

Alterações do sono na menopausa

Luísa Macedo¹; Elizama Sousa¹; Lídia Djassi¹; Ana Azevedo^{1*}; Teresa Correia¹

¹Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

*anitaazevedo@ipb.pt

Introdução

A Menopausa pode ser definida como a última menstruação resultante do esgotamento do património folicular funcionante do ovário e o climatério é considerado o período de transição entre o pleno potencial e a incapacidade reprodutiva, estando associada a um conjunto de sinais e sintomas tais como os sintomas vasomotores, alterações do humor e de sono. As alterações do sono na menopausa são então a problemática deste trabalho com o qual pretendemos identificar quais as alterações mais prevalentes.

Objetivo

Identificar, na literatura científica, as alterações de sono mais prevalentes em mulheres na menopausa.



Img. 1- Alteração do ovário na menopausa

Metodologia

Revisão sistemática da literatura segundo a estratégia PICO, acrónimo para: (Participantes Intervenção Comparação Outcome), no nosso estudo, utilizámos o acrónimo PO. Dos oito artigos encontrados na base de dados PubMed, B-on e Scielo, selecionamos cinco artigos para análise final, depois de aplicar os critérios de inclusão previamente estabelecidos. Descritores: alterações do sono, menopausa.

Apresentação e discussão dos dados

De acordo com a estratégia PICO, utilizamos apenas o acrónimo PO e evidencamos que a insónia, a síndrome das pernas inquietas e a síndrome da apneia obstrutiva do sono estão presentes em todos os artigos revisados. A evidência científica encontrada revela ainda relação das alterações do sono na mulher em menopausa com a sua qualidade de vida.



2019
VI ENCONTRO
DE JOVENS
INVESTIGADORES



Conclusão

O estudo dos distúrbios do sono na mulher em menopausa é de extrema importância sendo necessário, para tal, conhecer a arquitetura do sono de cada pessoa para que, desta forma seja possível chegar a um tratamento individualizado que permita à mulher neste ciclo de vida melhorar a sua saúde e qualidade de vida. Sabendo que todos os distúrbios do sono são influenciados ou influenciados inúmeros fatores torna-se também essencial atuar em cada um destes fatores de forma a minimizar os dados na qualidade do sono e repouso.

Verificamos ainda que a insónia pode ser influenciada pela ansiedade e depressão, fatores psicossociais ou mesmo sintomas vasomotores ou de uma forma inversamente proporcional, todos estes fatores podem ser influenciados pela insónia. (Fig.1)

Resultados

Os artigos incluídos na nossa revisão, 100% evidenciam que a insónia; a síndrome das pernas inquietas e a síndrome da apneia obstrutiva do sono, são as alterações do sono mais frequentes na menopausa.

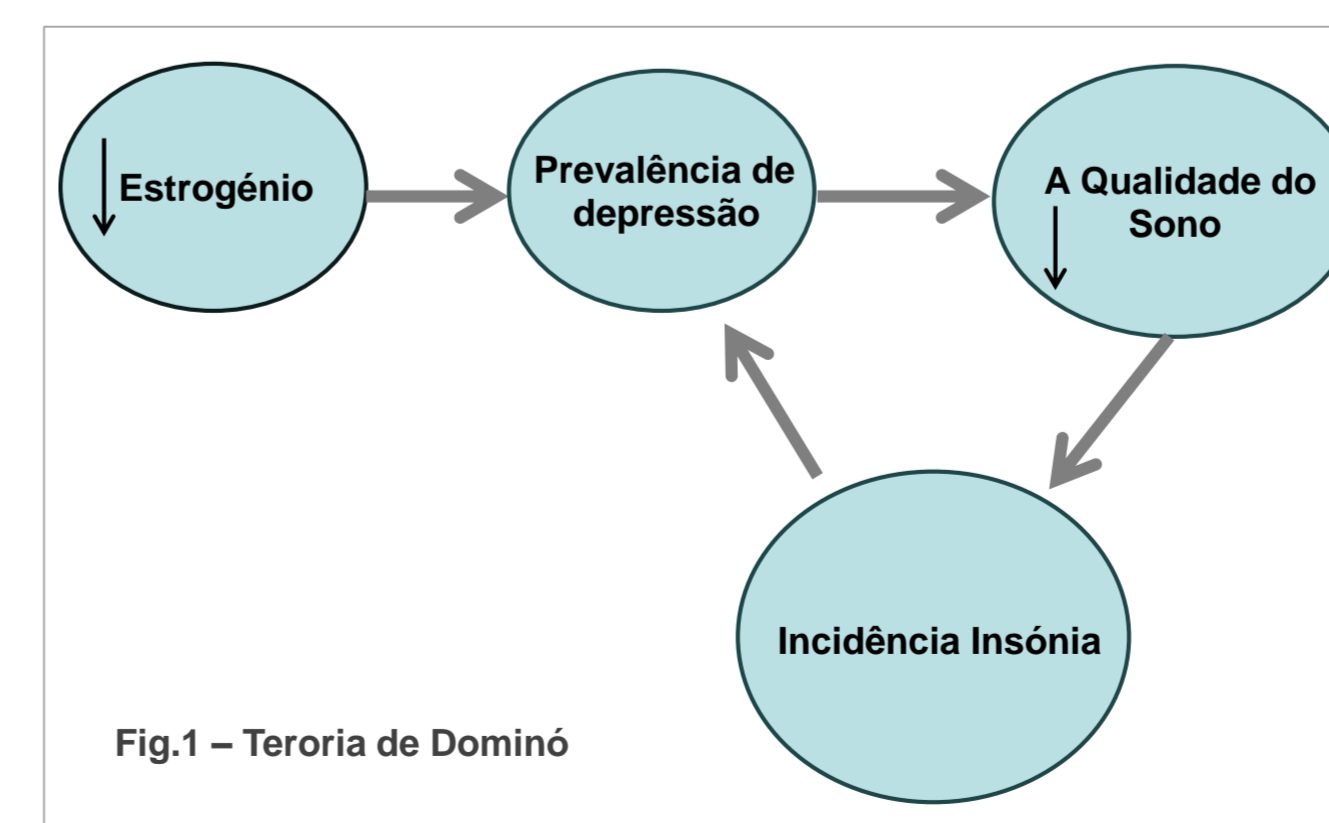


Fig.1 – Teoria de Dominó

Bibliografia

- (1) Elena Pessa, M., Janes, F., Luigi Gigli, G., Valente, M. (2016, Maio 16). Sleep Disorders in Menopause: Review of the Literature and Occurrence through Menopausal Stages. Scientific Research Publishing. Disponível em: www.scirp.org/journal/health
- (2) Fabbrini, M., Aricò, I., Tramonti, F., Conduro, R., Carnicelli, L., De Rosa, A., Di Perri, C., Bonanni, E.,...Sivestri, R. Sleep Disorders in menopause: results from an Italian, Multicentric Study (2015) Archives Italiennes de Biologie. 153:204-2013
- (3) Lee, J., Han, Y., Cho, H., Kim, M. (2019, Abril 17). Sleep Disorders and Menopause. Journal of Menopause Medicine 2019;25:83-87. Disponível em: <https://doi.org/10.6118/jmm.19192>
- (4) Baker, F., Lampio, L., Saaresranta, T., Polo-Kantolo, P. (2018, Setembro). Sleep and sleep disorders in menopausal transition. Sleep Med Clin
- (5) Smith, R., Flaws, J., Mohoney, M. (2018, Maio). Factors Associated with Poor Sleep During Menopause: Results from the Midlife Women's Health Study. Sleep Med.
- (6) Lima, A., Rocha, J., Reis, V., Silveira, M., Caldeira, A., Freitas, R., Popoff, D. (2017). Perda da qualidade de sono e fatores associados em mulheres climatéricas.
- (7) Pengo, M., Won, C., Bourjeily, MD. (2019, Julho). Sleep in Women Across the life Span.
- (8) Jehan, S., Masters-Israelov, A., Salifu, I., Zizi, F., Jean-Louis, G., Pandi-Perumal, S., Gupta, R., Brzezinsku, A., McFarlane, S. (2015). Sleep Disorders in Postmenopausal Women.
Imagem 1. Fonte: <https://paulajoazeiro.com.br/mat%C3%A9rias-e-artigos/70-pre-menopausa-ou-clim%C3%A1terio>