

## CONVERSA DE COMADRES - DESMISTIFICANDO O CLIMATÉRIO

Débora de Oliveira Lima<sup>1</sup>; Sonia Fátima da Silva Moreira<sup>2</sup>; Leonardo Paiva Ohashi<sup>3</sup>;  
Marco Aurélio Sales da Veiga<sup>4</sup>; Thaís Pantoja Trindade<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

<sup>2</sup>Doutorado, UFPA;

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

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

<sup>5</sup>Graduando, UFPA

xdeboralima@gmail.com

**Introdução:** A fase de transição entre a vida reprodutiva e a não reprodutiva da mulher é denominada climatério, e pode durar vários anos, com início aos primeiros sinais de falha ovariana e término na senectude 1,2. A transição pode ocorrer de forma silenciosa, porém há alguns sintomas característicos da fase, como ondas de calor, suores noturnos, alterações do humor, ressecamento de mucosas, insônia e diminuição de libido 2,3. Ainda que se trate de um fenômeno fisiológico, os sintomas incomodam e precisam ser aliviados - além deles, nesta fase, patologias como tireoidopatias e dislipidemias tornam-se mais frequentes, além do medo das patologias cancerígenas. Diante do exposto, somado ao desconhecimento das mulheres em relação ao seu corpo e aos tabus no que tange à saúde e sexualidade feminina, o climatério é sinônimo de aflição, ansiedade e desconhecimento para muitas delas. O presente projeto tem como objetivo melhorar este quadro através de contato direto e informal com as usuárias do sistema de saúde, através de palestras esclarecedoras sobre o que é climatério, suas causas, consequências e tratamentos para os sintomas. Espera-se, com isso, que as interlocutoras passem a ver essa fase com mais otimismo, sem temer tirar dúvidas com os profissionais de saúde ou conversar entre si sobre suas experiências pessoais. Além do aspecto biológico, as palestras estimulam as mulheres a conhecer seu corpo e modificar hábitos de vida deletérios, para a promoção da saúde, uma assistência de melhor qualidade e um amadurecimento mais saudável. **Objetivos:** O objetivo principal é a promoção de saúde da mulher no climatério, no aspecto físico e mental, juntamente com a quebra dos tabús diante do tema. Do ponto de vista acadêmico, o objetivo é estimular o aluno a aplicar o conhecimento científico e médico e repassá-lo aos principais envolvidos, de maneira didática e informativa. Espera-se que, após as palestras, as mulheres sintam-se mais confiantes e seguras quanto às mudanças em seu organismo e possam, com a orientação de profissionais de saúde, tomar as melhores atitudes para atravessar o climatério da maneira mais confortável possível. **Descrição da Experiência:** O presente projeto baseou-se na realização de palestras e na escuta ativa de mulheres a acontecer periodicamente em unidades básicas de saúde do distrito d'água em Belém, com pacientes do sexo feminino atendidas pelo Sistema Único de Saúde (Unidade Básica de Saúde do Guamá e CASMUC). Foram realizadas atividades de educação em saúde em forma de palestras nas salas de espera das unidades, para garantir maior número de ouvintes - não somente as pacientes, mas também outros membros da comunidade que podem replicar as informações. Visando a manutenção de um adequado controle da qualidade das ações do projeto, são realizadas reuniões semanais da equipe, nas quais são planejadas e discutidas atividades para reciclagem do grupo e elaboração das palestras, com atualizações baseadas em evidências científicas e nas dúvidas mais frequentes constatadas durante a escuta ativa das mulheres ouvintes. Até o momento, foram realizadas três palestras, nas quais foi distribuída uma lista de frequência para controle do número de ouvintes, totalizando 68 assinaturas. Imagens foram apresentadas em folhas num flipboard, e os alunos ministraram as palestras sob

orientação da professora. Em todas as palestras foi aberto um intervalo para dúvidas ou considerações, que teve de ser estendido devido ao interesse das pacientes no tema. A duração da palestra é, em média, de vinte minutos, tempo suficiente para esclarecer informações fundamentais para o alcance do objetivo do projeto, que é parte de um Projeto de Extensão em vigência desde 2016. Grande parte das pacientes manifestou interesse e dúvidas sobre a terapia de reposição hormonal, tema explorado, juntamente com suas indicações e contraindicações, na palestra. É observado que a maioria das mulheres climatéricas atendidas não fez uso da terapia hormonal, seja pelo custo, pelas contraindicações e, principalmente, pela falta de informação quanto ao tema. As consequências da queda de função ovariana no âmbito sexual também foram destacadas pelas pacientes, aspecto que deve ser mais bem explorado de acordo com as nuances culturais, religiosas e psicológicas de cada uma delas. Muitas pacientes viram na palestra a oportunidade de esclarecer condutas adotadas em sua história médica pessoal, e passaram a compreendê-las melhor após esclarecimento. **Resultados:** As impressões dos ouvintes quanto às palestras foram verbalizadas logo após cada apresentação, mostrando-se positivas e em tom de agradecimento, no entanto, ainda não foram tabuladas para exposição. Para os participantes do projeto, a experiência foi e tem sido enriquecedora, muito além do âmbito acadêmico, auxiliando a construir bases sólidas para que a futura relação médico-paciente seja acolhedora e saudável para todos os envolvidos. Como discentes, tivemos a oportunidade de ver o impacto direto da informação sobre processos fisiológicos (muitas vezes restritas ao ambiente acadêmico) na realidade do paciente. O conhecimento, se mantido no campo das ideias e não compartilhado, pode ser perdido e tornar-se obsoleto em pouco tempo. Com os questionamentos frequentes dos ouvintes, há um estímulo para a constante reciclagem do modelo da palestra e busca de informações novas, além da aproximação entre nós, acadêmicos, e a população, fora do ambiente do consultório, que pode ter uma carga negativa, impor mais formalidade e, conseqüentemente, coibir manifestações de dúvidas por parte desta. Os resultados foram positivos para o bolsista, os voluntários, a orientadora do projeto e, principalmente, para os ouvintes - o principal objetivo de todo o projeto. **Conclusão ou Considerações Finais:** Com todos os aspectos positivos descritos para todos os sujeitos envolvidos na ação, é mais estimulante manter o projeto de extensão, que existe desde 2016, em atividade. As reuniões semanais continuam ocorrendo, mais voluntários participam das atividades e espera-se que as palestras tornem-se cada vez mais frequentes, completas e, principalmente, didáticas e informativas, para que o público-alvo - mulheres climatéricas - possa entender esta fase e passar por ela de maneira tranquila, esclarecida e com o mínimo de sintomas possível.

**Descritores:** Climatério, Menopausa, Saúde da Mulher.

#### **Referências:**

1. PRACTICE COMMITTEE OF AMERICAN SOCIETY FOR REPRODUCTIVE MEDICINE. The menopausal transition. *Fertil Steril.*; 2008 Nov; 90 (5 Suppl):S61–5. - UTIAN WH. Menopause-related definitions. *Int*