



INSÔNIA NO CLIMATÉRIO: FATORES DE RISCO

Raimunda Andrade Duarte (E-mail: raytrainer@hotmail.com)¹

Renan Alves Silva²

Paloma Lopes de Asevêdo²

Maria do Carmo Andrade Duarte de Farias²

¹Personal Trainer, CREF PB 0294; ² Universidade Federal de Campina Grande.

INTRODUÇÃO: Uma das fases da vida feminina é o climatério, um período fisiológico inevitável, muitas vezes acompanhado de sinais e sintomas físicos e emocionais, podendo influenciar negativamente na qualidade de vida. Dentre os sintomas típicos do climatério encontra-se a insônia, muitas vezes negligenciada pelos profissionais que assistem à mulher, cuja origem pode ser por problemas sociais, psicológicos, suporte social, comportamental ou problemas mórbidos.

OBJETIVO: Identificar os fatores de risco para a ocorrência da insônia em mulheres no climatério, no município de Cajazeiras, Paraíba. **MÉTODO:** Trata-se de uma pesquisa transversal, realizada no município de Cajazeiras, com 390 mulheres de 35 a 65 anos, que pertenciam às Unidades de Saúde da Família da zona urbana, incluídas na amostra após leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Para a coleta de dados realizou-se uma entrevista, utilizando um roteiro estruturado, contemplando itens que permitiram identificar dados socioeconômicos, estilo de vida e indicadores de saúde e a sua relação com a ocorrência da insônia. O projeto desta pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba, protocolo nº 0462.0.133.000-11. As entrevistas foram realizadas nas residências das mulheres, de janeiro a março de 2013. O banco de dados foi digitado no programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 17, apresentados em tabelas, com frequência e percentual. As mulheres foram separadas em 2 grupos: com insônia e sem insônia. As variáveis de exposição foram: refeições/dia, sedentarismo, tabagismo, etilismo, sobrepeso/obesidade, hipertensão e diabetes, as quais foram dicotomizadas, para possibilitar o cálculo da Razão de Risco (*RR*), teste de hipótese usado para correlacionar as variáveis. **RESULTADOS:** A média etária da população estudada



foi de 49,13 ($\pm 7,84$). A média de anos estudados foi 8,01 ($\pm 4,89$). Em relação à renda per capita, a média foi de 0,724 ($\pm 0,87$). A insônia prevaleceu em 65,9% ($n=262$). Pelos achados, percebeu-se que o percentual de insônia foi maior entre as mulheres com até 3 refeições/dia (71%), nas sedentárias (66,6%), tabagistas (77,9%), etilistas (74,4%), com sobrepeso/obesidade (67,4%), hipertensas (76,8%) e diabéticas (68,6%). Pelo cálculo do Risco Relativo (*RR*) os achados revelaram que fatores de estilo de vida desfavoráveis e condições mórbidas são de risco para a presença de insônia, uma vez que o *RR* (em todas as correlações) foi > 1 , mas não ultrapassou 1,5. Por isso, considera-se que a associação foi fraca e que há maior probabilidade em ser não causal. **CONCLUSÃO:** A alta prevalência de insônia entre as investigadas, as condições sociodemográficas desfavoráveis e fatores mórbidos encontrados confirmam o forte impacto do climatério na vida das mulheres; que devem ser proporcionadas diversas possibilidades de intervenção à mulher nessa fase da vida, sendo imprescindível que ela tenha espaço para expressar suas dificuldades e sentimentos; que receba orientações sobre as mudanças que estão ocorrendo no seu corpo; e o que estas podem ocasionar à saúde. Pelos resultados, percebe-se a necessidade em investigar outros fatores de risco para a insônia, associados aos dados sociodemográficos e fatores intrínsecos, próprios do climatério.

Palavras-chave: Insônia; Climatério; Fatores de risco.