

## “MÃE DO CORPO”: UMA EXPERIÊNCIA VIVENCIADA POR ACADÊMICAS DE FISIOTERAPIA COM MULHERES NO CLIMATÉRIO

Cássia Oliveira Cabral da Paz<sup>1</sup>; Angelica Homobono Nobre<sup>2</sup>; Carina Alves Costa<sup>3</sup>;  
Gabrielle Sousa Barros de Souza<sup>4</sup>; Talyssa Bia Santos e Santos<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Graduando, Universidade do Estado do Pará (UEPA);

<sup>2</sup>Doutorado em Ciências Sociais, UEPA;

<sup>3</sup>Graduando, UEPA;

<sup>4</sup>Graduando, UEPA;

<sup>5</sup>Graduando, UEPA

cassiapaz7@gmail.com

**Introdução:** O Climatério é a fase da vida da mulher em que ocorre a transição do período reprodutivo ao não-reprodutivo. O limite etário para o seu início se estabelece entre 40 a 65 anos de idade, sendo este dividido em: pré-menopausa, peri-menopausa e pós-menopausa<sup>1</sup>. Durante o climatério podem ocorrer alguns sinais e sintomas que são decorrentes da diminuição de estrogênio circulante. Dentre as manifestações comuns estão os distúrbios menstruais; os fogachos, sensação de calor na cabeça, pescoço e tórax; as palpitações; manifestações atróficas no sistema geniturinário; e as alterações na pele. E algumas manifestações tardias como a osteoporose e alterações cardiovasculares<sup>2</sup>. No entanto, não trata-se apenas do cessar do ciclo ovariano e suas manifestações, mas o entrecruzamento de diversos discursos culturais em relação à mulher, reprodução, sexualidade e ao envelhecimento. E a beleza vinculada à juventude e à fertilidade intensamente valorizadas, interferindo na identidade da mulher, afetando a construção da sua autoestima. Dessa forma, a mulher, ao chegar à maturidade, enfrenta temores e inseguranças em relação ao seu corpo, à sua capacidade de sedução, ao seu papel de mãe. Os eventos emocionais associados ao climatério são pouco discutidos, quando comparado aos aspectos fisiológicos<sup>3</sup>. Diante desta realidade é primordial a discussão a respeito do climatério e que esta possibilite a troca de informações sobre as ciências da saúde, implicações culturais, sociais e psíquicas, afim explicar alterações femininas nessa etapa do ciclo vital. O que deverá contribuir para a adaptação mais simples e natural ao período do climatério utilizando a estratégia de orientações para a promoção da saúde. **Objetivos:** Relatar a experiência acadêmica vivida durante o desenvolvimento de um programa de atenção a saúde da mulher, denominado “Grupo mãe do corpo”, para identificação e facilitação da compreensão que mulheres no climatério possuem do próprio corpo nos aspectos físico, fisiológico, social e emocional, além do estabelecimento de propostas de orientação sobre os cuidados ao corpo feminino. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um relato de experiência sobre a vivência de acadêmicas do Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará (UEPA), as quais participaram do projeto de pesquisa e extensão denominado “Grupo mãe do corpo” sob orientação e coordenação da professora Dra. Angélica Homobono Nobre. Este evento ocorreu no mês de maio do ano 2016, uma vez por semana durante o turno da manhã no laboratório de psicomotricidade do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde - UEPA. Foram convidadas mulheres com idade entre 40 a 60 anos, oriundas do Centro de Saúde do Marco para participarem de reuniões realizadas semanalmente. Cinco mulheres aceitaram participar como voluntárias. Essas mulheres responderam o Questionário da Saúde da Mulher (Women’s Health Questionnaire)<sup>4</sup>, este questionário foi aplicado com objetivo de identificar os principais sintomas, para serem abordados nas oficinas. Foram três encontros, com duração de sessenta a noventa minutos por dia; foram selecionados os temas relacionados a saúde integral da mulher abordados no questionário,

posteriormente foi criado um roteiro de atividades incluindo, exercícios e alongamentos corporais, dinâmicas integrativas, relaxamentos, roda de conversa para discussão do tema selecionado objetivando, esclarecimento de dúvidas com relação aos aspectos e funções do corpo, percepções e sensações das participantes e culminou com entrega de folder explicativo com orientações sobre os cuidados ao corpo feminino. **Resultados:** Durante o processo de construção das oficinas, foi realizada uma análise dos sintomas do climatério apresentados, através do Questionário da Saúde da Mulher. As principais queixas apresentadas foram a incontinência urinária, a cefaleia, a cervicalgia e a lombalgia. Em todas as reuniões, além das orientações acerca dos assuntos anteriormente citados, foram realizados exercícios corporais, partilhas pessoais e reflexões do conteúdo estudado. Para a temática Incontinência Urinária, foi abordada a anatomia da cintura pélvica e a importância do fortalecimento dos grupos que compõem esta região. Na conversa foram mostradas imagens para ajudar no aprendizado e, além disso, foi utilizada uma linguagem adequada para melhor entendimento. Durante a troca de informações na primeira reunião, resgataram os benefícios do fortalecimento da musculatura pélvica na manutenção da continência urinária e fecal, assim como nas relações sexuais. Três das cinco mulheres afirmaram que perdem urina ao espirar ou quando carregam algo pesado por muito tempo, uma das cinco voluntárias também relatou que havia perdido a libido e que tinha discutido sobre isto com um profissional de saúde e que este disse que esse evento é totalmente normal. Destarte, foi esclarecido que é possível sentir prazer nas relações sexuais em todas as etapas da vida, através do trabalho da musculatura pélvica, do fortalecimento da autoimagem e das questões psicológicas. Além disso, as voluntárias demonstraram-se animadas pelas informações sobre o seu corpo e por estarem reservando um tempo para o autocuidado. Durante a reunião sobre o tema Cefaleia foram explicadas as causas, as complicações, a prevenção e o tratamento. Neste dia, foi relatado pelas voluntárias que a cefaleia e o estresse são muito comuns e que devido a fatores como a casa, os filhos, o trabalho e a crença religiosa, as mesmas deixaram de praticar exercícios físicos, contribuindo assim, para o aumento das dores tensionais. Dentre os relatos feitos acerca da Cervicalgia e da Lombalgia, a primeira problemática está relacionada à má postura adotada diariamente. Então, foi necessário abordar as posturas que devem ser adotadas ao sentar, deitar, agachar, levantar e etc., além de orientar sobre os cuidados que devem ser tomados ao realizar os exercícios e alongamentos. Nesse sentido, pode-se dizer que os resultados das reuniões desenvolvidas foram subjetivamente satisfatórios, uma vez que as voluntárias notaram que devem pensar na saúde da mulher de forma integral, adotando o autocuidado. Ademais, foi possível observar a aceitação e a participação das mulheres em todas as etapas da experiência, promovendo assim, rodas de conversas construtivas e enriquecedoras, e a troca de experiência entre os acadêmicos e as usuárias do serviço de saúde. **Conclusão ou Considerações Finais:** A partir do relato é possível evidenciar que a importância de abordar temas relacionados à saúde da mulher, climatério e alterações que o acompanham, pois estes perpassam a necessidade de somente sanar dores ou dúvidas. Tendo a educação em saúde como um dos pilares de sustentação da promoção em saúde, grupos como o Mãe do Corpo desempenham papel importante. Tendo como parâmetro as reuniões vivenciadas, é necessário cada vez mais desempenhar os níveis de prevenção e promoção no âmbito da saúde da mulher, visando obter melhora na qualidade de vida e maior enfoque às necessidades que são acompanhadas das mudanças diariamente vivenciadas por mulheres durante o climatério. A experiência proporcionou às acadêmicas uma importante troca de conhecimento, convencionalmente não vivenciada durante a formação. Nesse momento

o ensino acontece como uma permuta, sem relação de hierarquia ou verticalidade entre os envolvidos.

**Descritores:** Climatério, Saúde da mulher, Educação em saúde.

**Referências:**

1. Veloso LC, Maranhão RMS, Lopes VMLV. Alterações biopsicossociais na mulher climatérica: uma revisão bibliográfica. *Rev Interdiscip.* 2013; 6(3):187-94.
2. Alves ERP, Silva, MM, Oliveira CDB, Leal IHS, Araújo VS, Dias MD. Manifestações climatéricas mais frequentes entre mulheres de uma unidade de saúde da família. *Rev enferm UFPE on line.* 2013;7(11):6430-37.
3. Freitas ER, Barbosa AJG. Qualidade de vida e bem-estar psicológico no climatério. *Arq bras psicol.* 2015;67(3):112-24.
4. Silva-Filho CR, Baracat EC, Conterno L de O, Haidar MA, Ferraz MB. Climacteric symptoms and quality of life: validity of Women's Health Questionnaire. *Rev Saúde Pública.* 2005;39(3):333-39.