



Anais do Seminário de Pesquisa e
Produtividade da FESV e FESVV

PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE DA MULHER NA PRÉ E PÓS- MENOPAUSA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ariana Rodrigues¹

Kathyane Ramos²

Luciene Grizotti³

Marilea Silva⁴

Thiago Carlos⁵

Victor Campelo⁶

Vitória Teixeira⁷

Elis Aguiar Morra⁸

A menopausa (MP) é caracterizada por diversas mudanças que afetam os aspectos psico-sociais e o bem estar físico da mulher. O envelhecimento e sedentarismo associados à MP contribuem para o aparecimento de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, osteoporose e depressão. A utilização do exercício físico (EF) como abordagem não farmacológica na prevenção ou no tratamento dessas doenças se mostra eficiente na melhora das funções orgânicas (Morra, et al., 2019). O “Programa de Atenção à Saúde da Mulher na Pré e Pós-Menopausa” surgiu da necessidade de desenvolver estratégias coadjuvantes não farmacológicas para priorizar a manutenção da autonomia funcional de mulheres nesta etapa da vida. **Objetivos.** Ofertar um programa de educação em saúde abrangendo prática de exercícios físicos e aconselhamento sobre hábitos de vida mais salutareis.

¹ Discente do curso de Educação Física da FESV.

² Discente do curso de Educação Física da FESV.

³ Discente do curso de Educação Física da FESV.

⁴ Discente do curso de Fisioterapia da FESV.

⁵ Discente do curso de Fisioterapia da FESV.

⁶ Discente do curso de Educação Física da FESV.

⁷ Discente do curso de Educação Física da FESV.

⁸ Docente do curso de Educação Física da FESV. E-mail: elis.morra@estacio.br



Anais do Seminário de Pesquisa e Produtividade da FESV e FESVV

Metodologia. Do projeto participam 7 discentes voluntários, distribuídos entre os cursos de Educação Física e Fisioterapia e 1 docente/coordenador. As atividades são ofertadas de forma presencial, na própria Instituição de Ensino (IE). O recrutamento foi realizado por busca ativa entre discentes, docentes, centros de vivências comunitários e veículos de comunicação da própria IE. As participantes foram submetidas a anamnese pré-participação, através de questionários sócioeconômico, antropométrico, de medidas hemodinâmicas, escala de dor e nível de atividade física. A seleção atendeu aos critérios de inclusão: estar na fase da pré ou pós menopausa, não possuir impedimento para a prática de EF e ter disponibilidade para participar de 2 encontros semanais com duração de 60 minutos, no período de agosto a dezembro de 2022. Foram selecionadas 50 mulheres com idade superior a 40 anos. A abrangência do projeto é de bairros vizinhos a IE. As participantes são submetidas a um programa de EF abrangendo flexibilidade e mobilidade articular, resistência muscular e aptidão cardiopulmonar Além dos exercícios, também são realizados apresentação de dança, atividades lúdicas e aconselhamento de hábitos salútares, por meio de desafios propostos que envolvam melhora na ingestão de alimentos e água, e higiene do sono. Das atividades de educação em saúde (palestras), participam fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos. Estas atividades foram criadas para abordar aspectos da condição do grupo que ficaram evidentes na entrevista de seleção, como baixa auto estima, depressão, dificuldade para gerenciar ansiedade e irritabilidade, além dos cuidados para prevenir o câncer de mama e colo de útero, comuns nessa fase. **Resultados.** A maioria das participantes tem mais de 10 anos pós menopausa e se auto declara: parda e com ensino médio completo; não tabagistas; não alcoolistas; não diabéticas, não dislipidêmicas; sedentárias e hipertensas em tratamento. As doenças osteomioarticulares mais frequentes são artrite e artrose, com escala de dor de *LANN*S moderada. Os dados quantitativos são apresentados em média±desvio padrão. Idade: 58±5 anos; Massa corporal: 72±15 kg; Estatura: 1,58±0,06 m; Índice de massa corporal: 29±6 Kg/m²; Pressão arterial



Anais do Seminário de Pesquisa e Produtividade da FESV e FESVV

sistólica: 121 ± 15 mmHg e Pressão arterial diastólica: 75 ± 7 mmHg; Colesterol total: 162 ± 37 mg/dl; Glicemia de jejum: 92 ± 18 mg/dl; Força de Preensão Manual: $21,7\pm 5,5$ (kgf). **Considerações finais.** Por se tratar de um projeto de extensão em andamento, conclusões finais acerca dos resultados ainda não foram realizadas. Todavia, os aspectos de prevenção e controle de comorbidades relacionados à menopausa, os relatos das participantes e alguns dados quantitativos preliminares apontam para benefícios da participação no Programa de Atenção à Saúde da Mulher na Pré e Pós-Menopausa. Ao final do programa, essas impressões poderão ser confirmadas através da repetição dos testes e dos questionários da linha de base.

Palavras-chave: menopausa; exercício físico; promoção de saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MORRA, EA, et al. Endurance training restores spatially distinct cardiac mitochondrial function and myocardial contractility in ovariectomized rats. **Free Radical Biology & Medicine**, v.1, n.130, p. 174-188, Jan. 2019.