



QUALIDADE DE VIDA DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM NO CLIMATÉRIO

Mariana Nepomuceno Giron

Lina Márcia Miguéis Berardinelli

Lucia Helena Garcia Penna

RESUMO: O climatério compreende a faixa etária entre 35 e 65 anos, representando no ano de 2007 cerca de 32% da população feminina. Neste período as mulheres apresentam algumas particularidades, principalmente em relação ao funcionamento corporal, onde vivenciam mudanças de diversas ordens sendo importante estudar a qualidade de vida de profissionais de enfermagem. O climatério tem hoje importância frente à maior expectativa de vida das mulheres e também por ser um período onde a mulher encontra-se em fase ativa. Logo, em função desse aumento na expectativa de vida torna-se necessário que medidas de promoção à saúde visando qualidade de vida antes, durante e pós-climatério sejam implementadas. O termo qualidade de vida é repleto de subjetividade e um de seus determinantes é o trabalho, este ocupa um espaço fundamental na vida do ser humano inserido na sociedade contemporânea. Muitos problemas de saúde são decorrentes principalmente do desgaste e estresse os quais refletem na condição de vida do ser humano. Uma questão pontual geralmente encontrada nos estudos que abordam a temática é a reflexão da relação das condições de trabalho sobre a qualidade de vida dos indivíduos. O trabalho, que deveria ser fonte de prazer e satisfação é, no entanto, uma necessidade de sobrevivência para a condição vital de todos os seres humanos. Ele é essencial à vida e à felicidade das pessoas. Estudos têm demonstrado, principalmente, que as repercussões oriundas do trabalho têm causado danos à saúde e à vida das pessoas, como o dispêndio elevado de força muscular e gasto excessivo de energia física que geram problemas de postura e fadiga geral nos trabalhadores, insatisfação por baixos salários ocasionando a aquisição de dupla ou tripla jornada de trabalho, elevada exposição ao risco oferecido pelo ambiente hospitalar, diminuição de tempo para atividades de lazer e recreação entre elas. De modo que o objetivo deste estudo foi analisar de que maneira o climatério repercute na qualidade de vida das profissionais de enfermagem que atuam diretamente na assistência. Como metodologia optamos por uma abordagem qualitativa do tipo descritivo-exploratória, desenvolvido com 09 profissionais de enfermagem de um Hospital Universitário do Rio de Janeiro, no ano de 2010. Os critérios de inclusão dos sujeitos foram: profissionais de enfermagem, na faixa etária entre 35 a 65 anos interessadas em participar voluntariamente do estudo. A pesquisa atendeu aos requisitos da Resolução 196/96 e o projeto foi autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do próprio hospital. Os dados foram coletados por meio de entrevista semiestruturada e submetidos à análise de conteúdo de Bardin. Resultados: A análise dos dados evidenciou que todas as entrevistadas vivenciaram mudanças na qualidade de vida após os 35 anos, gerando a categoria de análise: Repercussões do climatério na qualidade de vida das mulheres, profissionais de enfermagem. As depoentes puderam relatar como eram seus hábitos e estilos de vida antes do climatério e se houve alguma mudança após a sua iniciação. Sendo assim, o nome da categoria justifica-se pelo fato termos percebido no discurso das profissionais de enfermagem, que todas as 9 entrevistadas vivenciaram mudanças em sua qualidade de vida após os 35 anos, seja na relação com o trabalho, no padrão de sono, na alimentação, em suas atividades de lazer, na prática de atividades físicas entre outros hábitos e estilos de vida que consideramos no estudo. Compreendendo que as relações de trabalho influenciam diretamente na vida do ser humano e

que a profissão de enfermagem propicia uma elevada jornada de trabalho, com muitas responsabilidades e muitos preceitos ético-morais a serem enfrentados diariamente; consideramos o trabalho como sendo fator participativo na qualidade de vida, sendo portanto, abordado nesta categoria. Observamos nos depoimentos que 6 entrevistadas que os sintomas do climatério interferem na atividade profissional, seja por cansaço físico, seja por alteração de humor ou dificuldade de relacionamento com a equipe ou o paciente. Outro fator relatados foram as elevadas cargas horárias de trabalho a que as mulheres se submetem a fim de garantirem melhores salários. Tal jornada antes enfrentada valentemente por elas, hoje se mostra impossível tanto pelo cansaço da própria idade, quanto pelos sintomas oriundos do climatério, como por exemplo, dores de cabeça e em membros inferiores e a labilidade emocional. Em relação a pratica de atividades físicas, 7 entre 9 depoentes assumiram não realizar nenhum tipo de exercício físico, em sua maioria justificada por falta de tempo. Entretanto 2 delas referiram realizar atividade, sendo que 1 delas iniciou somente após o início do climatério, evidenciando grande melhora, da questão emocional e do padrão de sono. Os exercícios físicos quando praticados regularmente podem promover bem-estar, melhora na auto-estima, diminuem a ansiedade, a tensão e a depressão. Sabe-se que atualmente, há expressiva associação entre estilo de vida saudável, menor possibilidade de desenvolver doenças crônicas degenerativas e melhor qualidade de vida. Outro aspecto do estilo de vida das mulheres abordado foram os hábitos alimentares e 5 entre as 9 depoentes relataram ter hábitos alimentares pouco saudáveis. Em sua maioria, a justificativa era pela própria rotina diária da mulher contemporânea, a qual não predispõe um horário adequado para as refeições, o que novamente caracteriza o trabalho como fator participativo da qualidade de vida dessas mulheres. Quanto aos momentos dedicados ao lazer, notamos que um numero significativo das entrevistadas, 4 delas, revelou não ter tempo para atividades de lazer e novamente o motivo seria a atarefada vida cotidiana, porém 2 depoentes afirmaram que após o início do climatério, elas têm tido mais tempo hábil para dedicar ao lazer, devido aos filhos já estarem encaminhados na vida e já não existirem tantas preocupações com o lar, elas agora podem “aproveitar mais a vida”. Com os dados obtidos, observamos que essas mulheres adquiriram após o climatério hábitos e estilos de vida que as colocam em risco quanto ao aparecimento de doenças e agravos não transmissíveis. São eles, sedentarismo, hábitos alimentares inadequados, tabagismo e etilismo, ainda que social. A união das ações adotadas pelos estilos de vida é que estabelecem um perfil para o indivíduo, porém é preciso enxergar os fatores de risco de forma global e sem particularizá-los. Conclusão: Observamos que as alterações do climatério repercutem sobre a qualidade de vida das profissionais de enfermagem sejam no trabalho, na alimentação, na atividade física, no padrão de sono, lazer, nas relações interpessoais, nos papéis de profissional-mulher-mãe-esposa, desconforto com as mudanças em seu corpo, sua imagem corporal e a relação com o envelhecimento.

REFERÊNCIAS: 1. BRASIL. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa. Série A. Normas e Manuais Técnicos – Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno, n.9. Brasília, 2008. 192p. 2. ALMEIDA, Lúcia H.R.B.; LUZ, Maria H.B.A.; MONTEIRO, Claudete F.S. Ser mulher no climatério: uma análise compreensiva pela enfermagem. Revista Enfermagem UERJ, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 370-375. jul/set. 2007. 3. FEBRASGO. Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia. Climatério: Manual de Orientação, 1995, 72p. 4. ZAMPIERI, Maria F.M. et al. O processo de viver e ser saudável das mulheres no climatério. Escola Anna Nery Revista Enfermagem, v.13, n.2, p.305-312. abr./jun. 2009. 5. IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em : <<http://www.ibge.gov.br/paisesat/main.php>>. Acesso em: 05 out. 2009. Descritores: Qualidade de vida, Enfermagem e Climatério