Qualidade de vida em mulheres na menopausa

Autor(res)

Rodrigo Guedes Boer
Bruno Bueno De Souza

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Introdução

A menopausa é caracterizada pelo fim da menstruação e dividido em 3 estágios: pré-menopausa, perimenopausa e pós-menopausa. Apesar de um processo natural, as mulheres passam a ter agravamento da saúde física, mental e sexual. Esse processo acontece em mulheres com idade entre 42 e 58 anos. Qualidade de vida, apesar de ser um conceito subjetivo, tem algumas características em comum, como cessar ou diminuir sintomas que possam incomodar, diminuir dores ou melhorar o condicionamento físico. Uma forma de intervir nesses sintomas positivamente é através de exercícios físicos, além de ser uma forma simples e barata, seus benefícios a curto, médio e longo prazo são provados cientificamente.

Objetivo

O objetivo deste estudo é buscar formas simples e baratas de ajudar mulheres no período da menopausa a melhorar a qualidade de vida.

Material e Métodos

Este curto resumo trata-se de uma revisão da literatura, com pesquisas realizadas nas bases de dados Scielo, Pubmed, PEDro e BVS. Utilizando as palavras-chave: qualidade de vida, menopausa e exercício físico. Através da seleção de artigos que citavam a menopausa e exercícios para melhorar a qualidade de vida, foram selecionados 5 artigos que expressaram especificamente sobre este assunto, foram excluídos artigos que citavam outras formas de intervenção que não fossem exercícios físicos.

Resultados e Discussão

Os estudos obtiveram evidências positivas em relação a qualidade de vida e diminuição dos sintomas da menopausa. Apesar dos efeitos dos exercícios terem grande variabilidade em relação a saúde, tanto por fatores genéticos e pessoais das próprias mulheres, quanto por conta do estágio em que se encontra a menopausa (pré-menopausa, perimenopausa ou pós-menopausa), reforça-se que tanto para prevenir, quanto para reabilitar-se, os exercícios são de grande valor para obter qualidade de vida.

Conclusão

A menopausa é um processo natural, porém, a maioria das mulheres passam por grandes processos de

adaptação físicas e psicológicas, o exercício físico é um ótimo aliado na ajuda de diminuição dos sintomas, prevenção e reabilitação.

Referências

Nguyen TM, Do TTT, Tran TN, Kim JH. Exercício e Qualidade de Vida em Mulheres com Sintomas da Menopausa: Revisão Sistemática e Meta-Análise de Ensaios Clínicos Randomizados. Int J Environ Res Saúde Pública. 26 de setembro de 2020;

Rathnayake, N.; Lenora, J.; Alwis, G.; Lekamwasam, S. Prevalência e gravidade dos sintomas da menopausa e qualidade de vida em mulheres de meia-idade: Um estudo do Sri Lanka.Enfermeira. Res. Pratique.2019,2019, 2081507.

Mercier, J.; Morin, M.; Zaki, D.; Reichetzer, B.; Lemieux, MC; Khalife, S.; Dumoulin, C. Treinamento muscular do assoalho pélvico como tratamento para a síndrome geniturinária da menopausa: um estudo de viabilidade de braço único.Maturitas 2019,125, 57–62

Cramer, H.; Peng, W.; Lauche, R. Yoga para sintomas da menopausa: uma revisão sistemática e meta-análise. Matúrias 2018,109, 13–25.

Carcelén-Fraile MDC, Aibar-Almazán A, Martínez-Amat A, Cruz-Díaz D, Díaz-Mohedo E, Redecillas-Peiró MT, Hita-Contreras