

AVANCES EN PSICOLOGÍA DE LA SALUD

2014



**Asociación Española
de Psicología Conductual**

Compiladores:

Eva Hita-Yáñez, Amparo Díaz-Román y M^a Teresa Ramiro

Sevilla (España), 2014

AVANCES EN PSICOLOGÍA DE LA SALUD. 2014

Libro de Capítulos del III Congreso Iberoamericano de
Psicología de la Salud



Asociación Española
de Psicología Conductual

Compiladores:

Eva Hita-Yáñez, Amparo Díaz-Román y M^a Teresa Ramiro

Sevilla-España, 14, 15 y 16 de noviembre de 2014

AVANCES EN PSICOLOGÍA DE LA SALUD. 2014
© Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC)

III CONGRESO IBEROAMERICANO DE PSICOLOGÍA DE LA SALUD
Sevilla-España, 14, 15 y 16 de noviembre de 2014

Idiomas: español, inglés y portugués.

Autor: III Congreso Iberoamericano de Psicología de la Salud. Sevilla-España, 14, 15 y 16 de noviembre de 2014

Compiladores: Eva Hita-Yáñez, Amparo Díaz-Román y M^a Teresa Ramiro.

Edita: Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC).
CIF: G-23220056
Facultad de Psicología. Universidad de Granada. 18011, Granada (España).
Tel: +34 958 273460.
Fax: +34 958 296053.
E-mail: info@aepec.es.
Web: <http://www.aepec.es>
Printed in Granada, Spain.

NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los trabajos publicados en el libro de capítulos del "III Congreso Iberoamericano de Psicología de la Salud", denominado *Avances en Psicología de la Salud. 2014*, son de responsabilidad exclusiva de los autores; asimismo, estos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar.

MENOPAUSA E IMPLICAÇÕES NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

Helena Presado* e Natália Ramos**

* *Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Portugal*

** *Universidade Aberta, CEMRI, GI, Lisboa, Portugal*

Resumo

Introdução: Com o objetivo de compreender a influência do climatério/menopausa no relacionamento conjugal realizou-se um estudo descritivo simples recorrendo à pesquisa empírica e aplicação de escalas de auto-preenchimento para avaliar a satisfação em áreas da vida conjugal a 116 casais residentes na região de Lisboa (Portugal), cujas mulheres se encontravam no climatério. Os dados foram analisados utilizando o programa SPSS 19 e análise de conteúdo das questões abertas. **Resultados:** indicam que todas as dimensões da satisfação em áreas da vida conjugal apresentam valores satisfatórios, que os homens apresentam uma percepção mais positiva do casamento e que a satisfação conjugal diminui com a idade, variando com o tempo de conjugalidade; dos discursos sobressaem a comunicação, a negociação, a aceitação desta fase com naturalidade e a sexualidade como fatores considerados importantes na dinâmica conjugal e no próprio relacionamento do casal. **Conclusão:** não podemos afirmar que a transição para a menopausa seja o único motivo a interferir no relacionamento conjugal. É preciso aprender a viver esta fase da vida com qualidade e bem-estar. Os profissionais de saúde precisam de investir mais na promoção da saúde e apoio às mulheres e casais a vivenciarem esta etapa da vida.

Palavras-chave: Menopausa, climatério, relacionamento conjugal, satisfação conjugal, meia-idade.

MENOPAUSE AND IMPLICATIONS IN MARITAL RELATIONSHIP

Abstract

Introduction: In order to understand the influence of menopause/climacteric in the marital relationship, it was carried out a simple descriptive study using the empirical

research and application of self-completion scales to evaluate the satisfaction in areas of married life of 116 couples residents in Lisbon region (Portugal), whose women were in the climacteric. The data were analysed using the SPSS 19 program and content analysis of the open questions. **Results:** It was found that all dimensions of satisfaction in areas of married life have satisfactory values, that men have a more positive perception of marriage and the marital satisfaction decreases with age, which varies with time of conjugality, from speeches protrude communication, negotiation, acceptance of this phase with naturally and sexuality as factors considered important in marital dynamics and in couple's relationship. **Conclusion:** despite of the differences in marital satisfaction as a function of age group, we cannot affirm that the transition to menopause is the only reason interfering in the marital relationship. One must learn how to live this phase of life with quality and well-being. It seems essential to develop further studies to better understand this problematic and support health professionals in the health promotion and support women and couples to experience this stage of life.

Keywords: Menopause, climacteric, marital relationship, marital satisfaction, middle aged.

Introdução

Ao longo da sua vida a mulher vivencia mudanças de natureza biofisiológica e psicossocial e que se revelam transições fundamentais no seu percurso de vida, onde a passagem para a menopausa é uma das mais importantes.

A menopausa é um fenómeno de estudo recente, que começou a ter maior visibilidade no séc. XX e não tem sido encarada como um processo natural do ciclo de vida com eventuais implicações na vida da mulher e dos casais. Com o aumento da esperança de vida, as mulheres vivenciam a menopausa por mais tempo, no entanto continua a ser considerada um assunto tabu, associada a representações negativas relacionadas com a perda de feminilidade e juventude, com repercussões na autoimagem das mulheres.

Sendo um fenómeno normal no percurso de vida, não deixa de ser um período crítico do desenvolvimento pessoal e social (Mimoun, 2003) da mulher com múltiplas

necessidades de adaptação tendo em conta as alterações físicas, psico-afectivas e sócio-culturais inerentes a este processo de transição.

A menopausa orgânica pode ocorrer entre os 35-60 anos de idade, sendo a média de idade 50 anos, verificando-se que 25% das mulheres têm a menopausa antes dos 45 anos e 25% depois dos 50 anos. A menopausa insere-se no climatério e, embora não existam grandes consensos, é um processo contínuo entre os períodos reprodutivo e não reprodutivo (Mori e Coelho, 2004) que engloba a peri-menopausa, menopausa e pós-menopausa.

O decréscimo do nível de estrogénio no organismo da mulher conduz a um conjunto de manifestações clínicas onde podemos encontrar alterações neurogénicas (afrontamentos, sudorese, palpitações, cefaleias, tonturas, insónias, perda de memória e fadiga), psicogénicas, metabólicas, osteoarticulares e urogenitais (secura vaginal e dispareunia).

A capacidade de aceitação e adaptação aos sintomas depende da conjugação das alterações biopsicosocioculturais, a intensidade dos sintomas varia de mulher para mulher em função da idade, tempo de distância da menopausa (Mishra e Kuh, 2012), personalidade e ambiente sociocultural, aspectos que podem influenciar o relacionamento conjugal e a qualidade de vida.

A conjugalidade parece ser um espaço privilegiado para satisfazer as necessidades de afeto, companhia, lealdade e intimidade emocional e sexual. As relações de intimidade são marcadas por um desejo mútuo de se conhecerem onde se permeia o amor e o afeto como condição de intimidade. O amor e a paixão são preditores de um casamento saudável, concomitantemente com sentimentos de carinho, confiança e afecto físico (Narciso, 2002).

Os sentimentos de amor são vivenciados de forma diferente ao longo da relação conjugal; o início das relações está associado ao namoro e à paixão, a maioria evoluindo para relações mais estáveis, maduras e duradouras onde o amor em construção corresponde a um prolongamento e fortalecimento do gostar; à medida que o tempo de casamento aumenta, o romantismo da relação inicial tende a evoluir para o companheirismo e solidariedade. A comunicação entre o casal é determinante para a promoção e manutenção do bem-estar conjugal e é imprescindível para manter a “*chama acesa*” do amor.

A expressão de sentimentos de amor e da intimidade é fundamental na qualidade das relações e contribui para a satisfação e estabilidade conjugal.

As questões de género influenciam o percurso individual e a vivência da conjugalidade bem como a própria representação e expectativas do casamento, os afetos orientam a expressão emocional das mulheres e os homens têm uma percepção mais otimista da relação conjugal.

Quando se aborda a questão da menopausa diretamente relacionada com a relação conjugal, a satisfação sexual surge como fator de influência nesta fase da vida e há estudos que mostram que as dificuldades sexuais durante o período peri-menopausa estão mais relacionadas com o relacionamento conjugal insatisfatório do que com a sintomatologia física característica desta fase (Fielder e Kurpius, 2005).

Na transição natural da menopausa parece haver um declínio do funcionamento sexual com diminuição da excitação sexual, interesse sexual e frequência das relações associado ao aumento de secura vaginal, dispareunia e problemas com o parceiro (Castelo-Branco, Huevo, e Lagarda, 2008; Pechorro, Diniz, e Vieira, 2010). A sintomatologia sentida poderá influenciar a motivação e vontade sexual, no entanto, não é o único fator que a influencia, visto a sintomatologia poder ser controlada. Cerca de 60% das mulheres não descreveram mudanças na sua resposta sexual devido ao climatério, mas gostariam de mudar algumas características dos seus relacionamentos como melhoria da paixão, comunicação, maior romantismo e carinho (Fielder e Kurpius, 2005). Quando a mulher se sente satisfeita na relação com o parceiro, a sua relação de intimidade motiva uma vida sexual ativa.

A literatura remete para um comprometimento da sexualidade aliada a alterações hormonais ováricas provocando secura vaginal e dispareunia, causando desconforto nas relações sexuais e provocando um ciclo de evitamento. A atividade sexual melhora a elasticidade dos tecidos vaginais e aumenta a resposta lubrificadora e a sua inibição contribui para a atrofia vaginal (Cancelo, 2012). Manter uma saúde vaginal é fundamental para uma sexualidade ativa e feliz, sendo necessário fomentar o investimento na relação de forma a encontrar equilíbrio na conjugalidade e individualidade, partilhando interesses, relacionamento afetivo-sexual, evitando tédio e repetição (Norgren, Souza, Kaslow, Hammerschmidt, e Sharlin, 2004).

A meia-idade poderá ser vivenciada de forma positiva e enriquecedora pois os acontecimentos da vida são entendidos em função do desenvolvimento do casal inerentes ao ciclo de vida familiar (Ribeiro, 2005). Nesta fase, muitos casais descobrem que têm tempo e desejo para estarem um com o outro e, sem a preocupação de engravidar, existindo um relaxamento e uma libertação do casal onde a cumplicidade e a própria maturidade sexual constitui um factor de equilíbrio. O casal deverá promover hábitos de vida saudáveis e momentos de descontração e lazer para melhorar a qualidade de vida (Presado, 2013).

Método

Participantes

Cento e dezesseis casais de dois Agrupamentos de Centros de Saúde da Região de Lisboa (Portugal), por amostragem não probabilística, acidental ou de conveniência, cuja idade da mulher correspondesse ao período de climatério (35-65 anos), excluindo grávidas e puérperas.

Participaram no estudo 232 sujeitos, 204 (87,9%) são casados com 18,02 anos de tempo médio de conjugalidade e desvio padrão de 8,62 anos e 1,5 filhos.

193 (83,2%) participantes têm idade inferior a 55 anos e a maioria tem formação de nível superior 105 (44,8%) dos quais 81 (34,9%) possuem licenciatura e 24 (10,3%) pós-licenciatura, mestrado ou doutoramento, no entanto, 12% frequentaram apenas o 1º ciclo, condizendo a distribuição por grupos profissionais onde temos “quadros superiores” a contrastar com “operários não especializados”, “reformados” e “desempregados”.

Materiais/instrumentos

Questionário de autopreenchimento para a caracterização sociodemográfica.

Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC) de Narciso e Costa (1996) – escala tipo Likert de 6 pontos, organizada em 44 itens distribuídos pelas dimensões funcionamento conjugal e amor, 16 itens têm como foco o casal, 14 o inquirido e 14 o cônjuge. O instrumento tem elevada consistência interna (>0,97) e correlação entre cada item superior a 0,70.

Para aprofundar a compreensão da problemática em estudo foram ainda realizadas cinco questões abertas. Os dados foram tratados informaticamente através do *software* SPSS 19 e da técnica de análise de conteúdo

Procedimento

Desenvolveu-se um estudo descritivo/exploratório de abordagem mista em 2011 com o objetivo de compreender a influência da menopausa no relacionamento conjugal.

A cada casal foram explicados os objetivos do estudo e solicitada a colaboração. Distribuíram-se questionários a 448 casais que, depois de preenchidos e envelopados individualmente (homem/mulher), eram colocados no envelope “casal”. Recolheram-se 43% (193), invalidaram-se 76 casais por se encontrarem em branco ou mal preenchidos (ambos os membros do casal tinham de participar no estudo). Foram considerados para análise 60% dos questionários recebidos.

Foram cumpridos os requisitos ético-legais para o desenvolvimento do estudo e garantida a confidencialidade e o anonimato.

Resultados

Na avaliação dos aspetos da vida conjugal, verificou-se que os participantes com maior nível de escolaridade apresentam melhores *scores* de satisfação conjugal e 81% dos casais explicam uma satisfação conjugal positiva.

O Fator Amor apresenta um valor médio de satisfação superior (4,47) do que o Funcionamento Conjugal (4,13).

Todas as dimensões da satisfação das áreas da vida conjugal, apresentam valores satisfatórios. A intimidade emocional (4,52), a satisfação da autonomia (4,34) e a satisfação da sexualidade (4,33) são as áreas que mais contribuem para a satisfação conjugal total (Figura 1).

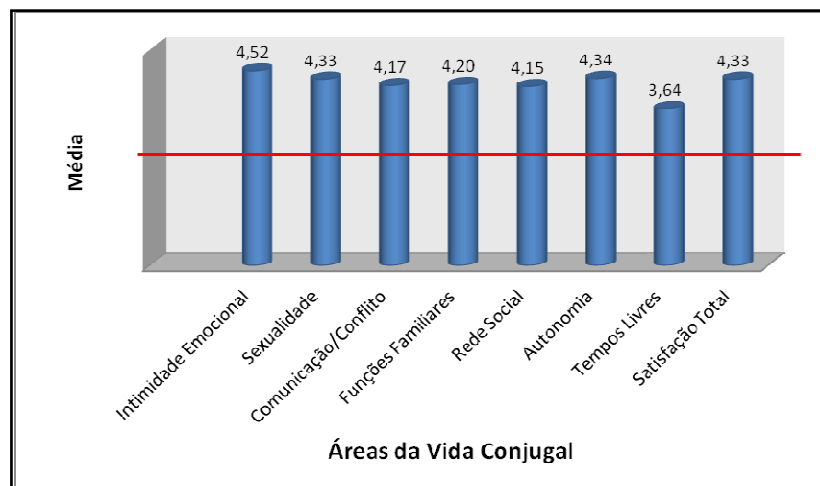


Figura 1. Satisfação em áreas da vida conjugal.

Os casais demonstram alguma conformidade ao apresentarem uma percepção individual de cada elemento e avaliação semelhante da sua própria relação, sem diferenças estatisticamente significativas em função do sexo.

O Amor é mais intenso nos casados há menos de quatro anos e o Funcionamento Conjugal parece possuir (*re*)ajustes ao longo dos anos.

Os jovens apresentam maior satisfação conjugal global, indiciando um declínio com a idade, com *scores* médios para o sexo masculino de 4,69; 4,37; 4,14 e para o sexo feminino de 4,56; 4,22 e 3,52 respetivamente para os grupo etários dos 35-45 anos, 46-55 anos e 56-65 anos, sendo as diferenças verificadas estatisticamente significativas ($p \leq 0,001$) para ambos os sexos.

A maioria dos participantes refere não existir influência do climatério/menopausa no relacionamento conjugal. Dos que sentem alguma influência, sobressaem as dimensões da sexualidade e da comunicação como é ilustrado nestes testemunhos: o nosso problema não está relacionado com o climatério é mais falta de comunicação e interesses comuns; a vida torna-se mais importante nesta fase da vida; um bom relacionamento e cumplicidade com compreensão e respeito torna-se facilitador; o diálogo é muito importante e aceitar as coisas com normalidade.

Relativamente à sexualidade, 2% mencionam ter menos paciência para conversar e (...) para a atividade sexual, no entanto, 4% afirmam que quanto mais sexo fazemos temos mais gosto e prazer e conseguimos ir inovando (...) o que tem sido surpreendente.

Discussão/conclusões

Embora a idade adulta seja uma das fases considerada mais estável do ciclo de vida, os indivíduos mudam na sequência de alterações físicas, eventos da vida e expectativas sociais. O período da meia-idade tem auferido menos atenção por parte dos investigadores, com exceção da menopausa onde encontramos estudos particularmente ligados a situações disfuncionais e da clínica médica. Estes estudos padecem de uma abordagem psicológica e social relativamente ao desenvolvimento natural desta etapa da vida.

Na avaliação da satisfação conjugal os casais demonstram alguma conformidade ao apresentarem uma percepção individual e avaliação semelhante da própria relação. Maior satisfação conjugal verifica-se nos mais jovens, apontando um declínio em função do grupo etário.

Os participantes do sexo masculino e os com mais escolaridade apresentam melhores scores de satisfação conjugal, reforçando a teoria de Narciso e Ribeiro (2009) ao afirmar que os homens têm uma percepção mais positiva e otimista da relação conjugal.

Os resultados estão em consonância com Narciso (2002) quando refere que a fase inicial da relação está associada ao namoro e paixão onde predomina o Amor, e o Funcionamento Conjugal alvitra (re)ajustes ao longo do percurso de vida conjugal. Com o passar do tempo, os casais, num processo de ajustamento, precisam construir uma realidade relacional partilhada onde é fundamental o processo de negociação (Narciso e Ribeiro, 2009). As alterações hormonais nesta etapa de vida podem afectar a sexualidade, a partilha de sentimentos íntimos deve ser norteadada pela comunicação e vivida de forma positiva.

A influência do climatério/menopausa no relacionamento conjugal depende da forma como cada casal vivencia o seu próprio relacionamento.

Apesar das diferenças na satisfação conjugal em função do grupo etário, não podemos afirmar que a etapa do climatério/menopausa seja o único motivo a interferir no relacionamento do casal, atendendo que alguns casais referem que a menopausa não influencia o relacionamento conjugal e vice-versa pois valorizam o diálogo, comunicação, compreensão, cumplicidade e respeito como aspetos facilitadores para ultrapassarem dificuldades em qualquer fase da vida e que alguns desajustes existentes

são por divergências de interesses e objetivos e não pelo processo de climatério/menopausa.

Ao estudarmos a meia-idade devemos pensar nas alterações e perspectivas de género e nas repercussões ao nível conjugal e psicossocial. Compreender as perspectivas e necessidades nesta etapa da vida das mulheres e homens de diferentes grupos sociais e culturais, é fundamental para um melhor desenvolvimento, acompanhamento e intervenção face à saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Referências

- Cancelo, M. J. (2012, Abril). *Novidades en la salud vaginal: Aproximación a la salud vaginal*. Comunicação apresentada na 9ª Jornada sobre Controversias en Ginecología, Barcelona.
- Castelo-Branco, C., Huerdo, M. L., e Lagarda, J. L. B. (2008). Definition and diagnosis in the XXI Century. *Maturitas*, 60, 50-58.
- Fielder, K., e Kurpius, S. (2005). *Marriage, stress and menopause: Midlife challenges and joys* (Vol. 19). Lisboa: Edições Colibri.
- Mimoun, S. (2003). Ménopause, andropause et fonction sexuelle. *Gynécologie Obstétrique & Fertilité*, 31, 141-146.
- Mishra, G. D., e Kuh, D. (2012). Health symptoms during midlife in relation to menopausal transition: British prospective study. *British Medical Journal*, 344, e402.
- Mori, M., e Coelho, V. (2004). Mulheres de corpo e alma: Aspectos biopsicossociais da meia-idade feminina. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17(2), 177-187.
- Narciso, I. (2002). Janela com vista para a intimidade. *Psychologica*, 31, 49-62.
- Narciso, I., e Costa, M. E. (1996). Amores satisfeitos, mas não perfeitos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 11-130.
- Narciso, I., e Ribeiro, M. T. (2009). *Olhares sobre a conjugalidade*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Norgren, M. B. P., Souza, R. M., Kaslow, F., Hammerschmidt, H., e Sharlin, S. A. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: Uma construção possível. *Estudos de Psicologia*, 9(3), 575-584.

- Pechorro, P., Diniz, A., e Vieira, R. (2010). Funcionamento sexual e ciclo de vida em mulheres portuguesas. *Análise Psicológica*, 28(4), 665-681.
- Presado, H. (2013). *Climatério/menopausa, relacionamento conjugal e qualidade de vida*. Tese de Doutoramento, Universidade Aberta, Lisboa.
- Ribeiro, M. T. (2005). Casais de meia-idade: estudos com casais portugueses numa perspectiva sistémica. *Psicologia*, 19(1-2), 57-85.