EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA MULHERES CLIMATÉRICAS UM RELATO DE VIVÊNCIAS NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Darlyane Antunes Macedo (1); Gabriela Cardoso Moreira Marques (1); Tatiana Barreto Pereira (2);

Universidade do Estado da Bahia – UNEB, damacedo@uneb.br (1); gmarques@uneb.br (1); tviana@uneb.br(2);

Resumo: A saúde da mulher é um tema de vasta discussão, pois existem políticas específicas, contudo a mulher climatérica, tem em sua maioria a atenção e assistência negligenciadas. Nessa perspectiva a Extensão Universitária - EU é um meio de levar a essa mulher um conhecimento e entendimento sobre essa fase. Objetiva-se aqui – Relatar como ações de Educação em Saúde promovidas por um projeto de EU podem contribuir para a qualidade de vida - QV de mulheres climatéricas. Perpassa pela experiência em realizar de maneira efetiva e contínua ações extensionistas por graduandas do curso de bacharelado em Enfermagem de uma universidade pública da Bahia. O projeto de extensão Mulheres Climatéricas - Educação e Saúde em Unidades de Saúde da Família realizou ações quinzenalmente em quatro unidades de saúde da família, entre fevereiro e dezembro de 2017. As metodologias utilizadas foram o estudo e discussão da temática, varal de perguntas e respostas, rodas de conversa, atividades laborais, entre outras, sempre seguidas de um processo de avaliação da atividade. As ações de Educação em Saúde são um meio, mas não a solução para sanar as demandas dos encontros. É necessário fortalecer a rede de serviços para atender a mulher nessa fase da vida. Um dos maiores desafios para o projeto em 2018 será garantir a continuidade dos encontros com mulheres já inseridas no projeto, concomitante com ações de Educação Permanente para buscar que os profissionais atendam minimamente ações previstas no Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa.

Palavras-chaves: Saúde da Mulher, Educação em Saúde, Climatério, Menopausa e Extensão Universitária.

Introdução

A atenção à saúde da mulher é um tema amplamente discutido e abordado em políticas públicas nacionais, contudo em muitas dessas políticas, de modo não holístico, o que leva a uma assistência fragmentada e em algumas fases da vida, especialmente no período climatérico, negligenciada pelos serviços de saúde.

Contudo, sabe-se que a assistência multidisciplinar a saúde nesse período é fundamental para que a mulher possa ter a sintomatologia clássica do climatério amenizada e desse modo, tenha menos sofrimento psíquico, social e físico durante essa fase.

O climatério é definido pela Organização Mundial da Saúde – OMS como uma fase biológica da vida e não um processo patológico, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher**.** A menopausa é um marco dessa fase, correspondendo ao último ciclo

menstrual, somente reconhecida depois de passados 12 meses da sua ocorrência e acontece geralmente em torno dos 48 aos 50 anos de idade. (Saúde, 2008, p. 11)

A avaliação clínica da mulher no climatério deve ser voltada ao seu estado de saúde atual e também pregresso e envolve uma equipe multidisciplinar. A atenção precisa abranger além da promoção da saúde, prevenção de doenças, assistência aos sintomas clínicos e possíveis dificuldades dessa fase cabendo ao ginecologista muitas vezes o papel de clínico geral. (Saúde, 2008, p. 39)

Ações de Educação em Saúde compõem uma das opções no cardápio dos serviços de saúde, disponíveis e acessíveis a esse público, desse modo é primordial que seja realizada pelos membros da equipe de saúde, tanto na consulta individual quanto em grupos e que se estimule a participação das mulheres nesses momentos.

O enfermeiro, assim como os demais profissionais de saúde, devem se empenhar na busca de uma assistência qualificada para esse público, como destaca (Schmalfuss, Sehnem, Ressel, & Teixeira, 2014) algumas das ações podem incluir a realização de consultas de Enfermagem, de espaços de convívio grupal (salas de espera e grupos de educação em saúde) e de visitas domiciliares, de forma a facilitar o processo que as mesmas vivenciarão nesta fase.

São necessários investimentos voltados à inserção de ações de educação em saúde, considerando os aspectos sociais e culturais de cada indivíduo e de grupos populacionais, para oferta de informações sobre hábitos saudáveis, com inclusão de orientações dietéticas, atividade física direcionada e estímulo ao autocuidado e à realização de exames preventivos. (Saúde, 2008, p. 18)

Para tanto, a EU nesse sentido se torna um meio efetivo de apoio aos profissionais de saúde e para a comunidade no que tange a assistência para essas mulheres. As ações de Educação em Saúde devem priorizar a busca da QV dessas mulheres, por meio de informações qualificadas e os devidos encaminhamentos aos diversos serviços, quando necessário.

As universidades no desempenho de seu papel social, e com base no fortalecimento do seu tripé - ensino, pesquisa e extensão, é uma facilitadora de ações educativas no âmbito dos serviços de saúde.

As Instituições de Ensino Superior - IES vêm cumprindo, diferentes funções, em diferentes épocas, em diferentes países e regiões. A definição dessas funções dá-se conforme as relações que são estabelecidas com as organizações governamentais e a

sociedade civil. Os diferentes interesses do Estado, dos setores econômicos sociais, das comunidades e dos próprios membros da universidade fizeram com que as IES mantivessem discussões sobre sua função e sua identidade. (Carbonari & Pereira, 2007, p. 24)

Nesse sentido ações extensionistas devem ser postas em igual valor no processo formativo com os outros dois apoios do tripé, o ensino e a pesquisa, pois os espaços onde as intervenções extensionistas são desenvolvidas se apresentam riquíssimos em produção de conhecimento, uma vez que fazem com que o aluno se aproxime de uma realidade vivida junto a comunidade que só a atividade em campo pode promover, assim como o fornecimento de dados e geração de inquietações que são fundamentais para a formação de um pesquisador, deixando claro o aspecto indissociável do tripé para o fortalecimento da universidade.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN lei - 9394/96) e o Plano Nacional de Extensão (1999-2001) retomam a questão da indissociabilidade das atividades de ensino, extensão e pesquisa, fazendo com que as IES repensem sua função social colocando em pauta a natureza de suas atividades – fim. (Carbonari & Pereira, 2007, p. 24)

O processo pelo qual as mulheres passam no período de climatério e menopausa, por vezes trazem uma alteração de autoestima bastante significativa, tendo em vista que essas associam a fase com o envelhecimento, ou um “atestado de velhice”, pois o fato de perder a capacidade reprodutiva, limita de maneira bastante expressiva o papel dessa mulher na sociedade essencialmente machista.

Os sintomas crônicos são encontrados, principalmente, na síndrome pós-climatérica, já em plena pós-menopausa, e decorrem das alterações devidas ao envelhecimento e ao déficit hormonal: atrofia urogenital e tegumentar e aceleração dos fenômenos da osteoporose e aterosclerose. (Santos, et al., 20017)

Contudo, à assistência a essas mulheres, nem sempre é dada a devida atenção, pelos profissionais de saúde, seja por não estar explicitado nos programas do Ministério da Saúde – MS ou por não estarem sensíveis as necessidades desse público. Para tanto, ações extensionistas como as produzidas pelo grupo de trabalho – Mulheres Climatéricas – Eduação e Saúde em Unidades de Saúde da Família, podem contribuir de maneira satisfatória com mulheres que estejam passando por essa fase.

Sabe-se que mulheres com uma percepção mais negativa da menopausa não somente tendem a apresentar uma pior QV,

como sintomas climatéricos mais severos. (Lorenzi, Catan, Moreira, & Ártico, 2009, p. 290)

Objetiva-se nesse estudo relatar como ações de Educação em Saúde promovidas por um projeto de EU podem contribuir para a QV de mulheres climatéricas.

Metodologia

O projeto de extensão Mulheres Climatéricas - Educação e Saúde em Unidades de Saúde da Família realizou ações quinzenais em quatro unidades de saúde da família, de maneira cíclica, entre fevereiro e dezembro de 2017. Em alguns momentos, o projeto foi paralisado em virtude da não colaboração da equipe de saúde ou da não participação da população. Desse modo, em meados do segundo semestre do referido ano, as ações passaram a ocorrer exclusivamente em duas unidades, dentre as quatro iniciais. Contudo, o grupo buscou manter de maneira contínua as ações extensionistas, no intuito de atingir o maior público possível.

As metodologias utilizadas foram diversas, o estudo e discussão da temática, seguidas da escolha da dinâmica para intervenção eram elencadas em reuniões, com as monitoras e a orientadora do projeto, e a partir da temática escolhida e avaliação do grupo elegia-se a melhor maneira de abordar a temática no encontro subsequente.

Desse modo, trabalhou-se diversos temas com dinâmicas diferenciadas. Conhecimento sobre o assunto, sintomatologia, sinais transitórios e não transitórios, a importância de atividade física e uma alimentação saudável nessa fase da vida, foram temas trabalhados com as mulheres.

Dentre as metodologias escolhidas para trabalhar os temas, destaca-se aqui o varal de perguntas e respostas, rodas de conversa, atividades laborais, a caixa da autoestima, frases de mulheres climatéricas para reflexão, a apresentação de figuras com diversas representações da fase que estão vivenciando, entre outras.

Na tentativa de garantir que o processo fosse bem aceito pelos grupos, sempre avaliávamos o encontro, ao final para seguir com os ajustes necessários para a próxima atividade. Essa avaliação foi realizada com a entrega de moedas de papel com “emoctions” que trazia imagens de insatisfeito, pouco entediado/triste e feliz/satisfeito. Ao término de cada atividade as participantes depositavam o “emoctions” que mais representava o seu sentimento/ sensação ao final da intervenção.

Resultados e Discussão

As atividades extensionistas demonstram em seus resultados, que as mulheres tem um desconhecimento sobre o assunto climatério e menopausa, assim como essa fase impacta em sua QV, mesmo com o desconhecimento /associação, da sintomatologia e suas causas, ao período.

Tanto a pré-menopausa como a peri-menopausa são frequentemente marcadas pelos fenômenos vasomotores (ondas de calor e sudorese) que são os sintomas agudos da síndrome. Porém, a síndrome do climatério pode se estender além do término do climatério, neste caso recomenda-se utilizar o termo síndrome pós-climatérica. (Santos, et al., 20017)

Na primeira atividade, o varal de perguntas e respostas, o grupo pretendia avaliar o grau de conhecimento daquele público sobre a temática e assim planejar como poderia conduzir com as mesmas os encontros subsequentes. Nesse primeiro encontro, percebeu-se que as mulheres, em sua maioria, nunca haviam ouvido falar o termo climatério e muitas associavam o termo menopausa a toda sintomatologia climatérica.

Os resultados encontrados nas atividades extensionistas desenvolvidas, corroboram com resultados apresentados por (Silveira, Bartholomeu, & Silva Maia, 2014) em estudo realizado por elas - quando questionadas se sabiam o que é o climatério 80% das mulheres disseram não, mostrando total desconhecimento do assunto. O termo menopausa parece ser mais conhecido pelas mulheres do estudo. As mesmas descrevem-na como o fim da menstruação e a relacionam à redução de hormônios, verbalizando: *“Vou parar de menstruar”, "Começa a dar calor, fraqueza e cólica" e "parar de menstruar e grande redução de hormônios"*, assim corroboram também com (Bisognin,, Alves , Wilhelm, Prates, Scarton, & Resse, 2015) comumente, o climatério é reportado como sendo o mesmo que menopausa.

Como a sintomatologia apresentada por elas afetava a QV das mesmas foi aparecendo de maneira gradativa e peculiar nos encontros subsequentes. Aspectos como a relação matrimonial, sexual, o sono, a alimentação e aspectos relacionados à autoestima (ressecamento da pele, ganho de peso, aparecimento de rugas e o ganho de peso), foram frequentes nas intervenções como características que afetam de maneira significativa o estilo e QV das mulheres participantes.

Os sintomas da síndrome climatérica têm como origens a deficiência estrogênica ou progestagênica; envelhecimento; e dinâmica psicológica, dependente da estrutura da

personalidade e do ambiente sociocultural. (Santos, et al., 20017)

Em um dos encontros, a atividade foi realizada com a apresentação de frases de mulheres que passaram por situações difíceis em função do climatério, algumas mais impactantes do que outras. Frases como – "meu esposo não tem paciência e nem carinho comigo, depois da menopausa o sexo se tornou um martilho, pois dói muito e ele acredita que é frescura minha"; "não tenho paciência para nada e nem as pessoas que amo comigo"; "como é difícil, depois que começou isso tudo, parece que não presto para nada"; "minha família esta me ajudando muito, mas sei que é difícil para eles, pois se é tão difícil para mim, imagina para eles!". As frases ficavam sobre a mesa, viradas, e a partir do uso de música, cada mulher virava uma frase e lia em voz alta. A partir da leitura, solicitava uma reflexão, com questionamentos do tipo – você já passou ou conhece alguém que já passou por isso?

Nessa intervenção especificamente os aspectos matrimoniais, sexualidade, autoestima tiveram grande destaque, pois apesar de ter frases mais neutras as que tratavam desses aspectos repercutiram mais no grupo, demonstrando como a sintomatologia do climatério impacta de maneira negativa na vida dessas mulheres.

O uso da caixa com espelho, onde ela se olhava e tinha que falar o quanto aquela pessoa era especial, atividade desenvolvida em outra intervenção extensionista, demonstrou de maneira clara como muitas mulheres precisam de uma atenção especializada nessa fase da vida, pois comentários voltados para ou sobre outros (de como é boa mãe, boa esposa... de como se dedica a família) surgiram demonstrando uma dificuldade de falar de si, baixa autoestima, choro, dificuldade em destacar um aspecto positivo, foram muito presentes na dinâmica.

Contudo, encontramos mulheres com autoestima presente e fortalecida, algo perceptivo nessa intervenção é que esse perfil descrito aqui era sempre associado a uma mulher com uma relação familiar e matrimonial de sucesso, sendo capaz de realizá-la, demonstrando que o histórico de vida nessa fase interfere de maneira bastante impactante na saúde física e emocional dessa mulher.

A cultura como fator de influência no climatério varia de acordo com o ambiente em que a mulher vive, sendo moldada por diversos aspectos, sejam estes físicos e/ou emocionais. Tais aspectos se norteiam a partir da percepção corporal de cada mulher e de como ela se percebe em seu meio, pois muitas vezes esta pode se sentir fora dos padrões impostos pela sociedade, o que pode acarretar

em baixa autoestima durante este período. (Schmalfuss, Sehnem, Ressel, & Teixeira, 2014)

Todavia, apesar de todos os achados negativos, que demonstram a fragilidade dessas mulheres, nessa fase da vida, o projeto também percebeu uma evolução nos grupos, pois aquelas mulheres mais assíduas nas ações de Educação e Saúde promovidas pelo grupo, tinham mais facilidade de falar, se sentiam mais a vontade, mais leves.

Os resultados encontrados demonstram um arcabouço imenso para ser trabalhado, pois os resultados vêm demonstrando que essas mulheres, no que se refere à sintomatologia e queixas do climatério, estão desassistidas pelos serviços de saúde. Demonstram também que ações de Educação em Saúde, são válidas e efetivas, na promoção de saúde, especialmente com esse público.

Entretanto, destaca-se aqui que com o avanço das políticas públicas na atenção básica, com o NASF, que traz diversos profissionais de saúde de núcleos de conhecimentos variados, assim como a presença do médico, odontólogo e enfermeiro nas unidades básicas de saúde, verifica-se que existe o(s) profissional(is) necessário(s) a serviço desse público, contudo é fundamental a implementação das ações propostas nas políticas existentes, a exemplo a Educação em Saúde.

Conclusões

Nesse sentido, reforça-se a importância de um processo de sensibilização dos profissionais de saúde que já estão no mundo do trabalho, atuando, pois essas mulheres estão aí e precisam ser atendidas com dignidade e urgência.

A EU é um meio para ampliar essa assistência, todavia não é capaz de estar em todas unidades de saúde. Para isso, conclui-se que nesse sentido a universidade tem um papel social fundamental, pois pode ir para além das ações de Educação e Saúde e buscar promover ações de Educação Permanente com as equipes da estratégia de saúde da família e gestão, para fortalecer o atendimento dessa mulher na rede de serviços de saúde.

Agradecimentos

Nesse espaço, dedico um tempinho e poucas palavras as minhas monitoras, que contribuem de maneira efetiva para execução dessas ações, mesmo com a carga horária de atividades de ensino, sendo imensa, com a falta de recursos para manutenção das atividades e por vezes o desinteresse do público, persistem juntamente comigo nesse propósito, meu muito obrigada! Thaymara, Iane, Daiane, Natalya, Alessandra, Rafaella.

Referências

Santos, L., Eserian, P., Rachid, L., Cacciatore, A., Bourget, I. M., Rojas, A., et al. (jan./jun de 20017). SÍNDROME DO CLIMATÉRIO E QUALIDADE DE VIDA: UMA PERCEPÇÃO DAS. *Revista APS, 10*(1), 20-26.

Schmalfuss, J. M., Sehnem, G. D., Ressel, L., & Teixeira, C. D. (set. de 2014). PERCEPÇÕES E VIVÊNCIAS DAS MULHERES ACERCA DO CLIMATÉRIO. *Rev enferm UFPE on line*, 3039-46.

Bisognin,, P., Alves , C., Wilhelm, L., Prates, L., Scarton, J., & Resse, L. (2015). O climatério na perspectiva de mulheres. *Enfermeria Global*, 168-80.

Carbonari, M. E., & Pereira, A. C. (2007). A extensão universitária no Brasil, do assistencialismo à sustentabilidade. *Revista de Educação, 10*, 23-28.

Lorenzi, D. S., Catan, L. B., Moreira, K., & Ártico, G. R. (mar-abr de 2009). Assistência à mulher climatérica: novos paradigmas. *Revista Brasileira de Enfermagem, 62*, 287-93.

Saúde, M. d. (2008). Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa. *Série A. Normas e Manuais Técnicos Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno, n.9*. Brasília - DF, Brasil: Editora do Ministério da Saúde.

Silveira, C. M., Bartholomeu, M., & Silva Maia, J. (2014). A mulher e o climatério: o conhecimento em questão. *Recien - Revista Científica de Enfermagem* , 12-17.