

MENOS PAUSA E MAIS AÇÃO

RESUMO

O projeto "Menos pausa e mais ação" foi implantado, em 2002, no bairro Novo Horizonte, bairro este periférico e carente de Itajubá, por alunos da Faculdade de Medicina, visando à educação médica de mulheres de classe econômica menos favorecida proporcionando-lhes informações sobre o climatério e menopausa concomitantemente com consultas ginecológicas preventivas, traçando o perfil da população feminina do bairro e identificando suas principais necessidades em relação à saúde.

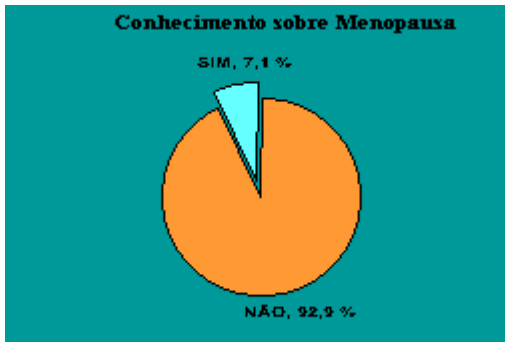
Escolheu-se uma amostra de 28 mulheres e estabeleceu-se o prazo de dois anos para a realização das metas traçadas, em quatro etapas, após as quais serão encaminhadas as unidades básicas de saúde mais próxima de seu bairro. Com o apoio da Secretária de Saúde de Itajubá, o projeto desenvolveu-se com a meta básica de humanizar o tratamento de mulheres por meio da educação popular em saúde. Encontra-se em fase de expansão, com sua implantação em outro bairro periférico da cidade, bairro Jardim das Colinas.

INTRODUÇÃO

A menopausa implica na perda da função ovariana, com esgotamento do aparelho tecafolicular e ausência de sangramento menstrual. Com isso, cessa a biossíntese cíclica de estrogênio e de progesterona e desaparece o feedback negativo para o FSH e LH, resultando numa elevação das gonadotrofinas. Os níveis elevados das gonadotrofinas gradualmente diminuem após os 65 anos.

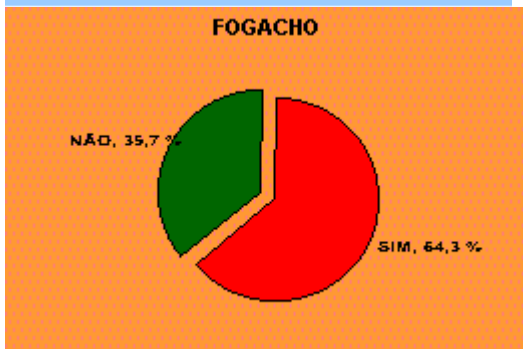
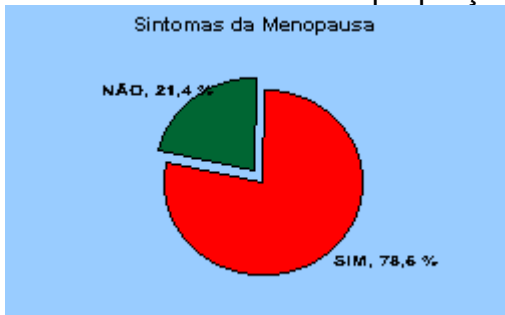
Tem-se dado muita importância atualmente ao estudo da fisiopatologia e tratamento da síndrome do climatério em decorrência do aumento da expectativa de vida da mulher, mesmo nos países em desenvolvimento. Em consequência, maior é o número de mulheres por volta dos 50 anos sujeitas à deprivação estrogênica própria desta fase, com repercussão no aparelho genital, com o aparecimento de osteoporose, alterações no metabolismo lipídico e no psiquismo feminino. Por outro lado, a terapêutica hormonal de reposição não é destituída de riscos, particularmente quando não se obedece a rígidos critérios farmacológicos. Tendo em vista uma população menos favorecida social e economicamente, sem o devido acompanhamento médico de prevenção, promoção e recuperação da saúde da mulher, decidiu-se, então, montar um grupo de menopausa com a meta básica de humanizar o tratamento por meio da educação popular em saúde. Acredita-se hoje que o tratamento mais humano para qualquer pessoa é o diferencial nos resultados esperados.

Ao se traçar o perfil das mulheres assistidas pelo projeto, por meio de um questionário individual (anexo1) verificou-se, conforme o gráfico abaixo que comprova o desconhecimento das mulheres sobre o funcionamento de seu próprio corpo e conseqüências da menopausa.



O projeto procurou auxiliá-las na convivência com o climatério e menopausa de uma forma mais agradável e ajudá-las numa "reinserção" social, aumentando a auto-estima de cada uma. A educação médica mostrou-se para um maior esclarecimento dos temas relacionados à saúde da mulher e até ao maior conhecimento de seu próprio corpo.

Observou-se que aceitavam como naturais os efeitos do climatério e da menopausa. Grande número de mulheres sofrem com o fogacho e outros sintomas que são suportados em maior ou menor nível por elas, mas que prejudicam a sua vida diária e o seu desempenho profissional. Os dois gráficos abaixo demonstram essa proporção.



O Projeto colocado em prática, em 2002, em encontros domingueiros, em uma escola municipal do bairro abordou os temas:

- 1- Sintomas da menopausa
- 2- Órgãos genitais femininos, hormônios femininos e suas relações com a menopausa.
- 3- Menopausa, cigarro e estresse.
- 4- Ciclo menstrual e métodos anticoncepcionais.
- 5- Osteoporose.

6- Menopausa e medicina alternativa.

7- Psicologia da menopausa.

Descrição do projeto

Para um melhor conhecimento do grupo com que se iria desenvolver esse estudo, estabeleceu-se o prazo de dois anos. No primeiro ano, o projeto apresentou as 4 etapas descritas abaixo e, no segundo serão efetuadas consultas médicas e reuniões a cada seis meses para análise do tratamento a elas indicado, sendo então, encaminhadas, a partir daí, a uma unidade básica de saúde mais próxima de seu bairro.

Etapa I: Elaboração de um questionário para o rastreamento do perfil das mulheres do bairro.

Nessa primeira etapa, estabeleceu-se o vínculo de relacionamento com as mulheres que participariam do trabalho.

Etapa II: Montagem do perfil das mulheres a partir do estudo do questionário aplicado.

Nessa segunda etapa, conheceu-se quem são e como vivem essas pessoas, bem como sua vida social e psicológica, avaliando o estado em que elas se apresentam na menopausa.

Etapa III: Elaboração e aplicação de aulas e grupos de discussão para acompanhamento do período do climatério nessas mulheres. Após iniciado o vínculo com as mulheres e conhecendo sua vida social, poder-se-ia então estabelecer o acolhimento delas para a administração de aulas, visando sempre à educação popular em saúde.

Etapa IV: Acompanhamento e evolução do quadro apresentado pelas mulheres, com o auxílio de uma médica ginecologista.

Através desse trabalho, poder-se-á auxiliá-las para que convivam com o climatério e menopausa de uma forma mais agradável e que isso as ajude numa "reinserção" social, aumentando a auto-estima de cada uma. A educação médica mostrou-se essencial para um maior esclarecimento dos temas relacionados à saúde da mulher (citados acima de 1 a 7) e até um maior conhecimento de seus próprios corpos.

A menopausa implica na perda da função ovariana, com esgotamento do aparelho tecafolicular e ausência de sangramento menstrual. Com isso, cessa a biossíntese cíclica de estrogênio e de progesterona e desaparece o feedback negativo pra o FSH e LH, resultando numa elevação das gonadotrofinas. Os níveis elevados das gonadotrofinas gradualmente diminuem após os 65 anos.

O climatério compreende, portanto, uma fase pré-menopausal com duração variável de alguns anos, a partir do aparecimento de ondas de calor ou de irregularidades menstruais, e uma fase pós-menopausal que dura um ano. Tanto a Federação Internacional de Ginecologia e Obstetrícia como a Organização Mundial de Saúde recomendam aguardar um ano de amenorréia antes de firmar o diagnóstico de menopausa, em virtude das irregularidades menstruais comuns nessa fase. Após o climatério começa a fase pós-climatérica. É comum o uso do termo pós-menopausa mas deve ficar claro que a pós-menopausa estendida além de um ano já não é mais incluída no climatério.

Tem-se dado muita importância atualmente, ao estudo da fisiopatologia e tratamento da Síndrome do climatério em decorrência do aumento da expectativa

de vida da mulher, mesmo nos países em desenvolvimento. Em consequência, maior é o número de mulheres por volta dos 50 anos sujeitas à depressão estrogênica própria desta fase.

A terapêutica da Síndrome da menopausa deve ser hormonal, na base de estrogênios, progestogênicos (isolados ou em associação). Vigente contra-indicação da homônioterapia, pode-se empregar drogas não-hormonais. Ademais, impõe-se orientação dietética, uso de vitaminas e psicoterapia de apoio. Essas informações foram repassadas às mulheres nos encontros-aulas, abordadas nos temas 1 a 7 estabelecidas no projeto.

Metodologia

A equipe (composta por cinco alunos do 3o ano da Faculdade de Medicina de Itajubá) aplicou um questionário para um maior conhecimento de cada mulher. A partir daí montaram-se grupos de discussão, que se reuniram em 7 domingos no período da tarde, no posto de saúde do CAIC no bairro Novo Horizonte. Escolheu-se para a aplicação do trabalho este Posto de Saúde, em uma escola municipal, pois é um local de referência do bairro e proporcionaria uma sala para reuniões e uma sala médica para consultas ginecológicas.

Como material didático utilizou-se o Kit "Menos pausa e mais ação", composto de um crachá com o nome pelo qual a pessoa quis ser chamada durante a reunião, uma folha com o resumo da aula dada e sempre uma tarefa de casa: realizar o exame de mama mensalmente, colher o preventivo (papanicolau) e trazer uma nova amiga para a próxima reunião.

Contou-se também com uma médica ginecologista que realizou as consultas ginecológicas e duas bonecas manequins ("Gertrudes" e "Gioconda"), auxiliares no processo de aprendizagem e educação popular em saúde. Tendo em vista a necessidade de um maior número de mulheres acima de 40 anos, foram usados os meios de comunicação mais abrangentes para o bairro: as igrejas, rádio local da cidade e um carro de som que percorreu as ruas informando sobre o local e hora das reuniões. Os temas abordados nas reuniões foram apresentados por meio de cartazes e discussões em grupo. Posteriormente, como método estatístico, comparar-se-ão os resultados dos questionários e dos encontros com a bibliografia da literatura médica. Espera-se ter como resultado do projeto a conscientização dessas mulheres quanto ao processo de climatério e da menopausa, para uma melhor qualidade de vida, pois, a Organização Mundial de Saúde, define como Saúde o "bem-estar físico, psíquico e social".

RESULTADOS

Os procedimentos utilizados pelo projeto, embora simples e de fácil realização, atingiram os objetivos propostos, assegurando ainda o convívio e a troca de vivências entre as participantes, experiência rica e inovadora para elas, que nunca tiveram vez e voz na sociedade, ou alguém que se interessasse por seus problemas. O intercâmbio de experiências deu a elas tranquilidade para superar os efeitos e conflitos gerados pela menopausa.

A maior conscientização dessas mulheres quanto ao processo de climatério e menopausa garantirá a elas melhor qualidade de vida.

Tendo em vista os resultados e a aceitação do projeto no bairro Novo Horizonte este servirá de modelo para sua implantação em outros bairros periféricos de Itajubá, a começar pelo bairro Jardim das Colinas, em 2003. Percebeu-se que essa clientela carente necessita de ajuda e informação, que mesmo mínima ou simples, atendeu ao objetivo de humanização do atendimento médico e que o que se revela como pouco representativo para os mais privilegiados socialmente, para os carente é muito e decisivo para melhorar sua qualidade de vida. A finalização do projeto será após o encaminhamento das mulheres à unidade básica de saúde, a busca de patrocínio de remédios para a reposição hormonal, em indústria do município.

Este projeto poderá ser utilizado em qualquer bairro da cidade e em qualquer cidade do país. Também poderá ser abordado com outros temas, sempre visando atender as necessidades do bairro selecionado para sua implantação.

FICHA TÉCNICA:

Autores:

Marcelo de Andrade Vieira

Acadêmico do 3o ano de Medicina

Candice Dalla Rosa Soares

Acadêmica do 3o Ano de Medicina

Lucas Loriggio Cavalca

Acadêmico do 3o Ano de Medicina

Luciano Bornia Ortega

Acadêmico do 3o Ano de Medicina

Thalita Vera Ribeiro Valim

Acadêmica do 3o Ano de Medicina

Professor Orientador

Luiz Marcos Ribeiro

Professor de Organização e Administração de Sistema de Saúde da Faculdade de Medicina de Itajubá

Secretário de Saúde de Itajubá

Departamento de Medicina da Família

Faculdade de Medicina de Itajubá

Marcelo de Andrade Vieira

Acadêmico do 3o ano de Medicina

Rua: Antônio Simão Mauad, 405, Bairro: BPS - CEP:37500-180 - Itajubá - MG

Tel: (0XX) (35) 3622-6167 / 9954-0866 e-mail: mavmed@uol.com.br

Fonte de Auxílio: Secretaria Municipal de Saúde de Itajubá