

Título: Grupo de Menopausa: Unindo forças para busca de novos projetos de vida

Nome do Aluno: Camila Carvalho Rocha

Nome da Orientadora: Zeliete Linhares Leite Zambon

Introdução

Contextualização do Problema

A menopausa é um processo fisiológico natural do organismo feminino, no entanto é visto por muitos como uma patologia, pois estudos constatam que os sentimentos dessas mulheres em relação à menopausa são, em sua maioria, negativos, pois são relacionados às alterações corporais características desse período e mudanças na vida social, profissional, sexual e familiar (ref.1).

Exemplo da Literatura sobre o problema

A menopausa para muitas mulheres possui aspectos de uma crise global, sendo perturbadora essa fase. De fato, a auto-imagem e as expectativas pessoais passam por alterações durante o processo da menopausa, pois as mudanças na aparência (alterações na forma do corpo e acúmulo de gordura no abdômen e nos quadris, ressecamento da pele, embranquecimento dos cabelos) que, em geral, são decorrentes das oscilações hormonais, levam a reflexões sobre o envelhecimento, numa sociedade centrada nos valores de juventude e beleza. Muitas vezes essa crise na auto-estima vem acompanhada da saída dos filhos de casa e a Síndrome do ninho vazio, a relação sexual com o companheiro torna-se por vezes angustiante devido diminuição da libido e ressecamento vaginal, levando muitas vezes a separação matrimonial, neste período também pode coincidir com a aposentadoria, resultando assim perda de foco e necessidade de reestruturação pessoal (ref 1 e 3)

Exemplo da Literatura sobre a solução do problema:

Garantir o acesso a informações, por meio de um grupo com este tema, que esclareça essas mudanças, oferecer apoio emocional para enfrentá-las fazem que com essas mulheres sejam empoderadas de seu novo papel na sociedade, de seu auto-cuidado e na busca de novos objetivos e sonhos (ref.2).

Justificativa

O estudo mostra-se relevante uma vez que o tema é raramente abordado em grupos nas Ubs's e as mulheres nessa fase da vida encontram-se por vezes abaladas emocionalmente. Um espaço para discussão desses temas pode prevenir transtornos de saúde mental, comorbididades e incentivar a busca de novos objetivos de vida.

Objetivos

Objetivo Geral

O objetivo deste estudo é propor um grupo para mulheres na fase de climatério/menopausa, baseando em evidências da literatura que expressam a melhora na qualidade de vida dessa população. Tornam-se assim este grupo parte da rotina de grupos da UBS.

Objetivos Específicos

1. Capacitar profissionais da equipe saúde da família e NASF para serem mediadores nos grupos;
2. Divulgar na UBS e no território a existência do grupo;
3. Incentivar os profissionais na UBS por meio das consultas ou acolhimentos, a direcionar o público-alvo ao grupo;
4. Avaliar a frequência e participação do grupo;
5. Avaliar resultados por meio de relatos e questionário específico;

Método

Local: UBS Dr Augusto Leopoldo Ayrosa Galvão na região Norte do município de São Paulo

Público Alvo: Mulheres que estejam no processo de climatério/menopausa Participantes: Funcionário de categorias diversas da UBS e integrantes do NASF, além de convidados especiais de ONG's e outros parceiros.

Ações

1. Será divulgado em Reunião Geral de funcionários da Ubs, Reunião de Conselho Gestor e Reunião de Comunidade a existência do grupo, frisar o público alvo e solicitar a participação dos funcionários interessados;
2. Reunir funcionários interessados em uma roda de conversa, capacitá-los e contextualizá-los sobre os temas;
3. Propor encontros quinzenais, variando entre 6 a 12 encontros de acordo com cada mulher;
4. Propor temas para cada encontro;
5. Criar convite do grupo para ser impresso e distribuídos às equipes;
6. Criar cartaz para divulgar em lugares estratégicos da Ubs e comunidade;
7. Nos grupos iniciar com esclarecimentos sobre o tema proposto, mas deixar aberto para o andamento das discussões;
8. Solicitar das participantes novas sugestões de temas a serem abordados nos próximos encontros;
9. Propor dinâmicas de auto-conhecimento, motivação e interação nos grupos.

Avaliação e Monitoramento

A avaliação dos benefícios dos encontros será por meio do relato das mulheres, observação de fidelização ao grupo e aplicação de questionário ao final de 3 meses.

Resultados Esperados

Este estudo busca alertar sobre um tema ainda pautado como tabu na sociedade moderna, abrindo portas a essas mulheres que vivenciam a fase da menopausa silenciosamente. Desta maneira a troca de experiências nos grupos e orientações de profissionais capacitados conduziram esse público alvo ao auto-conhecimento, melhora na auto-estima e novos projetos de vida.

Referências

SOUZA, C.L.; Transição da menopausa: a crise da meia-idade feminina e seus desafios físicos e emocionais, Rio de Janeiro: Revista Brasileira de Terapias Cognitivas vol. 1 n. 2; 2005

ZOIRO, G.; PARISI, Silvana; Grupos de mulheres na menopausa - relato de uma experiência, São Paulo: Vínculo vol. 2 n. 2; 2005

GOMES, L. A.; MEIS, C; MARQUES, V.; MENOPAUSA, NINHO VAZIO E SUBJETIVIDADE FEMININA, Rio de Janeiro: Psicologia Hospitalar 12 (1), 2-25; 2014