



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



ASSISTÊNCIA INTEGRAL À MULHER NO CLIMATÉRIO

Área temática: Saúde.

Nome dos autores: Ariele Silveira Corrêa¹; Iannick Adelino Silva¹; Maria Aneilma Ribeiro de Azevedo¹; Natália de Oliveira Ribeiro¹; Aline Medeiros Cavalcanti da Fonsêca¹. Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN).

1 Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Curso de Fisioterapia.

Resumo: O climatério é o período de transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva que ocorre nas mulheres por volta dos 40 anos de idade e termina com a menopausa. Nessa fase ocorre a diminuição na produção de hormônios pelos ovários, levando a uma deficiência hormonal no organismo conhecida como hipoestrogenismo. Essa deficiência pode provocar uma série de sintomas físicos, psicológicos, somáticos, vasomotores e urogenitais, chamados de síndrome climatérica e esse período requer compreensão, tolerância familiar e atenção profissional especializada. O objetivo desse projeto foi assistir as mulheres no climatério prevenindo e/ou reabilitando os sintomas decorrentes do hipoestrogenismo e capacitar os alunos participantes a atuar na área de saúde da mulher. São atendidas mulheres com idade a partir de 40 anos, acompanhadas no ambulatório de Ginecologia da Unidade de Saúde do bairro de Candelária em Natal. Elas são avaliadas quanto ao status menopausal, sintomatologia climatérica, quanto ao desempenho funcional dos membros inferiores, aptidão física e qualidade de vida e depois participam do ciclo de atividades que inclui práticas como dinâmicas de grupo, palestras interativas, confecção de materiais para exercícios, Pilates em solo e com bola suíça, relaxamento, dentre outras. No ano de 2015 foram atendidas 19 mulheres entre Agosto e Dezembro e espera-se aumentar esse número com o projeto já em andamento em 2016. O projeto mostrou-se eficaz na promoção da interação social, educação em saúde além de incrementar o nível de saúde funcional direcionado a essa fase da vida.

Palavras-chave: climatério, fisioterapia, qualidade de vida.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



1. Introdução

Em 2012 a população brasileira correspondia a 193,9 milhões de habitantes e desse total 98 milhões eram do sexo feminino. Representando atualmente mais da metade da população brasileira, as mulheres também passaram a viver mais, o que as permite viver um terço ou mais de sua vida após a menopausa e conviver com os efeitos marcados por esse evento. O que não acontecia antigamente devido às altas taxas de mortalidade materna (PAIVA, 2008).

As estimativas são de que o aumento na expectativa de vida feminina continue durante o século XXI exigindo mais atenção dos serviços de saúde no preparo para atender, em todos os aspectos, as necessidades de saúde geradas por essa mudança de padrão demográfico (BARACHO, 2007).

Dessa forma, diversos estudos, pesquisas, debates e polêmicas procuram descrever e compreender as intensas modificações no organismo feminino, tanto em nível físico quanto psíquico, em mulheres por volta dos quarenta anos de idade.

O climatério pode ser definido como a transição entre o período reprodutivo e o não-reprodutivo (PEDRO, 2003). Inicia-se em torno dos 40 anos e termina por volta dos 65 anos. Dentro desse espaço de tempo ocorre a menopausa, caracterizada como evento em que há cessação permanente da menstruação (são necessários doze meses de amenorréia), resultante de mudanças na produção hormonal e no metabolismo (CHEDRAUI, 2007; GALVÃO, 2007).

A diminuição na produção de hormônios pelos ovários, o hipostrogenismo, está marcada como um período de mudanças no estado de saúde, gerando implicações negativas na qualidade de vida, labilidade emocional, interferência no humor e sono e tendência à depressão e dificuldades cognitivas (LORENZI, 2009).

Também parece estabelecido que nessa fase há modificações na composição corporal, aumentando a gordura corporal e reduzindo massa magra acarretando conseqüentemente o declínio funcional pela redução na força e na capacidade aeróbica, já que a capacidade de desenvolver força muscular é determinante para a realização de diferentes atividades diárias, laborais ou recreacionais. Essa força tem igualmente um

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



papel preponderante na diminuição do risco de incidentes relacionados à inabilidade física como quedas e consequentemente fraturas, assim como mortes decorrentes de acidentes em idade avançada (DOUCHI, 2002).

Além dessas mudanças hormonais, existem mais de cem sintomas e algumas patologias que podem ser vistos e associados ao período do climatério. Entre os sintomas mais evidentes estão: ondas de calor ou fogacho, suores noturnos e secura vaginal; e as patologias: osteoporose, atrofia genital, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares (DEMETRIO, 2000; DIAS, 2002).

Neste sentido, fica clara a importância de se garantir uma assistência, no campo da Fisioterapia, adequada a essa população, tanto do ponto de vista da promoção da saúde e prevenção de doenças quanto em aspectos psicológicos e relacionados à informação e educação em saúde, com o objetivo de se permitir uma melhor qualidade de vida a essas mulheres e proporcionar aos alunos envolvidos no projeto vivenciar a prática clínica, estimulando-os a buscar conhecimentos adequados para o atendimento dessas mulheres, de acordo com os conhecimentos adquiridos em sala de aula.

2. Material e Metodologia

No início do projeto foram realizadas reuniões de planejamento com os discentes cadastrados, com o intuito de nivelar os conhecimentos do grupo. Nessas reuniões foram discutidos temas sobre alterações hormonais do climatério e as repercussões dessas alterações na saúde funcional e na qualidade de vida das mulheres, foram definidos os tipos de intervenção que seriam feitos e a intensidade de cada atividade.

As mulheres com idade a partir de 40 anos são registradas na ocasião de sua visita à unidade de saúde do bairro de Candelária, em Natal/RN para a consulta, e através do contato pessoal com um membro do projeto é informada sobre as atividades e palestras desenvolvidas, e convidada a participar das atividades do projeto, que ocorrem uma vez por semana.

À medida que as mulheres chegam para participar do projeto são realizadas

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

entrevistas nas quais são coletados dados de identificação, sócio-demográficos e antropométricos, histórico de saúde pessoal e de saúde da família e informações sobre os ciclos reprodutivos com o objetivo de criar um banco de dados com informações das participantes. Na mesma avaliação há aplicação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ) e do questionário curto de performance física (SPPB), como forma de avaliar a capacidade funcional das participantes.

Após essa etapa de avaliações são iniciadas as intervenções, onde são desenvolvidas atividades de prevenção e promoção da saúde, incluindo: Pilates em solo e com bola suíça, dança, exercícios hipopressivos, exercícios aeróbicos, técnicas de relaxamento, massagem, confecção de materiais para exercícios, exercícios de fortalecimento e gincanas capazes de estimular as funções cognitivas e a criatividade das participantes. As avaliações e intervenções são realizadas pelos alunos de graduação e conduzidas sob a orientação do professor coordenador do projeto.

Além das intervenções também são realizadas palestras com abordagem de temas sobre o climatério e as alterações decorrentes desse período da vida, contando com a participação de profissionais de outras áreas que são convidados a falar sobre assuntos específicos como: alimentação saudável e específica para mulheres no climatério, acompanhamento da saúde psicológica, doenças crônicas comuns no climatério, promovendo assim a interdisciplinaridade. E em relação à clareza e objetividade na comunicação dos conteúdos teóricos, os ministrantes são sempre orientados a ter o cuidado de adequá-los à linguagem da comunidade.

3. Resultados e Discussões

As atividades foram realizadas semanalmente entre 09 de Fevereiro e 15 de Dezembro de 2015, totalizando 18 reuniões de nivelamento e planejamento e outros 18 encontros para avaliação e intervenção. Nesse período, cerca de 60 mulheres foram contactadas e convidadas a participar do projeto, porém contou com a participação efetiva de 19 mulheres.

Foram realizadas oficinas de trabalhos manuais para confecção de material para

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



auxiliar os exercícios e material para uma gincana com jogos e brincadeiras, aulas de dança, aulas de alongamentos, exercícios com Pilates em solo, exercícios com Pilates com bola, aulas de fortalecimento, gincanas e dinâmicas de interação do grupo, circuitos de exercícios que priorizam alguns grupos musculares, dentre outras atividades, como pode ser observados nas imagens a seguir.

Os resultados das avaliações ainda não foram submetidos a testes estatísticos, porém foi feita uma pesquisa qualitativo-descritiva entre as participantes, onde as mulheres apontaram os benefícios introduzidos às suas vidas com a participação no “Grupo do Climatério”.



Foto 1: Aula de dança (axé) (Acervo do projeto)

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



UFOP
Universidade Federal de Ouro Preto



Foto 2: Aula de Pilates em solo (Acervo do projeto)



Foto 3: Aula de alongamento (Acervo do projeto)

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



4. Conclusão

A Promoção da Saúde é uma das estratégias da atenção básica para buscar a melhoria da qualidade de vida da população, de forma a prevenir e diminuir agravos. Esse projeto, através de ações educativo-terapêuticas, trouxe às participantes novas formas de encarar o período do Climatério com a promoção da interação social e a troca de experiências. Proporcionou também aos alunos envolvidos a experiência prática, que os capacita para atuar nessa área da Fisioterapia.

O projeto pode ser analisado positivamente, já que os objetivos iniciais foram atingidos. E sua continuidade, com novos temas de palestras e atividades, só contribui para a promoção da saúde destas mulheres, permitindo-as desfrutar com saúde e bem-estar os anos da maturidade.

5. Referências

1. PAIVA, L. L. Os significados construídos por mulheres usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS) a respeito das marcas da menopausa inscrita em seus corpos e suas vidas. 2008. 106 f. Tese (Doutorado em Gerontologia Biomédica) – Instituto de Geriatria e Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2008.
2. BARACHO, E. Importância da fisioterapia durante o climatério e terceira idade. In: BARACHO, E. (Org.) Fisioterapia Aplicada à Saúde da Mulher. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007. p. 465.
3. PEDRO, A. O. Síndrome do climatério: inquérito populacional domiciliar em Campinas. Rev. Saúde Pública, Campinas, v. 37, n. 6, p.735-742, dez. 2003.
4. CHEDRAUI, P. Assessing menopausal symptoms among healthy middle aged women with the Menopause Rating Scale. Maturitas Journal. Irlanda, p. 271-278. 20 jul. 2007.
5. GALVÃO, L. L. L. F. Prevalência de transtornos mentais comuns e avaliação da qualidade de vida no climatério. Rev. Assoc. Med. Bras., São Paulo, v. 53, n. 5, p.414-420, set. 2007.
6. LORENZI, D. R. S. de. Assistência à mulher climatérica: novos paradigmas.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

Rev.Bras. Enferm., Brasília, v. 62, n. 2, p.287-293, mar. 2009.

7. DEMETRIO, F. N. Efeito da terapia de reposição estrogênica sobre o humor e a ansiedade em mulheres menopausadas. 2000. 200 f. Tese (Doutorado em Medicina Saúde Mental) - Curso de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2000.
8. DIAS, R. da S. Adaptação para o português do questionário de auto-avaliação de percepção de saúde física e mental da mulher de meia-idade – Questionário da Saúde da Mulher. Rev. Psiq. Clín., Botucatu, v. 29, n. 4, p.181-189, jul. 2002.
9. DOUCHI, T. Relative contribution of aging and menopause to changes in lean and fat mass in segmental regions. Maturitas Journal. Kagoshima, p. 301-306. 30 ago. 2002.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

