



INFLUENCIA DO ESTILO DE VIDA NA SINTOMATOLOGIA CLIMATERICA

Platiny Benicio Calou¹, Maria do Carmo Andrade Duarte de Farias²

RESUMO

O climatério é definido como um processo fisiológico do organismo feminino, caracterizado por alterações funcionais, morfológicas e hormonais que interferem na qualidade de vida das mulheres. Esse estudo teve o objetivo de identificar a interferência do estilo de vida na intensidade da sintomatologia em mulheres climatéricas, no município de Cajazeiras, PB. Trata-se de uma pesquisa exploratória, com abordagem quantitativa, cuja coleta de dados foi realizada em entrevista guiada por roteiro estruturado. Para tratamento dos dados usou-se o SPSS para correlacionar estatisticamente o Índice Menopausal de Kupperman-Blatt (IMKB) versus refeições/dia, sedentarismo, hábito de fumar e etilismo. Os resultados revelaram significância estatística entre o IMKB com tabagismo ($p=0,045$) e etilismo ($p=0,01$). Portanto, a intensidade da síndrome climatérica pode ser influenciada pelos hábitos de vida não saudável, adotados pelas mulheres. Sendo assim, políticas públicas voltadas para a promoção de saúde, como manter uma alimentação adequada, prática regular de atividade física e abandono de vícios como o tabagismo e etilismo, podem interferir de maneira positiva na vivência dos sintomas climatéricos pelas mulheres.

Palavras-chave: Climatério. Estilo de Vida. Promoção de Saúde.

THE INFLUENCE OF LIFESTYLE ON CLIMATERIC SYMPTOMS

ABSTRACT

Menopause is defined as a physiological process of the female organism, characterized by functional, morphological and hormonal changes that affect the quality of life of women. This study aimed to identify the influence of lifestyle on the intensity of symptoms in perimenopausal women, in the municipality of Cajazeiras, PB. This is an exploratory study with a quantitative approach, which data collection was performed on guided structured interview script. For processing the data it was used the SPSS to statistically correlate the Kupperman Menopausal Index-Blatt (IMKB) versus meals / day, sedentary lifestyle, smoking and alcohol consumption. The results showed statistical significance between IMKB with smoking ($p = 0.045$) and alcohol consumption ($p = 0.01$). Therefore, the intensity of climacteric syndrome may be influenced by the habits of unhealthy life, adopted by women. So, aimed at promoting health, how to maintain a proper diet, regular physical activity and curb addictions such as smoking and alcohol consumption, public policies can intervene positively in the experience of menopausal symptoms by women.

Keywords: Climacteric. Lifestyle. Health Promotion.

¹Aluno do Curso de Medicina, Unidade Acadêmica de Ciências da Vida/UACV, UFPG, Cajazeiras, PB, E-mail: platiny_bc20@hotmail.com

²Professora. Doutora da Unidade Acadêmica de Ciências da Vida/UACV, UFPG, Cajazeiras, PB, E-mail: carmo.andrade@ufcg.edu.br