



ISSN 2595-5519

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

Bianca Thais Zamborsky¹
Mariana Fernandes Rocha²
Paulo Henrique Tigre Weber³
Talita Viviane da Silva⁴
Veronica Jocasta Casarotto⁵

RESUMO

Em determinada fase da vida, inicia a diminuição dos níveis de hormônio feminino que será denominado como climatério. Este estudo tem como objetivo verificar os sintomas do climatério em idosas frequentadoras de um centro de convivência. Essa pesquisa trata-se de um estudo transversal e quantitativo. A população estudada foi de um centro de convivência do interior do Mato Grosso, idosas acima de 60 anos. O questionário que foi aplicado para verificar os sintomas relacionados ao climatério nas idosas foi do Índice Menopausal de Kupperman. Podemos observar que 2 idosas (3,6%) não apresentaram sintoma algum; 27 idosas (49,1%) pontuaram entre 1 e 19 pontos isso corresponde a sintomas leves; 24 idosas sendo (43,7%), apresentaram uma pontuação entre 20 e 35, que se classifica como sintomas moderados e 2 idosas (3,6%) obtiveram uma pontuação entre 35 e 46 pontos que corresponde a sintomas graves. As fases do climatério nas mulheres ocorrem irregularidades hormonais acarretando em vários distúrbios corporais tais como: fogacho, insônia, melancolia, fraqueza, vertigem, cefaléia entre outros são alguns sintomas apresentados pelas idosas durante a fase do climatério.

Palavras-Chave: Idosas. Climatério. Qualidade de vida. Mulheres.

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).

¹ ZAMBORSKY, Bianca Thais: Graduada do Curso de Fisioterapia do Vale do Juruena (AJES/MT), Bianca.zamborsky.acad@ajes.edu.br.

² ROCHA, Mariana Fernandes: Graduada do Curso de Fisioterapia do Vale do Juruena (AJES/MT), Mariana.rocha.acad@ajes.edu.

³ WEBER, Paulo Henrique Tigre: Graduando do Curso de Fisioterapia do Vale do Juruena (AJES/MT), Paulo.weber.acad@ajes.edu.br.

⁴ DA SILVA, Talita Viviane: Graduada do Curso de Fisioterapia do Vale do Juruena (AJES/MT), talita.silva.acad@ajes.edu.br.

⁵ CASAROTTO, Veronica Jocasta: Professora Orientadora da Iniciação Científica, coord.fisio.jna@ajes.edu.br

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 FARIA, & 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 dos 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 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 (MEH POLI *et al.*,2010).

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 divididos 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 realizada reposição hormonal, além disso, é recomendada 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).

Este estudo tem como objetivo verificar os sintomas do climatério em idosas frequentadoras de um centro de convivência.

2 METODOLOGIA

Essa pesquisa trata-se de um estudo transversal e quantitativo. A população estudada foi de um centro de convivência do interior do Mato Grosso. Os critérios de inclusão foram idosos com 60 anos ou mais do gênero feminino, não institucionalizados e que aceitaram participar voluntariamente do estudo. Os critérios de exclusão foram idosos que apresentaram dificuldades de compreensão após explicação das questões que não podem participar do estudo.

O estudo foi aprovado por meio do Comitê de Ética em Pesquisa da AJES-Faculdade do Vale do Juruena (CAAE: 08182119.0.0000.8099), após a aprovação do Comitê de Ética, foi realizado a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) no centro de convivência para cada idoso, e os que concordaram assinaram.

O questionário que foi aplicado para verificar os sintomas relacionados ao climatério nas idosas foi do Índice Menopausal de Kupperman. O índice obtido poderá ser considerado leve (até 19), moderado (de 20 a 35) ou acentuado (acima de 35) (KUPPERMAN & BLATT, 1953).

Abaixo segue o questionário de Kupperman & Blatt (1953):

Tabela 1 - ÍNDICE MENOPAUSAL DE KUPPERMAN

Tipos dos sintomas	Leves	Moderados	Acentuados
Vasomotores	4	8	12
Parestesia	2	4	6
Insônia	2	4	6
Nervosismo	2	4	6
Melancolia	1	2	3
Vertigem	1	2	3
Fraqueza	1	2	3
Artralgia e/ou Mialgia	1	2	3
Cefaleia	1	2	3
Palpitações	1	2	3
Formigamento	1	2	3
Total	17	34	51

Fonte: KUPPERMAN & BLATT (1953)

4 RESULTADOS

Este estudo teve uma amostra de 55 idosas, a média de idade das idosas foi de 69,1 anos (60 anos a 85 anos). Na tabela 2 os sintomas de vasomotores 34 idosas (61,8%) estão sem sintomas; em relação aos sintomas de parestesia 29 idosas (52,7%) não possuem sintomas; os sintomas de insônia 25 idosas (45,7%) estão sem sintomas; em relação aos sintomas de nervosismo predominam-se os sintomas acentuados 18 idosas (32,7%); os sintomas de melancolia 17 idosas (30,9%) não possuíram sintomas; os sintomas de vertigem 29 idosas (52,7%) estavam sem sintomas; os sintomas de fraqueza 30 idosas (54,5%) não possuíram sintomas; os sintomas de artralgia e/ou mialgia foram predominantes os sintomas acentuados com 27 idosas (49%); os sintomas de cefaleia 33 idosas (60%) estavam sem

sintomas; os sintomas de palpitação houve predominância nas mulheres sem sintomas, 29 idosas (52,7%); e os sintomas de formigamento, 25 idosas (45,4%) não possuíram sintomas.

Tabela 2 - Índice menopausal de kupperman com as respostas das idosas

Tipos dos sintomas	Sem o sintoma	Leves	Moderados	Acentuados
Vasomotores	0	4	8	12
Resposta das Idosas - Vasomotores	34 Idosas (61,8%)	8 Idosas (14%)	4 Idosas (7%)	9 Idosas (16%)
Parestesia	0	2	4	6
Resposta das Idosas - Parestesia	29 Idosas (52,7%)	13 Idosas (23,6%)	9 Idosas (16,3%)	4 Idosas (7,4%)
Insônia	0	2	4	6
Resposta das Idosas - Insônia	25 Idosas (45,4%)	11 Idosas (20%)	8 Idosas (14,6%)	11 Idosas (20%)
Nervosismo	0	2	4	6
Resposta das Idosas - Nervosismo	17 Idosas (31%)	11 Idosas (20%)	9 Idosas (16,3%)	18 Idosas (32,7%)
Melancolia	0	1	2	3
Resposta das Idosas - Melancolia	17 Idosas (30,9%)	12 Idosas (21,8)	16 Idosas (29%)	10 Idosas (18,3%)
Vertigem	0	1	2	3
Resposta das Idosas - Vertigem	29 Idosas (52,7%)	12 Idosas (21,9%)	3 Idosas (5,4%)	11 Idosas (20%)
Fraqueza	0	1	2	3
Resposta das Idosas - Fraqueza	30 Idosas (54,5%)	8 Idosas (14,6%)	6 Idosas (11%)	11 Idosas (20%)
Artralgia e/ou Mialgia	0	1	2	3
Resposta das Idosas - Artralg. e/ou mialg	8 Idosas (14,5%)	8 Idosas (14,5%)	12 Idosas (22%)	27 Idosas (49%)
Cefaléia	0	1	2	3
Resposta das Idosas - Cefaléia	33 Idosas (60%)	8 Idosas (14,5%)	6 Idosas (11%)	8 Idosas (14,5%)
Palpitações	0	1	2	3
Resposta das Idosas - Palpitações	29 Idosas (52,7%)	14 Idosas (25,4%)	7 Idosas (12,9%)	5 Idosas (9%)
Formigamento	0	1	2	3
Resposta das Idosas - Formigamento	25 Idosas (45,4%)	12 Idosas (22%)	9 Idosas (16,3%)	9 Idosas (16,3%)

Fonte: Adaptado KUPPERMAN & BLATT (1953)

A quantidade de fogachos por dia ou por semana, 0 que corresponde a sem fogachos possui 34 idosas (62,1%), com 1 fogacho por dia, são 6 idosas (10,9%), com 2 fogachos por dia 3 idosas (5,4%), com 3 fogachos por dia, são 3 idosas (5,4%), com 4 fogachos por dia 2 idosas (3,6%), com 5 fogachos por dia 3 idosas (5,4%) com 1 fogacho por semana 1 idosa (1,8%), com 2 fogachos por semana 2 idosas (3,6%) e com 4 fogachos por semana 1 idosa (1,8%).

Na tabela 3 a idade do início dos fogachos 0 que corresponde a sem fogachos são 34 idosas (61,8%), de 35 a 40 anos apenas 4 idosas (7,2%), de 40 a 45 anos 3 idosas (5,4%), de 45 a 55 anos 12 idosas (20,2%) e acima de 55 anos foram 3 idosas (5,4%).

Tabela 3- Idade de início dos fogachos (n= 55).

Idade início dos fogachos	N	%
0- SEM FOGACHOS	34 Idosas	61,8 %
1- DE 35 A 40 ANOS	4 Idosas	7,2 %
2- DE 40 A 45 ANOS	3 Idosas	5,4 %
3- DE 45 A 55 ANOS	12 Idosas	20,2 %
4- ACIMA DE 55 ANOS	3 Idosas	5,4 %

Fonte: Dados da Pesquisa

As classificações dos sintomas são: leves, moderados e graves. Podemos observar que 2 idosas (3,6%) não apresentaram sintoma algum; 27 idosas (49,1%) pontuaram entre 1 e 19 pontos isso corresponde a sintomas leves; 24 idosas sendo (43,7%), apresentaram uma pontuação entre 20 e 35, que se classifica como sintomas moderados e 2 idosas (3,6%) obtiveram uma pontuação entre 35 e 46 pontos que corresponde a sintomas graves.

4 DISCUSSÃO

Os sintomas relacionados ao climatério incluem os vasomotores que se apresentam geralmente na pré e pós-menopausa, sendo caracterizado por sudoreses intensas que se fazem presentes inclusive à noite (fogacho), em alguns casos causa eritema (PARDINI *et al.*, 2007). Segundo Malheiros *et al.* (2014) o estudo em São Luís no Maranhão, com 1210 mulheres climatéricas obtiveram a prevalência de 77,8% de sintomas vasomotores, tal diferença pode estar relacionada ao clima da cidade.

A parestesia é uma dormência nos nervos sensitivos, podendo causar formigamento em membros superiores e inferiores. De acordo com Veras *et al.* (2007) realizou uma

pesquisa com dois grupos um com sintomas depressivos e outro grupo sem sintomas depressivos ambos os grupos estavam no período da menopausa, o grupo sem sintomas depressivos apresentou 40,9% de parestesia.

A insônia resulta em dificuldade para dormir, entende-se que a insônia aconteça por um desequilíbrio hormonal na fase da menopausa. Conforme Robaina *et al.* (2015) avaliaram 2.190 funcionárias de uma universidade, as mulheres na menopausa acima de 50 anos apresentaram 25,4% queixas gerais de insônia e 21,6% com dificuldade para manter o sono e 20,3% possuem dificuldades para iniciar o sono.

O nervosismo pode causar alterações na frequência respiratória podendo até ocorrer dispnéia, alterações na frequência cardíaca e calafrios (DUARTE *et al.*, 2010). Já para Malheiros *et al.* (2014) em seu estudo 45% das idosas apresentaram sintomas de nervosismo.

A melancólica é um transtorno que afeta as mulheres na menopausa, causando mudanças hormonais, desencadeado aumento do peso, ou até mesmo insônia, entre outros fatores (JURUENA *et al.*,2011).

A vertigem (tontura, sensação que o ambiente ao redor está se movendo em círculo) 47,3% das idosas apresentou algum grau de vertigem. No estudo de Pedro *et al.* (2003) 46,5% das mulheres no climatério apresentam alterações referente a vertigem.

No sintoma de fraqueza 45,5% das idosas apresentaram, segundo Veras *et al.* (2007) fraqueza é uma tensão que ocorre no corpo, quando os hormônios aumentam e diminuem, realiza uma dominação no corpo fazendo com que os demais músculos fiquem cansados e tencionados.

As mialgias (dores musculares) e artralgia (dor nas articulações) são sintomas abundantes em relação ao climatério com 85,5% das mulheres relatando sentir tais sintomas, no estudo de Veras *et al.* (2007). Em um estudo experimental na cidade de Birigui/SP com 30 mulheres no período da menopausa, 88,9% das mulheres apresentam algum sintoma de mialgia/artralgia (SANCHES *et al.*,2010).

A cefaleia é uma dor de cabeça que acomete regiões como a cervical, trapézio e os demais músculos próximos da cabeça, além disso, pode estar acompanhada de náuseas (MASCELLA *et al.*, 2011). Sanches *et al.* (2010) mostrou em seu estudo que 100% das mulheres apresentaram cefaleia na fase da menopausa.

A palpitação é uma aceleração nos batimentos cardíacos apresentando grandes riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (SLOPIEN *et al.*, 2019).

Segundo o estudo de Pedro *et al.* (2003), 42,6% das mulheres apresentaram sintomas de palpitação.

O formigamento sentido pelas mulheres é intenso, tanto nos membros superiores quanto nos inferiores, podendo assim ser classificados como uma parestesia crônica, causando uma lesão nos nervos sensitivos (CAMPOS, *et al.*,2003

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As fases do climatério/menopausa nas mulheres ocorrem irregularidades hormonais acarretando distúrbios em diversos sistemas do corpo, alterações como ondas de calor e sudorese noturna que estão relacionados com o sistema vasomotor, em consequência a insônia, melancolia, fraqueza, vertigem e cefaléia entre outros são sintomas apresentados por mulheres/idosas nesse estudo durante essa fase.

REFERÊNCIAS

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.

CAMPOS, C.R.M.D, Correia de et al. Parestesia e/ou dor nas mãos e/ou punhos como motivo de encaminhamento para estudo eletroneuromiográfico. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 61, n. 1, p. 56-60, 2003.

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

DUARTE, L.F.N.D. O nervosismo como categoria nosográfica no começo do século XX. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, v. 17, p. 313-326, 2010.

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

JARBAS, P.L.N. Prevalência dos sintomas atribuídos ao climatério, em relação idade e/ou menopausa. 2001.

JURUENA, M.R.O F. et al. Estudos latino-americanos sobre melancolia: um transtorno do humor melhor definido para o CID-11. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 33, p. s37-s47, 2011.

- MASCELLA, V.V.N et al. Stress, sintomas de ansiedade e depressão na migrânea e Cefaléia tensional. 2011.
- MALHEIROS, Elizabeth Santos de Andrade et al. Síndrome climatérica em uma cidade do Nordeste brasileiro: um inquérito domiciliar. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36, n. 4, p. 163-169, 2014.
- 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)
- PARDINI, D.L.R.S. **Terapia hormonal da menopausa. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 51, n. 6, p. 938-942, 2007.
- PEDRO, Adriana Orcesi et al. Síndrome do climatério: inquérito populacional domiciliar em Campinas, SP. **Revista de Saúde Pública**, v. 37, p. 735-742, 2003.
- MEH, P.O.LI et al. A menopausa na visão gerontológica. **Scientia Medica**, v. 20, n. 2, 2010.
- ROBAINA, Jaqueline Rodrigues et al. Fatores psicossociais e socioeconômicos relacionados à insônia e menopausa: Estudo Pró-Saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 31, p. 597-606, 2015.
- SANCHES, Tatiane Rodrigues et al. Avaliação dos sintomas climatéricos na mulher em menopausa e pós-menopausa em uso de proteína isolada de soja. **J Health Sci Inst**, v. 28, n. 2, p. 169-73, 2010.
- SLOPIEN R, Owecki M, Sloprien A, Bala G, Meczekalski B. Climacteric symptoms are related to thyroid status in euthyroid menopausal women. *J Endocrinol Invest*. 2020
- UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO. UNA-SUS/UFMA. **Atenção Integral à Saúde da Mulher. São Luís, 2016.**
- VERAS, Andre Barciela et al. Impacto dos transtornos depressivos e ansiosos sobre as manifestações da menopausa. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 29, n. 3, p. 31