

**6CCSDFTPEX01****GRUPO DINÂMICAS DO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA: IMPACTOS DE UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE**

Rebeca Vinagre Martins (1); Juerila Moreira Barreto (3)  
Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Fisioterapia/PROBEX

**RESUMO**

A Promoção da Saúde é uma das estratégias do setor público e privado de saúde para buscar a melhoria da qualidade de vida da população, de forma a prevenir e diminuir agravos. O programa de promoção de saúde “Mulher de Corpo e Alma”, teve amostra de 60 mulheres atendidas na FUNASA-SAÚDE e o roteiro das atividades nas 12 reuniões foram: registro dos dados pessoais em ficha de avaliação, palestras educativas relacionadas ao Climatério, prática de exercícios corporais e respiratórios, técnicas de relaxamento e dinâmica de grupo. O programa foi avaliado pela fisioterapia de acordo com: comparativo de uso do plano FUNASA-SAÚDE segundo o extrato de utilização para observar quais procedimentos as mulheres utilizaram mais antes, durante e depois do grupo; comparativo do custo financeiro gasto pela empresa nas três turmas participantes; comparativo de utilização do plano entre grupo controle e grupo experimental, incluindo gastos financeiros e procedimentos mais usados; produção de conhecimento científico realizado a partir do projeto; e, avaliação final subjetiva dos três grupos em relação ao trabalho da fisioterapia. Assim, O programa trouxe às usuárias novas formas de encarar a etapa de vida do Climatério e Menopausa, podendo ser analisado positivamente, já que os objetivos iniciais propostos foram atingidos, e trazendo benefícios financeiros para a empresa e conscientização quanto à saúde e qualidade de vida dessas mulheres.

**PALAVRAS-CHAVE:** Climatério, Promoção de saúde, Fisioterapia

**INTRODUÇÃO**

O Climatério, termo derivado da palavra *Klimater* (ponto crítico), envolve a fase da meia idade que vai desde os 35 aos 60 anos da mulher. É a transição entre a fase reprodutiva e não-reprodutiva da mulher, compreendendo um longo período que começa pela passagem do ciclo ovulatório potencialmente fértil para um período de falência ovariana, incluindo, portanto a fase pré-menopausa e pós-menopausa; assim, a menopausa é caracterizada apenas pela última menstruação, a qual é diagnosticada após um período de um ano de amenorréia (LORENZI, 2005; SIMÕES, 2003),

Para muitos autores, como a própria etimologia retrata, o climatério é considerado um período crítico, pois múltiplos fatores atuam simultaneamente de forma positiva e negativa, favorecendo mudanças profundas nessas mulheres (Penteado et al, 2004; Pires, 2002). Deste

<sup>1)</sup> Bolsista, <sup>2)</sup> Voluntário/colaborador, <sup>3)</sup> Orientador/Coordenador <sup>4)</sup> Prof. colaborador, <sup>5)</sup> Técnico colaborador.

modo, devem-se valorizar a necessidade da criação de programas de promoção à saúde visando à prevenção, promoção e assistência integral à saúde física e mental das mulheres na fase da maturidade, propondo intervenções de caráter grupal, o qual possibilita apoio no enfrentamento das situações adversas, troca de experiências, suporte emocional, conhecimento quanto aos temas relativos do climatério e do processo do envelhecer, dentre outros (SANTOS, 2006).

A promoção da saúde entende-se por um processo de capacitação de determinada população para atuar na melhoria da qualidade de vida e saúde através de ações, cujos principais motivadores para o desenvolvimento delas: busca do bem-estar da população assistida, resposta às novas recomendações e exigências do órgão regulador e possível economia de recursos assistenciais propiciadas pela prevenção de doenças, agravos e incapacidades.

Segundo UNIDAS (2007), os principais problemas de saúde podem ser, na maioria das vezes, dimensionados e cabíveis de prevenção. Por isso, devem ser incentivados e implementados programas, projetos, campanhas e iniciativas de promoção de saúde, por parte do setor da saúde público e privado. Trata-se de importante contribuição capaz de melhorar a qualidade de vida e de evitar ou diminuir procedimentos, internações, mortes e incapacidades por problemas de saúde que hoje representam alto custo social e geram grande impacto financeiro nos planos de saúde.

Assim, depois de um ano e meio de atividade piloto do grupo Dinâmicas do Climatério e Menopausa (Barreto, 2001) transformado na nomenclatura Mulher de Corpo e Alma após introdução na empresa FUNASA-SAÚDE, surgiu a necessidade de subsidiar a implementação e maturação de uma efetiva atividade de promoção de saúde no campo da Fisioterapia. Os objetivos do trabalho proposto foram: (1) Desenvolver junto às mulheres da comunidade em geral, 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 (CARDIA, 2006).

## **METODOLOGIA**

### **1- A equipe**

O projeto foi composto por uma assistente social, uma psicóloga, uma médica ginecologista e uma nutricionista, da própria FUNASA, profissionais aos quais foram incorporadas duas acadêmicas e uma professora do curso de Fisioterapia da UFPB.

## 2- O trabalho

Ocorreram, ao longo do programa, três grupos, entre o período de setembro de 2006 a dezembro de 2007, sendo recrutadas ao todo 59 mulheres climatéricas entre 40 e 60 anos.

O trabalho foi realizado em 12 encontros, cujos conteúdos teóricos apresentados sob a forma de textos, painel, desenhos, comentários, discussões que foram transformados em linguagem acessível à compreensão das participantes e adequados à clientela alvo compatibilizando ao nível da turma. As atividades desenvolvidas eram de caráter educativo-terapêuticas compostas por: formação inicial do grupo no qual foi realizado um levantamento das expectativas das participantes; coleta de dados pessoais; dinâmicas de grupo para maior integração interpessoal; palestras interativas discutindo questões específicas desta fase da vida da mulher; prática de exercícios corporais para melhor consciência de si mesma; prática de exercícios respiratórios e aeróbicos para melhorar a resistência física e técnicas de relaxamento, favorecendo maior equilíbrio emocional.

## 3- Dados para análise

O projeto foi avaliado pela equipe de Fisioterapia segundo 5 parâmetros diferentes: comparativo de uso do plano FUNASA-SAÚDE segundo o extrato de utilização para observar quais procedimentos as mulheres utilizaram mais antes, durante e depois do grupo; comparativo do custo financeiro gasto pela empresa FUNASA de acordo com as três turmas participantes do projeto, durante período de 6 meses antes, 3 meses de execução do projeto, e 6 meses após o término do projeto; comparativo de utilização do plano entre grupo controle (mulheres que não participaram do projeto) e grupo experimental (mulheres participantes do projeto), incluindo gastos financeiros e procedimentos mais usados; compromisso social com a produção de conhecimento científico a partir do projeto Mulher de Corpo e Alma; e, avaliação final subjetiva dos três grupos em relação ao trabalho da fisioterapia.

## ANÁLISE DOS RESULTADOS

Gráfico 1: Comparativo de uso do plano segundo o extrato de utilização: amostra- 59 mulheres

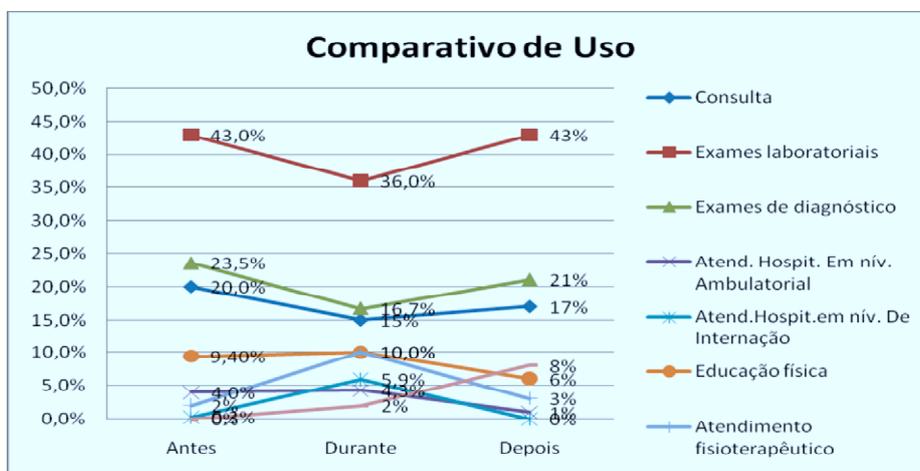


Tabela 1: Comparativo de uso do plano segundo o extrato de utilização: amostra - 59 mulheres

	Antes	Durante	Depois
Consulta	20,0%	15%	17%
Exames laboratoriais	43,0%	36,0%	43%
Exames de diagnóstico	23,5%	16,7%	21%
Atend. Hospit. Em nível Ambulatorial	4,0%	4,3%	1%
Atend.Hospit.em nível. De Internação	0,3%	5,9%	0%
Educação física	9,40%	10,0%	6%
Atendimento fisioterapêutico	2%	10,0%	3%
Sessão psicológica	0%	2%	8%

### CUSTO FINANCEIRO PARA FUNASA-SAÚDE: COMPARAÇÃO DO ANTES E DEPOIS DOS GRUPOS EM RELAÇÃO AO ASPECTO FINANCEIRO

#### 1º GRUPO

PESSOA	VALOR (em reais)		
	Antes	Durante	Depois
RMOC	40,08	0	157,15
MSOB	633,07	127,12	266,62
DLF	244,43	135,16	688,81
MLAC	36,00	6,00	116,91
ME	68,77	85,11	921,20
VMOA	620,67	102,00	916,53
LDC	401,66	373,04	1298,23
LMFM	419,31	1.228,92	284,06
EDF	874,50	733,42	1495,38*
GDMA	626,21	317,62	491,92
AMRR	326,54	355,88	356,62
VLRL	283,38	0	435,26
MGDG	145,50	401,75	98,86
JMFS	90,57	166,26	533,91
DAS	32,40	0	591,60
RLV	76,20	0	390,58
MD SM	24,00	87,86	30,00
JCAB	622,99	27,71	626,70
MSSL	768,41	734,04	655,65
ICN	41,76	0	269,69
NBML	139,97	0	38,51
<b>TOTAL:</b>	<b>6.271,99</b>	<b>4881,89</b>	<b>10.724,19</b>

- O valor anterior dos gastos foi referente aos meses de 01/2006 a 07/2006.
- O valor gasto durante o programa foi referente aos meses de 08/2006 a 12/2006.
- O valor posterior dos gastos foi referente aos meses de 01/2007 a 07/2007.

\* Usuária gastou deste valor R\$ 513,40 com sessão psicológica.

## 2º GRUPO

PESSOA	VALOR (em reais)		
	Antes	Durante	Depois
TCD	442,79	24,00	-
NMLB	387,89	191,00	-
LFMC	72,00	341,64	-
COM	335,33	160,90	-
CPS	479,02	248,44	-
MASF	1056,95	749,82	-
SUS	36,00	0	-
IMFM	269,69	99,92	-
SMSM	441,78	938,43	-
MSSS	301,26	241,40	-
MD	-	0	-
BASR	162,85	289,83	-
MSTM	2350,46	470,49	-
MGSMV	504,62	192,19	-
MRP	1709,00*	370,42	-
CMSF	0	10.266,69**	-
CF	593,32	485,70	-
IFM	2830,37***	38,00	-
<b>TOTAL:</b>	<b>11.973,33</b>	<b>15.108,87</b>	-

- O valor anterior dos gastos foi referente aos meses de 10/2006 a 03/2007.
- O valor gasto durante o programa foi referente aos meses de 04/2007 a 07/2007.
- O valor posterior dos gastos não foi realizado ainda.

\* Usuária internada para tratamento cirúrgico de neuropatia.

\*\* Usuária internada por 22 dias no Hospital Santa Paula.

\*\*\* Usuária internada para tratamento cirúrgico bilateral de varizes.

## 3º GRUPO

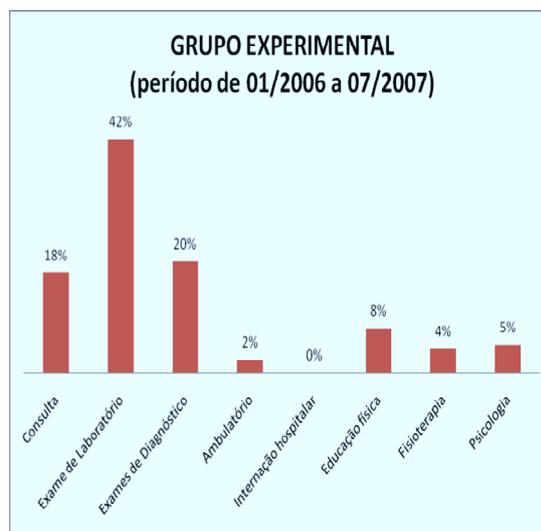
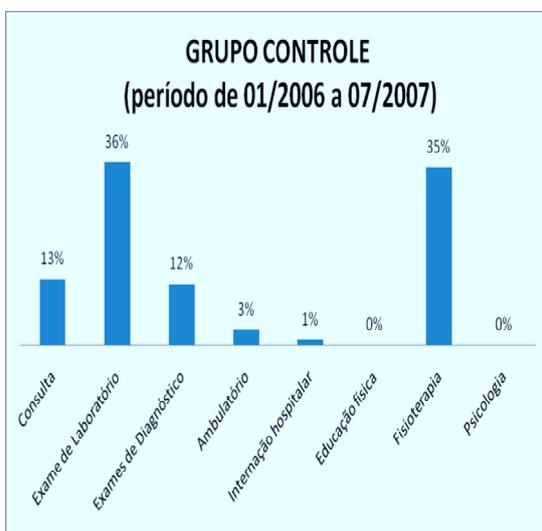
PESSOA	VALOR (em reais)		
	Antes	Durante	Depois
SMFS	-	-	-
MEAN	400,32	-	-
MSBC	1725,43	-	-
HAMX	148,24	-	-
SMFS	862,21	-	-
GCC	328,23	-	-
LRSC	63,81	-	-
MDMR	192,65	-	-
RMCM	459,13	-	-
ASJ	193,40	-	-
MNMB	1028,38	-	-
LLMN	75,55	-	-
MHCL	337,83	-	-
FJNC	1025,63	-	-
MSCC	-	-	-
MLPA	477,03	-	-

<b>IMRH</b>	-	-	-
<b>GAOG</b>	753,32	-	-
<b>AMOP</b>	557,72	-	-
	<b>7.078,88</b>	-	-
<b>TOTAL:</b>			

- O valor anterior dos gastos foi referente aos meses de 03/2007 a 08/2007.
- O valor gasto durante o programa não foi realizado ainda.
- O valor posterior dos gastos não foi realizado ainda.

### COMPARATIVO DE USO DO PLANO E CUSTO FINANCEIRO PARA EMPRESA FUNASA-SAÚDE (GRUPO CONTROLE x GRUPO EXPERIMENTAL)

No período de 01/2006 e 07/2007 foi realizado um estudo comparativo entre 23 mulheres que participaram do programa Mulher de Corpo e Alma e 23 mulheres que não participaram do grupo, todas com faixa etária entre 40 e 60 anos; descrito a seguir.



## GRUPO CONTROLE

PESSOA	VALOR (em reais)
DBNN	614,25
EAF	358,04
DSS	1135,75
AFF	20052,12
AFPM	321,60
TRR	3043,90
MGAQM	351,58
RON	804,77
CMMS	1852,81
MFF	416,51
RCLC	1230,16
NMAD	990,80
MFOS	1715,93
JDVR	277,6
MFRF	1840,09
JCT	949,81
AHCB	1829,30
CMA	2794,47
MFCL	3127,47
MSS	369,35
GAOG	1732,21
<b>TOTAL:</b>	<b>45.808,52</b>

## GRUPO EXPERIMENTAL

PESSOA	VALOR(reais)		
	Antes	Durante	Depois
RMOC	40,08	0	157,15
MSOB	633,07	127,12	266,62
DLF	244,43	135,16	688,81
MLAC	36,00	6,00	116,91
ME	68,77	85,11	921,20
VMOA	620,67	102,00	916,53
LDC	401,66	373,04	1298,23
LMFM	419,31	1.228,92	284,06
EDF	874,50	733,42	1495,38
GDMA	626,21	317,62	491,92
AMRR	326,54	355,88	356,62
VLRL	283,38	0	435,26
MGDG	145,50	401,75	98,86
JMFS	90,57	166,26	533,91
DAS	32,40	0	591,60
RLV	76,20	0	390,58
MD SM	24,00	87,86	30,00
JCAB	622,99	27,71	626,70
MSSL	768,41	734,04	655,65
ICN	41,76	0	269,69
NBML	139,97	0	38,51
<b>TOTAL:</b>	<b>6.271,99 +</b>	<b>4881,8+</b>	<b>10.724,1=</b>
			<b>21.878,07</b>

## COMPROMISSO SOCIAL COM A PRODUÇÃO DE CONHECIMENTO CIENTÍFICO

No que se refere à contribuição com a produção de conhecimento científico, leva-se em consideração os trabalhos que foram apresentados em congressos, seminários e encontros científicos em nível nacional e internacional; além da publicação de artigos científicos e realização de trabalhos de conclusão de curso e monografias.

A FUNASA-SAÚDE, através do programa “Mulher de Corpo e Alma”, contribuiu ao longo de um ano e meio de trabalho com:

(01) 01 publicação de artigo científico: *Determinantes da sexualidade na mulher que vivencia a meia idade*. In: I Seminário Nacional de Gênero e Práticas Culturais, 2007, João Pessoa. Anais do I Seminário Nacional de Gênero e Práticas Culturais: desafios históricos e saberes interdisciplinares. Campina Grande : EDUEP, 2007.

(02) 02 apresentações em congresso: (1) *Grupo dinâmicas do climatério e menopausa: 7 anos de história voltados para a compreensão do envelhecimento na meia idade*. I Congresso Internacional de Envelhecimento Humano e I Encontro Brasil/Espanha sobre Envelhecimento Ativo, Campina Grande, 2007. (2) *Percepção da mulher climatérica acerca do significado do ser idoso*. I Congresso Internacional de Envelhecimento Humano e I Encontro Brasil/Espanha sobre Envelhecimento Ativo, Campina Grande, 2007.

(03) 01 apresentação em encontro científico: (1) *Climatério: vivências e práticas fisioterapêuticas*. IX Encontro de Extensão e X Encontro de Iniciação à Docência.

(04) 01 trabalho de conclusão de curso através da publicação de artigo científico: (1) *A percepção da sexualidade nas mulheres climatéricas enquanto prática fisioterapêutica*.

(05) 01 monografia para obtenção do título de bacharel em fisioterapia: *A fisioterapia como fator coadjuvante na melhora da auto-estima em mulheres na fase do Climatério*.

## AVALIAÇÃO FINAL SUBJETIVA DOS TRÊS GRUPOS EM RELAÇÃO AO TRABALHO DA FISIOTERAPIA

Ao final das atividades dos grupos foi solicitado que as mulheres respondessem um questionário de “avaliação do trabalho” desenvolvido, consolidação que passamos a apresentar pergunta e a maior incidência de palavras relacionadas que fazemos destaque.

Na pergunta “As suas expectativas foram atendidas?” “Justifique sua resposta”. Totalizando 44 mulheres (3 grupos), 68% responderam que sim, Onde destacamos que as mulheres assinalam como importante: o entrosamento com as pessoas, amizade, conhecimento, objetivos atendidos, aprendizagem, esclarecimento, integração, criatividade. 29,5% informam que foi em parte e destacamos: pouco tempo para trabalhar os conteúdos e as faltas devidos a intercorrências pessoais das mulheres.

“O trabalho desenvolvido permitiu o aprendizado do “tema” no grupo?” 97,7% das mulheres responderam que sim, e 2,3% em parte.

“A carga horária foi suficiente?” Responderam que Sim, 47,7% das mulheres, Em parte 25%, e Não 27,3%.

“Os temas abordados contribuíram para melhorar o seu auto-conhecimento? Justifique sua resposta?” 97,7% das mulheres responderam que Sim, reforçando o fato de terem aprendido sobre algumas questões ligadas a saúde da mulher, auto-conhecimento, orientação. Os 2,3% em parte.

“O que você achou da organização do evento?” 84% informa que foi ótima e 15,9 boa.

“Como você se sente no final do evento?” Palavras expressas pelas mulheres: mais extrovertida, descontraída, alegre, tranqüila, muito melhor, mais segura, feliz, saiu do casulo, muito bom, viva, capaz, sinto-me bem, gratificada, realizada, bem com a vida, quero mais, ótima, calma, maravilhosa, contente.

“Quais os pontos positivos que você evidenciou neste trabalho?” Temas importantes, pontualidade, seriedade, integração do grupo, auto-conhecimento, confiança, liberdade de expressão, trabalho de equipe, entrosamento grupo e equipe de trabalho, organização, carinho, paciência, forma clara e direta de abordar o assunto, competência, coesão, segurança.

“Quais pontos negativos?” Pouco tempo, espaço pequeno, carga horária insuficiente, horário.

“Quais as sugestões que você apresenta para o aperfeiçoamento deste tipo de trabalho?” Espaço maior, tempo maior, manter o número de pessoas, outros encontros, outros temas, alcançar um maior número de pessoas, número maior de aulas, detalhar mais o assunto, fazer uma reciclagem, continuidade do grupo, aperfeiçoamento.

## CONCLUSÃO

A Promoção da Saúde é uma das estratégias do setor público e privado de saúde para buscar a melhoria da qualidade de vida da população, de uma forma a prevenir e diminuir agravos. O programa Mulher de Corpo e Alma, através de ações educativo-terapêuticas, trouxe às usuárias novas formas de encarar a etapa de vida do Climatério e Menopausa.

Assim, pôde-se observar que, de acordo com o comparativo de utilização do extrato de serviço do plano, as mulheres passaram a buscar por sessões psicológicas, mantiveram constante a realização de exames laboratoriais e de diagnóstico e diminuíram a busca por consultas e procedimentos hospitalares, em especial os de internação. Isso pode ser compreendido pela maior conscientização e auto-conhecimento, encarando-as como sujeito ativo na busca por melhores condições de saúde e maior qualidade de vida. Além disso, financeiramente, apesar de para a empresa os gastos terem sido em curto prazo elevados, toda ação de promoção de saúde necessita de análise de resultados em médio e longo prazo. (UNIDAS, 2007). O aspecto subjetivo, que muitas vezes não se pode descrever

quantitativamente, foi um dos grandes motivadores de toda equipe, além de ser também o principal ganho do presente trabalho.

Por fim, pode-se concluir que para que haja alteração do estado de saúde das famílias, deve-se começar pela mulher, membro central do bem-estar familiar. Com isso, este programa pode ser analisado positivamente, já que os objetivos iniciais propostos foram atingidos. Faz-se necessário, entretanto, uma contínua avaliação do programa, com novas formas de abordagem e novos temas, para que a conscientização de saúde destas mulheres seja uma busca contínua e incansável.

## REFERÊNCIA

BARRETO, J.M. **Dinâmicas do climatério**: uma proposta fisioterapêutica de trabalho em grupo para mulheres. João Pessoa: Editora Universitária/UFPB, 2001.

CARDIA, M.C.G. (org). **Manual da escola de posturas**. João Pessoa: Editora Universitária/UFPB, 2006

LORENZI, D.R.S., et al. Fatores Indicadores da sintomatologia Climatérica. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** Rio de Janeiro. v. 27, n 1, Jan, 2005.

PENTEADO, S.R.L. et al. Assessment of orgasmic capacity of postmenopausal women. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo, 2004, v.50, n.4.

PIRES, L.L. **Aspectos Psicológicos da mulher Climatérica**. In: SOUZA, E.L.C.L.de. *Fisioterapia Aplicada à Obstetrícia: Aspectos de ginecologia e neonatologia*. 3 ed São Paulo: Medsi, 2002, p. 413-418.

PROMOÇÃO DE SAÚDE: meta e compromisso da autogestão. São Paulo: **UNIDAS** – União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde, 2007.

SANTOS, L.M.dos, et al. Grupos de promoção à saúde no desenvolvimento da autonomia, condições de vida e saúde. **Rev. Saúde Pública**. 40(2), 346-52, 2006.

SIMÕES, R.B.S. Aspectos afetivos e sexuais da mulher de quarenta anos. Belo Horizonte: **FUMEC**, 2003, dissertação de especialização.