



Eventos de extensão universitária e promoção à qualidade de vida: Relato de experiência do evento saúde no climatério

Alenice Aliane Fonseca, Aldelaine Oliveira Sousa, Fernanda Muniz Vieira, Aleni Conceição Fonseca de Souza, Gustavo Souza Santos, Ana Flávia Muniz Vieira, Josiane Santos Brant Rocha

Introdução

O climatério é um fenômeno endócrino decorrente do esgotamento dos folículos ovarianos que ocorre em todas as mulheres de meia idade. Inicia-se entre os 35 e 40 anos, estendendo-se aos 65 anos, caracterizando-se por um estado de hipostrogenismo progressivo [1].

Pesquisas comprovam que a população climatérica tem um nível de atividade física inadequada [2], com pouca prática de atividades físicas moderadas e vigorosas, fato que pode acarretar decréscimo precoce da capacidade física.

Esse quadro é alarmante, visto que a uma elevada prevalência de sedentarismo nessa população, e uma prevalência ainda mais significativa de indivíduos que não atingem as recomendações mínimas de atividade física para a manutenção da saúde [3].

Segundo o Ministério da saúde [4] a menopausa é uma fase em que a obesidade, síndrome metabólica, diabetes, doenças cardiovasculares, osteoporose, artrose, declínio cognitivo, demência, depressão, ansiedade, câncer e outros agravos à saúde, representam problemas de grande interesse e impacto nessa faixa etária e grupo populacional.

Isso representa uma oportunidade para a elaboração e aplicação de estratégias de prevenção que visem melhorar a qualidade de vida e aumentar a longevidade das pacientes [5].

A assistência à mulher climatérica tem peculiaridades e visa uma abordagem completa dessa população, por esta ter multifatores influenciando em sua saúde [6].

Além disso, as mulheres devem ser incentivadas a tornarem o seu dia-a-dia mais ativo. A atividade física adotada ao longo da vida contribui para a prevenção de muitas doenças e para uma melhor qualidade de vida.

Neste contexto o objetivo deste artigo é relatar a experiência das autoras na condução de um grupo de mulheres climatéricas, desenvolvido com metodologia informativa e participativa.

Material e métodos

A. Caracterização da pesquisa

O presente estudo busca relatar a experiência das autoras na condução de um projeto de extensão com um grupo de mulheres climatéricas de uma cidade do norte de Minas Gerais.

B. O local e a população participante

As atividades de educação para a saúde da mulher climatérica foram realizadas com mulheres da zona rural e urbana de uma cidade norte mineira.

O evento ocorreu em Maio de 2015, nas dependências da cidade, em parceria com a Prefeitura Municipal. Este tem por objetivo trazer informações acerca do climatério, além de incentivar a prática de atividade física, e oportunizando um momento de lazer para a população. O grupo foi composto por 280 mulheres, na faixa etária entre 35 a 65 anos.

C. As etapas desenvolvidas

A proposta inicial, do trabalho a ser desenvolvido foi de proporcionar as mulheres climatéricas da referida cidade lazer, informações e conhecimento. E então iniciou-se o processo de elaboração do evento (fig.1).

Estabeleceu-se contato preliminar com o prefeito municipal e secretários de saúde e esporte onde estes aprovaram prontamente a nossa ideia, pois também avaliava que as mulheres climatéricas necessitavam conhecer e cuidar melhor de sua saúde, apontando ainda a carência de informações acerca da menopausa pela parte das mulheres.

No momento da divulgação, agentes de saúde das Estratégia Saúde da Família (ESF) promoveram um pré- cadastro das mulheres onde obteve-se consentimento livre e esclarecido das mulheres participantes com um esclarecimento



preliminar dos objetivos e finalidades do evento, a forma como seria desenvolvido e a programação proposta para o evento (fig. 2)

Resultados

O desenvolvimento deste trabalho com grupo de mulheres climatéricas permitiu constatar que para a formação e condução de grupos de educação para a saúde há a necessidade de uma coordenação, realizada de forma sistemática e de instalações físicas apropriadas.

Quando as mulheres encontram-se em estado de total falta de conhecimento do assunto, qualquer material por mais acessível que seja no aspecto da facilidade de compreensão, atinge seu objetivo pelo fato da carência de informações.

Quando se sugeriu a oportunidade das mulheres manifestarem suas dúvidas sobre o climatério, os palestrantes e autoras foram surpreendidas pela falta de informação demonstrada por elas. A situação foi justificada, pela falta de acesso aos conhecimentos relativos ao climatério. Confirmando a necessidade das intervenções voltadas à promoção da saúde, durante o climatério.

Além das informações acerca do climatério, as mulheres foram orientadas sobre a importância da atividade física, onde participaram na prática de uma aula de aeróbica e zumba.

A vivência das autoras e organizadoras permite afirmar que as trocas de experiências entre mulheres climatéricas e os profissionais envolvidos no evento foi benéfico, em certos aspectos, como ocorreu neste processo educativo.

Considerações finais

Conclui-se e reitera-se que a presente iniciativa, de promover um evento educativo para promoção de saúde da mulher climatérica foi uma experiência construtiva, gratificante e viável, muito embora considere-se que muito há a ser conhecido e realizado na área. O conhecimento adquirido nesta experiência impulsiona as autoras a prosseguirem neste caminho e a enfrentarem novos desafios, em prol da saúde da mulher.

Referências

- [1] ALDRIGHI, J. M.; ALDRIGHI, C. M. S.; ALDRIGHI, A. P. S. Alterações sistêmicas do climatério. *Rev Bras Med*. v. 59, n. 4, p.15-21, 2002.
- [2] CARVALHO ED, VALADARES ALR, COSTA-PAIVA LH, PEDRO AO, MORAIS SS, PINTO-NETO AM. Atividade física e qualidade de vida em mulheres com 60 anos ou mais: fatores associados. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*. v.32, n.9, p.433-40, 2010
- [3] MATSUDO SM, MATSUDO VR, ARAÚJO T, ANDRADE D, ANDARDE E, OLIVEIRA LC, et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. v.10, n.4, p.41-50, 2002.
- [4] BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa**. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008.
- [5] MEMBRIVE, J. M. et al. Qualidade de vida em mulheres climatéricas que trabalham no sistema sanitário e educativo. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. São Paulo, v. 19, n. 6, 1314-1321, 2011.
- [6] VALENÇA, C. N.; GERMANO, R. M. Concepções de mulheres sobre menopausa e climatério. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*. Fortaleza, v. 11, n. 1, p. 161-171, 2010.

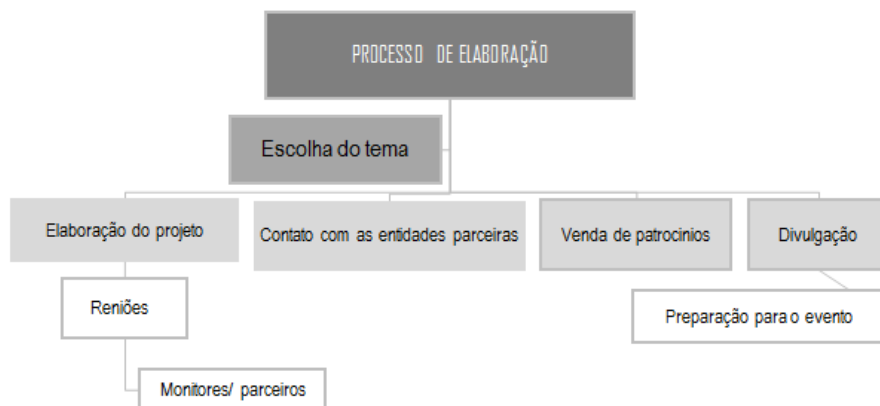


Figura 1. Processo de elaboração do evento

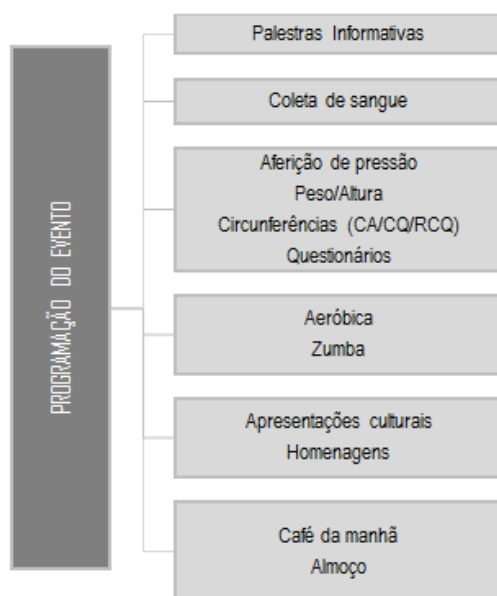


Figura 2. Programação do evento