as resignificações de papéis estabelecidos socialmente no âmbito da família e do trabalho.<sup>4,5</sup>

De modo geral, as mulheres começam a perceber a chegada desse processo a partir de 45 anos e meio, mas isso pode variar até os 47,5 anos por causa de predisposições genéticas ou por influência de hábitos de vida, tais como o uso de cigarros,<sup>6</sup> alimentação<sup>7</sup> atividade física<sup>8</sup> ou histórico prévio de depressão.<sup>9</sup>

Nem todas as mulheres que passaram pela menopausa apresentaram sintomas desagradáveis, pois o mal-estar experimentado durante a menopausa e o surgimento de doenças a ela associadas pode diferir de acordo com o nível socioeconômico, a etnia, o estado marital e a qualidade das relações familiares.<sup>10</sup> Além disso, estão inter-relacionados muitos sintomas da menopausa, como a ocorrência dos fogachos, que

intensificam a insônia e a irritabilidade e predisõem a mulher à depressão e à redução da libido.<sup>11,12</sup>

As consequências psicológicas associadas à menopausa são muito mais difíceis de ser avaliadas e pesquisadas quando comparadas com os sintomas físicos, dada sua subjetividade e relação com contextos pessoais de vida. Pouco se sabe, por exemplo, sobre os efeitos da menopausa no dinamismo, na sensação de bem-estar, no decréscimo de produtividade e no aumento das dificuldades de relacionamento pessoais e sociais.<sup>13</sup>

A menopausa é, ainda, um fenômeno pouco conhecido pela grande maioria das mulheres.<sup>14</sup> A falta de informação faz com que algumas a associem à velhice e façam dela um ritual de passagem para que o ato sexual seja abandonado, uma vez que a procriação não é mais possível.<sup>4</sup> A qualidade de vida das mulheres climatéricas pode também ser influenciada por morbidades clínicas e dificuldades emocionais prévias, o que distorce a percepção dessas mulheres acerca da menopausa.<sup>15,16</sup> Além disso, a visão negativa da menopausa pode ser determinante para dificultar o enfrentamento das transformações biopsicossociais e desconfortos por ela ocasionados e trazer sofrimento e vergonha pelo rebaixamento da feminilidade.<sup>3</sup> Pode-se considerar, ainda, que as mudanças corporais geralmente atuam negativamente sobre a autoimagem feminina e potencializam o sofrer psíquico, especialmente nos países ocidentais, que, sobremaneira, valorizam a saúde, a beleza e a juventude.<sup>17,18</sup>

Atualmente, com o aumento da expectativa de vida da população mundial, principalmente em países desenvolvidos, 95% das mulheres atingem a menopausa, o que ressalta não somente sua importância na saúde pública, mas também sua relevância econômica, tendo em vista que grande parte das mulheres contribui significativamente para a economia do

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3969836>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3969836>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)