

Título: A SAÚDE DA MULHER NO CLIMATÉRIO: PROMOÇÃO E AÇÕES EDUCATIVAS NA ESTRATEGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA.

Aluno: Patricia Cardoso Pierette

Tutora/Orientadora: Thais Regina Gomes de Araujo

1. INTRODUÇÃO

Os estudos sobre o climatério vêm ganhando novas dimensões a nível mundial e nacional, haja vista sua grande importância com ênfase à inter-relação dos fatores biológicos e psicossociais, e principalmente pelo significativo aumento na expectativa de vida da população. Todavia, segundo Silva (2002), a palavra climatério ainda é desconhecida pela maioria das mulheres, na qual algumas falam na menopausa como sendo o climatério e outras não associam suas queixas à transição pela qual passam nesse período de vida.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o climatério é definido 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; sendo a menopausa um marco dessa fase, correspondendo ao último ciclo menstrual e somente reconhecida depois de passados 12 meses de sua ocorrência, acontecendo geralmente em torno dos 48 aos 50 anos de idade (BRASIL, 2008).

Corroborando com essa idéia, Vaisman (2001) refere que o climatério pode ser caracterizado como um período de transição entre os períodos reprodutivos e não reprodutivos da mulher e uma fase relativamente crítica da vida feminina onde ocorrem transformações físicas e emocionais decorrentes do desequilíbrio na produção dos hormônios estrogênicos.

Em virtude dessas várias alterações físicas e emocionais decorrentes do climatério, esse vem sendo recentemente reconhecido nas últimas décadas mais do que apenas o encerramento de vida reprodutiva feminina.

Contudo, diante do aumento progressivo da expectativa de vida feminina a partir da segunda metade do século XX, em razão dos progressivos avanços tecnológicos no campo da saúde, essa situação mudou, desencadeando um interesse crescente pelas questões relacionadas ao envelhecimento feminino.

Isso se justifica, uma vez que dados apontam que entre 1950 e 2025, a população de idosos no Brasil crescerá 16 vezes, sendo estimada alcançar 32 milhões de pessoas acima de 60 anos, levando-o a ocupar a 6 posição no mundo.

Ainda no sentido da elevação da expectativa de vida feminina, de acordo com as estimativas do DATASUS, em 2007, a população feminina brasileira totaliza mais de 98 milhões de mulheres. Nesse universo, cerca de 30 milhões têm entre 35 e 65 anos, o que significa que 32% das mulheres no Brasil estão na faixa etária em que ocorre o climatério (BRASIL, 2008).

Dados revelam que um terço das mulheres sofrem distúrbios típicos do climatério e outros dois terços toleram moderadamente os sintomas. Modificações fisiológicas na mulher podem começar a surgir a partir dos 40 anos de idade, podendo perdurar até os 60 anos. Dependendo dos sintomas, poderão surgir transtornos físicos e ou emocionais em determinados episódios do climatério. As mudanças fisiológicas podem ser sutis, sem sintomas, sendo superadas pela mulher, ou intensas, acarretando-lhe doenças físicas e psíquicas.(APPOLINÁRIO, 2001).

Essas modificações físicas e emocionais presentes no climatério, dependem em grande parte do ambiente sócio cultural, das condições de vida da mulher e do grau de privação estrogênica. Quanto aos sintomas típicos do climatério, provenientes da diminuição dos níveis de estrogênio, os mais freqüentes são: a instabilidade vasomotora, distúrbios menstruais, sintomas psicológicos, atrofia gênito-urinária e, ao longo prazo, osteoporose e alterações cardiocirculatórias. (BERNI, LUZ KOHLRAUSCH, 2007.)

Ao se aproximarem da menopausa, as mulheres trazem dúvidas sobre modificações físicas que irão ocorrer e de como lidar com elas. A maior escolaridade não apenas facilita o acesso a informação sobre o climatério, como reduz a ansiedade comum nessa fase.

Os problemas vivenciados por mulheres climatérica, que se encontra ameaçada diante da perspectiva do padrão de saúde, beleza, produtividade e adequação as exigências sociais, podendo gerar uma crise existencial, haja vista a importância desse estudo para essa clientela um tanto esquecida; em se tratando principalmente dessa assistência na atenção básica, que requer um maior investimento dos órgãos públicos competentes no que diz respeito principalmente a esse assunto.

Nesse ínterim, coloca-se o profissional enfermeiro (a), como mediador na prática de atender grande parte das necessidades de saúde das mulheres no climatério, visto que, esse na condição de agente transformador principalmente por se ocupar da educação para saúde e atuante em saúde pública, torna-se capaz de contribuir à capacitação e organização da rede para oferecer atendimento especializado. Podem ser oferecidos por esse profissional, junto às mulheres que vivenciam essa fase, informações e esclarecimentos sobre transformações biológicas inerentes ao período do climatério, propondo mudanças nos hábitos de vida, como abandonar o tabagismo, praticar atividade física, reeducação alimentar, atividades para diminuir o estresse, possibilitando que a mulher seja vista dentro de uma perspectiva holística, de forma a prepará-la para enfrentar diversas situações que possam ocorrer, buscando construir junto a essas um futuro com mais qualidade e poder de decisão sobre o período em que se encontram.

Para tanto, faz-se necessário promover a formação de grupo de mulheres climatéricas na faixa etária de 48 a 60 anos cadastradas na Estratégia de Saúde da Família do Jardim Brasil, no município de Americana/SP, uma vez que o atendimento a essas mulheres é realizado de forma superficial ou por ocasião das mesmas comparecerem a unidade por outro problema de saúde. Pois, pressupõe-se que a partir do momento que essas mulheres encontrem um espaço para falar, ouvir e trocar experiências, haverá uma maior compreensão do processo que estão vivenciando.

A estratégia de Saúde da Família é um modelo de organização dos serviços de

Atenção Primária à Saúde (APS) peculiar do Sistema Único de Saúde (SUS), baseado em equipes multiprofissionais compostas por no mínimo, um médico generalista ou de família, um enfermeiro, um auxiliar de enfermagem e quatro a seis agentes comunitários de saúde, responsáveis pela atenção integral e contínua à saúde de cerca de 800 milhões de famílias (3.450 pessoas) residentes em um território rural ou urbano, com limites geográficos definidos (SCHIMDT E DUNCAN, 2004).

Nesse sentido, a estratégia de Saúde da Família e o Programa dos Agentes

Comunitários de Saúde colaboram para a reorganização da Atenção Básica, possibilitando alcançar os princípios da universalidade, equidade, integralidade, acessibilidade, humanização, vínculo e participação social (BRASIL, 2006).

Considerando que a enfermagem, durante a sua formação profissional também desenvolve atividades em unidades básicas de saúde, prestando assistência direta à saúde das mulheres, em sua diferentes etapas da vida, nos aspectos educativos e preventivos, essas têm papel importante e autônomo na interface com a saúde reprodutiva e na saúde coletiva, incluindo o cuidado tanto à mulher durante seus anos reprodutivos, quanto o cuidado no período do climatério e pós-menopausa (BERNI, LUZ E KOHLRAUSCH, 2007).

Assim, tanto os enfermeiros como os profissionais médicos do Programa de Saúde da Família, devem estar pensando estratégias de intervenção com base em mediadas preventivas e promotoras da saúde, que incluam estímulo ao auto-cuidado e a adoção de hábitos de vida saudáveis, que influenciem a qualidade de vida e o bem-estar das mulheres nessa fase, onde as abordagens diagnósticas e terapêuticas possam conferir uma visão holística da mulher. (BRASIL, 2008).

2. OBJETIVO

2.1 Objetivo Geral

Promover ações de educação em saúde com mulheres no climatério na Estratégia de Saúde da Família Jardim Brasil no município de Americana - SP.

2.2 Objetivos Específicos

-Estimular entre as mulheres, através do grupo, a troca de experiência a respeito de como vivenciar o climatério.

-Propiciar espaços de diálogo que possam favorecer o enfrentamento dos sintomas comuns do climatério e como enfrentar essa fase.

-Desenvolver um grupo de encontro em saúde com mulheres no climatério, com participação de uma equipe multidisciplinar (médico, enfermeiro, psicólogo, educador físico) buscando desmistificar estigmas e tabus relacionados ao climatério.

3. METODOLOGIA

Local: Estratégia de Saúde da Família do Jardim Brasil, município de Americana/SP.

Público-alvo: O projeto de intervenção será composta por 40 mulheres na faixa etária de 48 a 60 anos.

Participantes: Estarão envolvidos neste trabalho toda equipe de saúde desta unidade (agentes comunitários de saúde, médico da família, enfermeiro, auxiliares e técnicos de enfermagem), além desses profissionais participarão ginecologista, educador físico, nutricionista.

Ações: Este projeto de intervenção contempla em seu conteúdo as seguintes fases para implantação de um grupo de mulheres climatéricas:

-Preencher um breve questionário, aplicado por agente comunitário de saúde, interesse em participar das oficinas mensais sistemáticas.

-Referir sintomas do climatério.

Para trabalhar com estas mulheres será utilizada técnica de oficinas, pois acredita se que a riqueza dessa técnica não é apenas a soma da riqueza individual de seus membros, como sua interação gera nova personalidade coletiva, com características, habilidades e potencialidades em relação a temática a ser trabalhada (FRITZEN,2007).

Optou-se pela faixa etária de 48 a 60 anos com intuito de se manter homogeneidade entre as participantes em

decorrência dos sintomas do climatério, pois membros muito diferentes não devem ser colocados no mesmo grupo para evitar inibição e influência negativa às discussões do tema. O número de 40 mulheres justifica-se pelo levantamento feito pelos agentes comunitárias de saúde, através da Ficha A, das mulheres nessa faixa etária, situadas na área de atuação da referida unidade. A ficha A consiste no cadastro da família que os agentes comunitários utilizam como sistema de informação da atenção básica.

Etapas:

1-Capacitar as agentes comunitárias de saúde sobre as mudanças fisiológicas do climatério e os sintomas mais comuns dessa fase, com o objetivo de direcioná-las ao momento de seleção das participantes.

2-Elaborar questionário para reconhecer na população as participantes que tenham interesse em participar do grupo, tal questionário terá em seu conteúdo as premissas básicas para o critério de seleção, como referido anteriormente.

3-Aplicar entrevista às mulheres conforme questionário, a fim de melhor conhecer as integrantes do grupo.

4-Formar o grupo de mulheres, conforme critério de seleção aplicado pelas agentes comunitárias de saúde e considerando que as 40 mulheres entrevistadas irão participar do grupo, dividi-las em grupo 1 e grupo 2, onde cada um conterá o número de 20 mulheres, a fim de que não se trabalhe com um grupo muito grande, para não diminuir a chance de todos participarem, evitar polarização conflituosa do tema e evitar desorganização das dinâmicas e exercícios a serem trabalhados durante os encontros.

5-Enviar convites às mulheres informando data, horário e local dos encontros.

6-Como recurso educativo, será utilizada a técnica de oficinas mediante a coordenação da enfermeira da unidade. A proposta é que se trabalhe a cada 15 dias, contando dessa forma com dois encontros mensais, por um período de quatro meses, duração de uma hora, a fim de não se tornar exaustiva às participantes e ocorrerão na própria unidade sala de atividades.

Participarão dos encontros, mediante convites, outros profissionais nas reuniões de grupo, como médico ginecologista e psicólogo atuantes no município e educador físico, a fim de contribuir ao processo de educação em saúde à clientela selecionada e reconhecer a importância das ações multiprofissionais colocadas em prática no setor saúde e construir dessa forma, uma relação humanizada e respeitosa com as mulheres.

As oficinas seguirão roteiros, serão trabalhadas temáticas sobre o climatério como alterações físicas e psicoemocionais, sexualidade, terapia de reposição hormonal e incentivo ao autocuidado e adoção de estilo de vida saudável. Tais temas foram escolhidos com embasamento científico no Manual de Atenção à Mulher no Climatério-Menopausa do Ministério da Saúde 2008 e serão apresentadas às integrantes, que terão o direito de decidirem o tema do próximo encontro.

4. AVALIAÇÃO

O projeto de intervenção, será feito com base nas frequências das mulheres às reuniões e registro por escrito do coordenador do grupo ao final de cada encontro dos sentimentos demonstrados pelas mulheres através de figuras ilustrativas como estados de ansiedade, temor, preocupação, novos saberes e relatos da superação de alterações desagradáveis de comportamento que referiam repercutir negativamente no seu âmbito pessoal e social e que melhoraram gradativamente com as reuniões. Por fim, elaborar relatório final para ser entregue à Secretaria de Saúde do município, para apreciação do gestor, bem como parâmetro para outras unidades de saúde desenvolverem esse projeto.

5. RESULTADOS ESPERADOS

Com a implantação desse projeto de intervenção, espera-se por conseguinte que as participantes discutam abertamente as questões relacionadas ao climatério, superando as alterações desagradáveis de comportamento e mudanças ocorridas no âmbito pessoal e até familiar, de conhecerem seu corpo e os aspectos culturais que envolvem o tema, de revelar suas necessidades de saúde e buscar caminhos que possam satisfazê-las.

6. REFERÊNCIAS

BERNI, N.I.O; LUZ,M.H; KOHLRAUSCH, S.C. Conhecimento, percepções e assistência à saúde da mulher no climatério.**Revista Brasileira de Enfermagem**,v.60, n.3, p- 299-306;2007.Disponível em: <<http://www.scielo.br-scielo.php-pid50034-sciarttext>.

Menopausa. Brasília, DF. Caderno n.9-(série A. normas e Manuais Técnicos-Direitos

Sexuais e Direitos Reprodutivos), 2008.

LORENZI, D.R.S; *et al.*Fatores Associados à qualidade de vida após menopausa.**Revista de Associação Médica Brasileira**, v52,n.5, p-312-317;set-nov, 2005.Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php?script=arttext&pid>.

RENÓ JR. Alterações do Humor e da cognição :fisiopatologia, diagnóstico e tratamento.In: Fernandes CE, editor.**Menopausa e Tratamento.**São Paulo:Editora Segmento;2003.

SILVA, A.R V. **Sexualidade no climatério: Vivências e sentimentos da mulher.** 2002.32 f.Dissertação de Mestrado- Universidade Federal do Ceará, Fortaleza,2002.