

RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE ENCONTROS COM MULHERES MADURAS QUE VIVENCIAM O CLIMATÉRIO

EXPERIENCE REPORT ON MEETINGS WITH MATURE WOMEN LIVING IN CLIMACTERIC

Darlyane Antunes Macedo¹ / Glasielle Santos de Oliveira¹ /
Thaymara Kivia Araújo Santos^{1,*}

INTRODUÇÃO

No Brasil, a saúde da mulher foi incorporada às políticas nacionais de saúde nas primeiras décadas do século XX, de forma limitada com demandas relativas à gravidez e ao parto (BRASIL, 2004).

Em 1984, o Ministério da Saúde - MS elaborou o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher - PAISM, tendo como princípios e diretrizes um atendimento humanizado e integral à saúde da mulher, que atendia e garantia as suas reais necessidades. Esse novo programa incluía ações educativas, preventivas, de diagnóstico, tratamento e recuperação, englobando a assistência à mulher em clínica ginecológica, no pré-natal, parto e puerpério, em planejamento familiar, doenças sexualmente transmissíveis, câncer de colo de útero e de mama e no climatério, além de outras necessidades identificadas a partir do perfil populacional das mulheres (BRASIL, 2004).

A Política Nacional de Assistência Integral a Saúde da Mulher - PNAISM propôs, dentre seus objetivos específicos, programar e implementar a atenção à saúde da mulher no climatério, de modo a ampliar o acesso e qualificar a atenção a essas mulheres no âmbito do SUS.

RESUMO

Descrever a vivência de um projeto de extensão universitária que trabalha a temática do climatério com mulheres em unidades de saúde. Trata-se de um relato de experiência acerca da experiência vivenciada em um projeto de extensão. Foi possível identificar um conhecimento frágil sobre climatério, menopausa e seus aspectos fisiológicos; não obstante, foi notável também que o público tem muitas dúvidas sobre climatério/menopausa e anseiam por informações relacionadas a fase da vida que enfrentam. Conhecer sobre a vivência e as representações que o climatério tem para as mulheres, auxilia na construção de um saber que influenciará positivamente na qualidade de vida das mulheres, o que proporciona a mulher passar pela fase de forma mais tranquila, vivenciando de forma saudável e mais agradável, com os seus sintomas amenizados.

Palavras-chave: Saúde da mulher. Climatério. Menopausa.

ABSTRACT

Describe the experience of a university extension project that deals with the climacteric theme with women in health units. It is an experience report about the experience lived in an extension project. It was possible to identify a fragile knowledge about climacteric, menopause and its physiological aspects; nevertheless, it was also noteworthy that the public has many doubts about climacteric / menopause and craves information related to the phase of life they face. Knowing about the experience and the representations that the climacteric has for women, helps in the construction of a knowledge that will positively influence the quality of life of women, which allows women to go through the stage in a more peaceful way, experiencing healthier and more pleasant, with its symptoms alleviated.

Keywords: Women's health. Climacteric. Menopause.

Submetido em: 08 de nov. 2019

Aceito em: 14 de fev. 2020

¹Universidade do Estado da Bahia - UNEB, Guanambi, Bahia - Brasil.

*E-mail para correspondência: thaymara14@hotmail.com

O climatério, caracterizado pelo período de transição do ciclo reprodutivo para o ciclo não reprodutivo das mulheres (ALBA SS, 2011) em que ocorre a diminuição fisiológica da função ovariana e que tem como momento marcante a menopausa; conta com alterações endócrinas, somáticas e psíquicas que são apresentadas pelas mulheres que passam por essa fase (POLISSENI AF, 2008), entretanto sua sintomatologia não é universal e varia de acordo com fatores socioculturais que determinam a maneira como estes sintomas são percebidos (ALBA SS, 2011).

De acordo a Organização Mundial da Saúde - OMS, o climatério se caracteriza como uma fase biológica da vida e não um processo patológico, onde mudanças associadas alteram toda a dinâmica de vida das mulheres gerando impactos sobre a mesma, contudo considerar o climatério como fenômeno natural tem a tendência de minimizar as consequências causadas pelo período à mulher (SCHMALFUSS JM et al, 2014).

Diante das vivências das mulheres no período do climatério, surge a necessidade em prepará-las e orientá-las para as mudanças e sintomas que poderão se manifestar, atuando de forma a propiciar espaços para a troca de experiências e reflexões sobre as dificuldades enfrentadas, assim, essas mulheres terão a orientação e o suporte emocional necessários para atingir melhorias e maior bem-estar durante e após esse período (SCHMALFUSS JM et al, 2014).

Com vistas no impacto social, emocional, sobretudo na saúde e qualidade de vida de mulheres que passam por essa fase, é que ações de extensão, como a descrita nesse trabalho se justifica. Nesse sentido, objetiva-se descrever a vivência de um projeto de exten-

são universitária que trabalha a temática do climatério com mulheres em unidades de saúde.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem do tipo relato de experiência, que descreve a experiência vivenciada em um projeto de extensão que segue uma lógica metodológica de sequência de estudo, por meio de reuniões com monitoras e coordenadora para discussão preliminar sobre o tema a ser abordado nas oficinas, como e quando serão os encontros, para posteriormente ser levado para a comunidade, planejamento e dispersão (a intervenção propriamente dita). Esses encontros são quinzenais, intercalados com as intervenções.

Todas as intervenções foram realizadas de maneira dinâmica, contando com roda de conversa, realização de atividades lúdicas, pois essa medida favoreceu a socialização dos assuntos e o estabelecimento de vínculo com o grupo.

A primeira atividade realizada nas unidades de saúde pelo projeto no ano de 2018 foi uma roda de conversa com a apresentação do mesmo, das monitoras que o desenvolveria e qual seu objetivo, pois nesse primeiro encontro observou-se que participava da intervenção mulheres que ainda não havia participado das anteriores, no ano de 2017, o que reforçou a necessidade de apresentação do projeto. Na roda de conversa também foi discutido com as mulheres o que é o climatério e a menopausa, por muitas demonstrarem desconhecem esses termos, de modo mais perceptível – climatério.

Em outra intervenção o tema proposto foi, sintomas transitórios e não transitórios do climatério, para tanto na intervenção todas ficaram

sentadas em círculo, deu-se início a exposição de imagens que retratavam os sintomas do climatério para as participantes presentes. Seguido a essa etapa, as mulheres categorizavam como sintomas transitórios e não transitórios. Para se tratar desse mesmo tema foi disponibilizado as mulheres um folheto em que categorizavam esses sintomas.

Quando falamos de alimentação no climatério, inicialmente, a sala foi arrumada em círculo, assim era passada pela mão de cada mulher uma caixinha com nomes de alimentos que contribuem e não contribuem para amenizar a intensidade dos sintomas e melhorar a qualidade de vida no período do climatério e ao passo que o nome do alimento era retirado da caixinha iniciavam-se as discussões acerca da relação que existia entre o alimento e o período do climatério.

Para discussões sobre a qualidade de vida no climatério, na roda de conversa as monitoras buscaram através de indagações (o que posso fazer para amenizar os sintomas do climatério?) fazer com que as mulheres relatessem seus conhecimentos sobre o seus cuidados em relação aos sintomas causados pelo período.

Ainda dentro das atividades propostas pelo projeto, foi realizada no mês de outubro, uma ação voltada para a campanha do Outubro Rosa, uma palestra na própria Universidade, quando a temática tratada foi o Câncer de Mama, detecção, prevenção e acompanhamento, o público para o qual a atividade foi desenvolvida contou com a presença de funcionárias e acadêmicas do campus.

Para finalizar as ações no ano de 2018, a intervenção que tratava acerca da sexualidade, promoveu uma roda de conversa que sugeria a temática de modo dinâmico, retratando falas

de outras mulheres sobre o assunto. Desse modo, favoreceu que as participantes do projeto descrevessem com propriedade a sua própria experiência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O climatério é caracterizado pelo período de transição do ciclo reprodutivo para o ciclo não reprodutivo das mulheres (ALBA SS, 2011). Alguns dos sintomas percebidos pelas mulheres que passam pela transição incluem fogachos, suores diurnos e noturnos, secura vaginal, insônia, palpitações, depressão, ansiedade, irritabilidade, choro imotivado, perda da libido, dificuldade de concentração, redução da memória e dificuldade de tomar decisões (POLISSENI AF et al, 2008).

Após a explanação das mulheres, feita de acordo seus conhecimentos sobre climatério e menopausa no primeiro encontro, foi possível identificar um conhecimento frágil sobre climatério, menopausa e seus aspectos fisiológicos; não obstante, foi notável também que o público tem muitas dúvidas sobre climatério/menopausa e anseiam por informações relacionadas a fase da vida a qual estão enfrentando.

Embora seja amplamente reconhecido que as mulheres experimentam sintomas durante a transição do estágio reprodutivo para o pós-reprodutivo, existe inconsistência quanto à prevalência de sintomas, bem como suas classificações de gravidade. Assim, fatores como condições de vida, história reprodutiva, carga de trabalho, hábitos alimentares, dificuldade de acesso aos serviços de saúde para obtenção de serviços e informações, às individualidades, conflitos socioeconômicos, culturais e espirituais associados a esse período na vida da mulher podem agravar o estado

físico e emocional dessas mulheres (VALENÇA CN et al, 2010).

Os sinais e sintomas clínicos do climatério ainda podem ser divididos em transitórios representados pela sintomatologia mais aguda, como as alterações menstruais, os fogachos, a labilidade emocional, ansiedade, nervosismo, irritabilidade, melancolia, baixa autoestima, dificuldade para tomar decisões, tristeza, depressão, a diminuição da libido, da frequência e da resposta orgástica; e os não transitórios, representados pelos fenômenos atrofícos geniturinários, distúrbios no metabolismo lipídico e ósseo, sendo alguns desses as distopias, incontinência urinária, a elevação dos níveis de colesterol e triglicérides, dentre outros (BRASIL, 2008).

Quando tratado sobre os sintomas transitórios e não transitórios, também foi percebido pelas monitoras um conhecimento frágil sobre o período a qual essas mulheres passam. Reforçando mais ainda que esse público necessita de maiores investimentos em relação a atenção às mulheres climatéricas, pois à informação, sem dúvida, pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida dessas mulheres e uma maior aceitação dessa etapa por elas.

O impacto desse período na vida da mulher pode ser muito mais difícil de ser estabelecido do que se imagina ou se aceita. Nesse sentido, fica clara a importância de garantir uma assistência 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 permitir uma melhor qualidade de vida às mulheres (POLISSENI AF et al, 2009).

Na roda de conversa em que se tratava da qualidade da vida das mu-

lheres no climatério ficou evidente que a maior parte das mulheres consideram a terapia de reposição hormonal como a primeira opção para a prevenção e alívio dos sinais e sintomas do climatério. Também acreditando que, para vivenciar o período de maneira mais tranquila, seria importante ter autoestima elevada, aliado a uma boa convivência e apoio com seus familiares e parceria, sendo destacado por elas a adoção da prática de atividades físicas e uma dieta balanceada contribuinte no alívio dos sintomas e intensidade dos mesmos.

Quanto à sexualidade nessa fase, foi uma questão apresentada pelas mulheres em todas as intervenções, pois é algo que impacta de modo significativo à vida da mulher climatérica, pelo desconforto apresentado na relação em virtude do ressecamento vaginal, da diminuição da libido, associada em muitos momentos, pela incompreensão da parceria o que gera desconforto, tristeza e até instabilidade conjugal.

Assim, com base no que foi vivenciado no ano anterior, essa temática passou a ser um dos eixos do projeto para o ano de 2019, com vistas em fortalecer as questões que possam promover qualidade de vida para essas mulheres, inclusive nos aspectos sexuais.

CONCLUSÃO

Conclui-se que aprofundar o conhecimento sobre a vivência e as representações que o climatério tem para as mulheres, contribui de modo singular para o tratamento e/ou controle de seus sintomas, para uma melhor compreensão das dificuldades enfrentadas por algumas mulheres em vivenciar o climatério, assim como para a formação de um egresso/profissional

sensível à realidade que mulheres em idade madura passam.

As atividades desenvolvidas pelo projeto são de importância singular, pois os temas abordados auxiliam na construção de um saber que influenciará positivamente na qualidade de vida das mulheres, e esse conhecimento quando parte das mulheres e dos profissionais de saúde, proporciona a mulher passar pela fase de forma mais tranquila, desse modo poderá ser vivenciado de forma saudável e mais agradável, tendo os seus sintomas amenizados.

Nesse sentido, considera-se que ações de extensão universitária, desenvolvidas em ambientes que favoreçam sua prática, a exemplo de unidades de saúde, é uma ferramenta potente para a universidade, no quesito de formação holística, pois ações com essas características promovem no acadêmico algo que só a atividade em loco é capaz de promover, e assim transforma o acadêmico em formação, a comunidade na qual o projeto se insere, como a própria universidade, pois valoriza os saberes e constrói novos que podem mudar estilo de vida e promover qualidade de vida para o público envolvido.

REFERÊNCIAS

ALBA SS. Atención integral a las mujeres de edad mediana. Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología, 37(2):251- 270, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política nacional de atenção integral à saúde da mulher: princípios e diretrizes. Brasília, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa. Brasília, 2008.

POLISSENI AF, FERRAZ ST, GRÜNEWALD T, FERNANDES ET, FERNANDES LC. Perfil das Participantes do Projeto de Extensão “Viver

Melhor – Assistência Integral às Mulheres no Climatério. HU Revista, 35(1):19-24, 2009.

POLISSENI AF, ALVES ACR, MIRANDA DB, PIRES LS, BENFICA TMS, NUNES TR. Viver Melhor-uma experiência de educação em saúde no climatério. Rev. APS, 11(2): 207-212, 2008.

SCHMALFUSS JM, SEHNEM GD, RESSEL LB, TEIXEIRA CMD. Percepções e vivências das mulheres acerca do climatério. Rev enferm UFPE, 8(9):3039-46, 2014.

VALADARES AL, NETO AMP, CONDE DM, OSIS MJ, SOUSA MH, PAIVA LC. Depoimentos de mulheres sobre a menopausa e o tratamento de seus sintomas. Rev Assoc Med Bras, 54(4): 299-304, 2008.

VALENÇA CN, FILHO JMN, GERMANO RM. Mulher no Climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. Saúde Soc, 19(2); 273-285, 2010.