

VIVÊNCIAS PRÁTICAS FISIOTERAPÊUTICAS EM UM GRUPO DE MULHERES NO CLIMATÉRIO

Daylene Lins de Araújo¹

Rebeca Vinagre Martins²

Juerila Moreira Barreto³

Resumo: O climatério refere-se ao período de transição entre a fase reprodutiva e não-reprodutiva, ocorrido nas mulheres entre 35 e 65 anos, requerendo compreensão, tolerância familiar e atenção profissional especializada. O projeto “vivências práticas fisioterapêuticas em um grupo de mulheres no climatério” realizou atividades educativo-terapêuticas com 22 mulheres do Grupo Mulher de Corpo e Alma da FUNASA-SAÚDE/JP, como: técnicas de dinâmicas de grupo, palestras interativas, exercícios corporais e respiratórios, relaxamento, dentre outros. Foi constatado que 59,1% das mulheres na faixa etária dos 46-55 anos, 86,4% eram casadas; 100% estavam no climatério e 63,6% na menopausa; 13,6% faziam uso de terapia de reposição hormonal, tendo como principal sintomatologia climatérica a fadiga (68,2%). O programa mostrou-se eficaz na minimização dos sintomas climatéricos, com melhoria da auto-estima e melhor compreensão desta fase da vida.

Palavras-chave: mulher, climatério, fisioterapia.

INTRODUÇÃO

O climatério segundo (FREITAS, 2004; RODRIGUES, 2004), é um termo derivado da palavra *Klimater* que significa “ponto crítico da vida humana” e surge como um problema de Saúde pública no Brasil a partir do aumento da expectativa de vida, que em 1950 era de 43,2 anos, passando ao longo da década de 90 para 64 anos, segundo dados do IBGE (1998). De acordo com De Lorenzi (2005), o climatério atinge mulheres entre 35 e 60 anos e representa a transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva, com conseqüências sistêmicas e potencialmente patológicas. De acordo com o marco biológico, esta fase decorre do esgotamento folicular dos ovários, seguido da queda progressiva da secreção de estradiol, culminando com a interrupção definitiva dos ciclos menstruais (menopausa) e o surgimento de sintomas característicos.

Pedro (2003), afirma que o climatério é caracterizado por mudanças endócrinas devido ao declínio da atividade ovariana, biológicas em função da diminuição da fertilidade e clínicas conseqüentes das alterações do ciclo menstrual e de uma variedade de sintomas. Argumenta também que a transição climatérica é um fenômeno cultural extremamente variável, cuja complexidade dos fatores hormonais e psicossocioculturais, e o próprio envelhecimento biológico produzem uma grande variabilidade de sintomas como também conseqüências para a saúde em longo prazo. Nessas circunstâncias, a menopausa representa um sinal cronológico importante no ciclo da vida e um evento fisiológico a ser considerado.

Cerca de 60 a 80% das mulheres que vivenciam o climatério referem-se a algum tipo de sintomatologia como conseqüência da interação entre a carência hormonal e fatores culturais, sociodemográficos e psicológicos. As principais queixas fisiológicas estão

¹ Fisioterapeuta pela UFPB

² Fisioterapeuta pela UFPB

³ Professora Mestre do curso de fisioterapia da UFPB

relacionadas a sintomas vasomotores, ressecamento vaginal, dispareunia e urgência miccional, estas últimas, decorrentes de atrofia urogenital, com importante repercussão na esfera sexual e na qualidade de vida feminina (DE LORENZI, 2005; FREITAS, 2004).

Alterações psíquicas como: dificuldades cognitivas, instabilidade emocional, humor depressivo, irritabilidade e labilidade emocional por sua vez, têm sido igualmente relacionadas ao climatério (SCLOWITZ, 2005).

Portanto, ainda que não seja uma enfermidade, a fase climatérica pode gerar transtornos em nível orgânico, psicológico e social na vida da mulher, requerendo compreensão, tolerância familiar e social, e atenção profissional especializada. Esta atenção destina-se a devolver um estilo de vida saudável, dar condições de saúde e bem-estar para que haja equilíbrio emocional e, assim, ocorrer melhora da qualidade de vida.

Os objetivos do programa realizados no Grupo Mulher de Corpo e Alma da FUNASA-SAÚDE/JP foram: (1) desenvolver, junto às mulheres do grupo, um atendimento especializado educativo-terapêutico nas alterações do climatério e menopausa; (2) sensibilizar a autopercepção positiva através do trabalho em grupo; (3) favorecer uma melhor consciência corporal através de técnicas de relaxamento, exercícios de alongamento; exercícios aeróbicos; (4) disponibilizar informações científicas através de palestras sobre o climatério e a menopausa; (5) estimular a melhoria da qualidade de vida das mulheres que estejam vivenciando esta fase da vida. (BARRETO, 2001).

METODOLOGIA

A FUNASA SAÚDE/JP tomou conhecimento do projeto *Dinâmicas do Climatério e Menopausa*, desenvolvido na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba/UFPB, e se interessou pela execução do mesmo junto a sua clientela feminina. O projeto foi articulado com outros profissionais, de modo a enquadrar-se a uma equipe multiprofissional formada por assistentes sociais, psicóloga, nutricionista e médica da FUNASA-SAÚDE, recebendo nova nomenclatura *Mulher de corpo e alma*.

Foram selecionadas mulheres entre 35 e 60 anos, climatéricas, menopausadas ou não, heterossexuais, e com condições adequadas de inserção social na comunidade e que gozavam de um estado de saúde que lhes permitiam manter atividades sociais e intelectuais, fatores contextuais facilitadores para a preservação da sexualidade. As mulheres, que não se enquadravam nos critérios acima citados e que se recusaram a participar do programa não foram incluídas no grupo.

Cerca de sessenta mulheres se inscreveram, porém, apenas trinta foram chamadas, em virtude de esta quantidade ser mais adequada para a realização de uma atividade em grupo. As demais seriam chamadas para vivenciar as atividades do projeto no próximo ano.

As atividades foram iniciadas em 08 de setembro se estendendo até 22 de Dezembro de 2006, realizadas semanalmente na sexta-feira à tarde, contando com a participação efetiva de 22 mulheres. Além disso, o projeto contou com uma reunião semanal, com o intuito de elaborar e discutir o encontro da semana.

Com relação às atividades desenvolvidas, estas eram de caráter educativo-terapêuticas compostas de: formação inicial do grupo, no qual foi realizado um levantamento das expectativas das participantes no primeiro dia do encontro; coleta de dados pessoais em ficha de avaliação; dinâmicas de grupo para uma maior integração interpessoal; palestras interativas com o propósito de se discutir as questões específicas desta fase da vida da mulher; prática de exercícios corporais para uma melhor consciência de si mesma; prática de exercícios respiratórios e aeróbicos para melhorar a resistência

física e prática de técnicas de relaxamento, favorecendo maior equilíbrio emocional. Cada atividade era finalizada com avaliação.

Os conteúdos apresentados sob a forma de textos, painel, desenhos, comentários e discussões foram transmitidos através de uma linguagem acessível à compreensão das participantes. A interação das participantes entre si e com os ministrantes foi proveitosa, harmoniosa, agradável e de profundo crescimento mútuo. Em relação à clareza e objetividade na comunicação dos conteúdos teóricos, os ministrantes tiveram o cuidado de sempre adequá-los à clientela alvo, de acordo com o nível da turma.

RESULTADOS

Na tabela 1, pode-se observar que das 22 mulheres participantes da amostra, 59% na faixa etária entre 46 e 55 anos, a maioria casada (86%), sendo que 55% trabalham como do lar. 100% tiveram ao longo da vida ciclos menstruais, ocorrendo a menarca, com mais frequência, aos 12 e 14 anos, representando um percentual de 27%, cada. Destas mulheres, todas se encontravam no Climatério, mas apenas 64% encontravam-se na menopausa, das quais 91% já fizeram uso de algum método contraceptivo, como: pílula, injeções, muco vaginal, amamentação, camisinha, tabelinha e ligação de trompas, sendo este último o método preferencial, com quase 68% das escolhas das participantes.

Tabela 1. Distribuição dos dados sócio-demográficos referentes à: faixa etária, estado civil, profissão, idade da menarca e da menopausa e uso de métodos contraceptivos das 22 mulheres participantes da amostra.

DADOS SÓCIO-DEMOGRÁFICOS	n	%
FAIXA ETÁRIA		
35 a 45 anos	5	23
46 a 55 anos	13	59
Acima de 56 anos	4	18
ESTADO CIVIL		
Solteira	2	09
Casada	19	86
Outro	1	05
PROFISSÃO		
Aposentada	4	18
Comerciante	3	14
Professora	1	05
Do lar	12	55
Tecnóloga em processamento de dados	1	05
Assistente social	1	05
MENARCA		
11 anos	2	09
12 anos	6	27
13 anos	3	14
14 anos	6	27
15 anos	3	14
16 anos	2	09
MENOPAUSA		
Abaixo dos 35 anos	1	05
35 a 40 anos	3	14
41 a 45 anos	1	05
46 a 50 anos	8	36

51 a 55 anos	1	05
Não está na menopausa	8	36
USO DE MÉTODOS CONTRACEPTIVOS		
Ligação de trompas	15	68,2
Pílula	9	40,9
Injeção	1	4,5
Dispositivo intra-uterino	0	0
Vasectomia	0	0
Temperatura corporal	0	0
Amamentação	4	18,2
Camisinha masculina	3	13,6
Diafragma	0	0
Espermicida	0	0
Tabelinha	6	27,3
Muco vaginal	1	4,5

Tabela 2. Distribuição dos dados sócio-demográficos referentes à: número de gestação, paridade e aborto, número de partos normal e cesáreo, hábitos de fumar e beber, dor no corpo, histerectomia, ooforectomia, densitometria óssea, terapia de reposição hormonal e sintomatologia climatérica das 22 mulheres participantes da amostra.

DADOS SÓCIO-DEMOGRÁFICOS	n	%
NÚMERO DE GESTAÇÃO		
Nenhuma	1	05
Duas	3	14
Três	10	45
Quatro	5	23
Cinco	2	09
Seis	1	05
PARIDADE		
Nenhuma	1	05
Uma	1	05
Duas	5	23
Três	12	55
Quatro	3	14
ABORTO		
Nenhum	11	50
Um	9	41
Dois	2	09
PARTO NORMAL		
Nenhum	10	45
Um	3	14
Dois	6	27
Três	2	09
Quatro	1	05
PARTO CESÁREO		
Nenhum	6	27
Um	5	23
Dois	4	18
Três	7	32
FUMA		
Sim	0	0

Não	22	100
BEBE		
Sim	1	4,5
Não	21	95,5
DOR NO CORPO		
Sim	20	90,9
Não	2	9,1
HISTERECTOMIA		
Realizou	8	36
Não realizou	14	64
OOFORECTOMIA		
Realizou	3	14
Não realizou	19	86
DENSITOMETRIA ÓSSEA		
Sim	11	50
Não	11	50
TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL		
Fez uso	3	14
Não fez uso	19	86
SINTOMATOLOGIA CLIMATÉRICA		
Incontinência urinária	4	18,2
Ondas de calor (fogacho)	4	18,2
Insônia	5	22,7
Depressão	2	9,1
Fadiga	8	36,4
Mialgia	5	22,7
Palpitação	3	13,6
Parestesia	7	31,8
Nervosismo	3	13,6
Vertigem	2	9,1
Cefaléia	5	22,7
Zumbido	3	13,6

Na tabela 2, pôde-se observar que das 22 mulheres que participaram da amostra, 21 tiveram casos de gestação, tendo tido em 45% dos casos, 3 gestações (gráfico 8). Destas, 55% tiveram 3 filhos, enquanto 50% não tiveram nenhum caso de aborto provocado ou natural. 12 mulheres tiveram a via de parto natural (vaginal), pelo menos para uma gestação, representando 55,5% da amostra, enquanto 16 mulheres tiveram o método cirúrgico como predominância (72,7%).

A maioria das mulheres participantes da amostra referia dor em alguma parte do corpo (90,9%), como: cabeça, coluna, pernas, braços, etc., sendo estas dores de diversas causas. Aproximadamente 36% da amostra realizaram a retirada parcial ou total do útero (histerectomia), e 14% realizou ooforectomia. 14% das mulheres entrevistadas não fazem uso da terapia de reposição hormonal (TRH), apesar de a maioria ter pelo menos um sintoma decorrente do climatério. Dentre os sintomas climatéricos mais comuns, encontravam-se: fadiga (68%), parestesia (64%), mialgia (55%), palpitação (45%), nervosismo (45%), cefaléia (45%), insônia (41%), fogachos (36%), artralgia (36%), zumbido (32%), depressão (27%), incontinência urinária (18%) e vertigens (14%).

CONCLUSÃO

Participar de programas de promoção da saúde em nível grupal é sempre importante para as mulheres no climatério, pois além de todos os benefícios citados, carrega afetos e

emoções e age estimulando mudanças de atitudes, colaborando para o desenvolvimento de uma auto-estima positiva.

O programa desenvolvido evidenciou sinais positivos na minimização de alguns sintomas climatéricos, com melhoria da auto-estima e humor das mulheres, permitindo traçar um perfil sócio-demográfico das mulheres climatéricas que buscam este tipo de programa.

A participação em grupos terapêuticos cresce em importância na medida em que permite à mulher, por meio do compartilhamento de experiências, a compreensão desta etapa da vida. O que as permite desfrutar com saúde e bem-estar físico e emocional os anos da maturidade.

REFERÊNCIAS

- BARRETO, J.M. *Dinâmicas do climatério: uma proposta fisioterapêutica de trabalho em grupo para mulheres*. João Pessoa: Editora Universitária/UFPB, 2001.
- DE LORENZI, D.R.S. et al. Fatores indicadores da sintomatologia climatérica. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.*, Rio de Janeiro, 2005, v.27, n.1. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php>
- FREITAS, K.M. et al. Mulheres vivenciando o Climatério. *Acta Scientiarum*. 2004, v.36, n.1, p.121-128.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD 98)*. Rio de Janeiro: IBGE; 1998.
- PEDRO, A.O. et al. Síndrome do climatério: inquérito populacional domiciliar em Campinas, SP. *Rev. Saúde Pública.*, São Paulo, 2003, v.37, n.6. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php>
- RODRIGUÊS, P.O.; et al. Investigación del conocimiento relacionado al climaterio, menopausia y terapia hormonal sustitutiva en mujeres pertenecientes a clubes de madres del municipio de Tubarão – SC (Brasil). *Seguim Farmacoter*, 2004; v.2, n.3, p.172-180.
- SCLOWITZ, I.K.T.; SANTOS, I.S. dos; SILVEIRA, M.F. da. Prevalência e fatores associados a fogachos em mulheres climatéricas e pós-climatéricas. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, 2005.
- SOUZA, C.L.; ALDRIGHI, J.M.; LORENZI FILHO, G. Qualidade do sono em mulheres paulistanas no climatério. *Rev. Assoc. Med. Bras.*, São Paulo, v.51, n.3, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php>

CONTATO

Daylene Lins de Araújo, telefone (83) 8840-2605, daylenelins@hotmail.com
Rebeca Vinagre Martins, (83) 8862-8260, rebecavinagre@yahoo.com.br
Juerila Moreira Barreto, (83) 3235-4654, juerila@gmail.com