



USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA VIVÊNCIA DO CLIMATÉRIO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE PROJETO DE EXTENSÃO

Cintia Mikaelle Cunha de Santiago Nogueira¹
 Emile Rocha da Silva Paiva²
 Fátima Raquel Rosado Morais³
 Hosana Mirelle Goes e Silva Costa⁴
 Joyce Soares de Freitas⁵

RESUMO

Com o envelhecimento populacional, surge a necessidade de perceber particularidades na saúde de cada indivíduo, principalmente na saúde da mulher, que possui características próprias durante o envelhecimento. Durante esse processo, destaca-se o período do Climatério. Perpassar essa fase significa, para a mulher, transformações em aspectos físicos, sociais e emocionais que afetam diretamente sua qualidade de vida. O presente Projeto de Extensão destina-se a realizar ações com as mulheres que vivenciam o período do Climatério, buscando, a partir de práticas contextualizadas e que levam em conta a integralidade do ser, tornar essa vivência o mais tranquila possível. As intervenções ocorreram com as servidoras da UERN, Campus Universitário Central de Mossoró, fornecendo um atendimento holístico pautado na qualidade da assistência. Nota-se que o uso das PICS é cada vez mais valorizado e aderido ao tratamento de diversas patologias, tendo como um dos principais benefícios, métodos não invasivos que demonstram resultados consideráveis para o processo saúde-doença do indivíduo. Desse modo foram realizadas intervenções de Acupuntura e Auriculoterapia em 22 mulheres climatéricas que apresentaram queixas de tal fase da vida. Foram realizadas

1 Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde da Universidade Estadual do Ceará. Docente do Curso de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. cintiamikaelle@uern.br

2 Graduanda do curso de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. emilepaiva@alu.uern.br

3 Doutora em Psicologia Social - Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Docente do Curso de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. fatimaraquel@uern.br

4 Doutora em Ciências Fisiológicas - Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. Técnica de Nível Superior do Curso de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. hosanamirelle@uern.br

5 Graduanda do curso de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. soaresfreitas@alu.uern.br





8 sessões em ambas as intervenções. Ao final das suas sessões de atendimento, as 22 participantes relataram melhoras nas suas queixas climatéricas do início da pesquisa. Torna-se evidente o efeito benéfico que as atividades do Projeto de Extensão proporcionaram para todos os envolvidos (mulheres participantes, discentes extensionistas, professoras e técnicas), nos âmbitos acadêmicos, pessoais e de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Climatério; Enfermagem; Extensão; Práticas integrativas e complementares; Saúde da mulher.

USE OF INTEGRATIVE PRACTICES IN THE CLIMATE EXPERIENCE: EXTENSION PROJECT EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT

To population aging, there is a need to perceive particularities in the health of each individual, especially in women's health, which has its own characteristics during aging. During this process, the Climacteric period stands out, passing through the Climacteric phase means, for women, transformations in physical, social and emotional aspects that directly affect their quality of life. This extension project is intended to carry out actions with women who experience the climacteric period, seeking, from contextualized practices that take into account the integrality of the being, to make this experience as peaceful as possible. The interventions took place with the servers of UERN, Campus Universitário Central de Mossoró, providing a holistic service based on the quality of care. It is noted that the use of PICS is increasingly valued and adhered to the treatment of various pathologies, having one of the main benefits, non-invasive methods that demonstrate considerable results for the individual's health-disease process. In this way, Acupuncture and Auriculotherapy interventions were carried out in 22 climacteric women who presented complaints of this phase of life. Eight sessions were performed in both interventions. At the end of their care sessions, the 22 participating women reported improvements in their climacteric complaints at the beginning of the research. The beneficial effect that the activities of the Extension Project provided for all those involved (participating women, extension students, teachers and technicians) in the academic, personal and health areas becomes evident.

KEYWORDS: Climacteric; Nursing; Extension; Integrative and complementary practices; Women's health.





1 INTRODUÇÃO

As relações e os conhecimentos da vida em sociedade têm produzido novos saberes e fazeres que proporcionaram o aumento da longevidade da população, em especial, o público feminino. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2021, a expectativa de vida das mulheres no Brasil subiu para 80,5 anos. Logo, faz-se necessário desenvolver novos olhares para as necessidades em saúde desse grupo, com suas características próprias de envelhecer, apontando para as alterações relacionadas ao climatério e à menopausa.

O climatério geralmente ocorre entre os 40-65 anos de idade, sendo caracterizado pela transição da etapa reprodutiva para a não reprodutiva de uma mulher. Essa fase pode ser definida como um estágio natural da vida, isto é, um ciclo biológico, e não patológico, na qual ocorrem várias transformações, sejam elas de ordem psicossocial, afetiva, sexual, familiar e ocupacional (Brasil, 2008; 2016).

Segundo Rezende et al. (2019), em tal período, há uma diminuição da produção dos hormônios estrogênio e progesterona, ocasionando o surgimento da maioria dos sinais e sintomas que podem trazer desconforto em maior ou menor grau para as mulheres, tais como: fogachos, sudorese, irritabilidade, cefaleia, atrofia genital, insônia, palpitações, tontura, cansaço e dores articulares. Além destes, há sintomas neuropsíquicos, como: depressão, ansiedade, fadiga e diminuição da libido (Baracho, 2007).

Reconhece-se ainda, que embora sejam inúmeras as queixas e as questões negativas atribuídas ao climatério, a vivência do mesmo difere de mulher para mulher (Silva et al., 2016). Assim, apesar de não se caracterizar como condição patológica, tal momento demanda cuidados para que se tenha uma melhor qualidade na vivência desta etapa, exigindo dos profissionais de saúde a sensibilidade para acolher as mulheres em suas diferentes necessidades.

Nesse sentido, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) estão cada vez mais aderidas aos tratamentos de diversas patologias, sendo pautadas na atenção integral e na escuta acolhedora. Entre as PICS, é possível citar a acupuntura e a auriculoterapia. A primeira prática compreende procedimentos que permitem o estímulo de locais anatômicos, por meio da inserção de agulhas metálicas em pontos cutâneos específicos (Silva et al., 2016). A segunda considera a orelha um segmento do corpo bastante energizado com pontos que ao serem estimulados por agulha, semente de mostarda e/ou esferas de cristais provocam reações no sistema neurovegetativo em órgãos ou regiões específicas do corpo (Jales, 2019).

Ademais, as equipes de saúde, as políticas públicas e as ações extensionistas universitárias são responsáveis por levar à comunidade as ferramentas necessárias para que possa determinar suas próprias metas de saúde.





de e comportamentos visando à qualidade de vida (Silva *et al.*, 2006). Dessa forma, dada a importância do tema relacionado ao climatério, pensar a acupuntura e a auriculoterapia como elementos de promoção à saúde da mulher climatérica tem se apresentado como um norte para que Projetos de Extensão universitária prestem uma assistência holística e humanizada ao atender as demandas desse grupo.

2 RELATO DA EXPERIÊNCIA

O presente relato de experiência trata de vivências ocorridas no Projeto de Extensão Práticas Integrativas como Recursos Terapêuticos na Vivência do Climatério, da Faculdade de Enfermagem (FAEN) da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Este está ligado ao Núcleo de Atenção Materno Infantil (NAMI), composto de professores, técnicos e discentes extensionistas, além da equipe da Residência Multiprofissional em Atenção Básica à Saúde da Família e Comunidade e profissionais voluntários.

Tal projeto destinou-se a realizar ações com as mulheres que vivenciam o período do climatério, buscando, a partir de práticas contextualizadas e que levam em conta a integralidade do ser, tornar esse período o mais tranquilo possível, tendo em vista as necessidades, inúmeras queixas e consequentemente diminuição da qualidade de vida de tal grupo (Silva *et al.*, 2016).

2.1 METODOLOGIA

O estudo foi realizado na FAEN/UERN, localizada na Rua Desembargador Dionísio Filgueira, 383 - Centro, Mossoró - RN, 59610-090. Assim como no Campus Central da própria UERN, localizado na Avenida Prof. Antônio Campos - Pres. Costa e Silva, Mossoró - RN, 59610-210.

A escolha deste local se deu pela intenção de fomentar pesquisas nessa temática dentro da própria universidade. Além disso, a UERN possui em seu corpo de servidores uma grande quantidade de mulheres que vivenciam a fase do climatério, o qual viabilizou a realização desta investigação. Tornou-se relevante, então, compreender como essas trabalhadoras estão passando por esse período e, dessa forma, conhecer os fatores que podem influenciar na sua dinâmica de trabalho e nas suas relações sociais.

Assim, as ações extensionistas tiveram como público-alvo mulheres, servidoras da UERN, localizadas no Campus Central e Reitoria há no mínimo de 12 (doze) meses, no período pré, peri e pós menopausa, com idades entre 40 e 65 anos cujas características do climatério apontaram para alterações físicas e emocionais na vivência desse processo. Totalizando, ao final, 22 climatéricas que apresentaram queixas de tal fase da vida, sendo compatíveis com as possibilidades de intervenções (acupuntura e auriculoterapia). Todas





essas mulheres já haviam respondido a um questionário acerca da temática (climatério) a fim de colaborar com uma pesquisa anterior, na qual disponibilizaram seus contatos para participação em futuras ações.

O projeto, então, foi dividido em dois momentos: 01 - aplicação da acupuntura; 02 - aplicação da auriculoterapia. A primeira etapa de cada um desses momentos era a capacitação de toda a equipe (professoras, técnicas e alunas extensionistas), através de reuniões, debates acerca das temáticas, retirada de dúvidas e prática das técnicas de intervenção supracitadas (FIGURA 01). Após esse momento, em cada uma das fases, as discentes entraram em contato com as possíveis participantes as convidando para as ações por meio de e-mails ou mensagens telefônicas.

Figura 01 - Capacitação da equipe do projeto.



Fonte: Autoria própria(2022).

Os atendimentos da primeira fase da pesquisa iniciaram em março de 2022 e foram finalizados em julho do mesmo ano. O local escolhido para a aplicação da prática integrativa foi a FAEN. Tal escolha encontra relação com a vinculação da pesquisa ao Núcleo de Atenção Materno Infantil (NAMI), situado na referida instituição, que realiza diversos atendimentos, numa perspectiva holística e integral, ao grupo em destaque. O NAMI conta com uma estrutura de dois ambulatórios, que facilitou a realização do atendimento à mulher climatérica, desde seu acolhimento, até a aplicação da intervenção com a acupuntura.

Nesta investigação foram realizadas 8 sessões de acupuntura com 12 mulheres, seguindo o protocolo da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) de bem-estar (compreendendo a puntura de 8 pontos por todo o corpo). As sessões tinham intervalos mínimos de 1 semana e máximos de 15 dias entre





elas (Figura 02).

Figura 02 - Aplicação da acupuntura.



Fonte: Autoria própria (2022).

Posteriormente, na segunda fase, após os momentos de capacitação de toda a equipe, as discentes e docentes realizaram uma busca ativa de 10 mulheres para compor o segundo grupo. Desse modo, a busca presencial aconteceu no Campus Central da UERN, no dia 7 de novembro de 2022, conseguindo assim consolidar o segundo grupo da pesquisa.

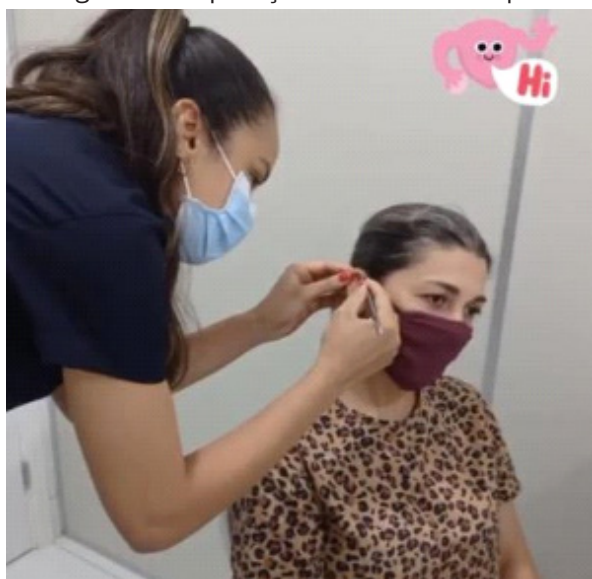
Os atendimentos do segundo momento da pesquisa iniciaram em novembro de 2022 e foram finalizados em dezembro do mesmo ano. O local escolhido para a aplicação da prática integrativa foi o próprio Campus Central. Tal escolha deu-se devido todas as servidoras já estarem no Campus para cumprir suas atividades de trabalho, evitando assim o deslocamento das mesmas para outro estabelecimento e favorecendo o desenrolar da pesquisa. Foi acordado com responsáveis a disponibilização de uma sala dentro da Biblioteca do Campus (ambiente devidamente higienizado que permitiu privacidade e tranquilidade para as participantes e discentes extensionistas).

A segunda etapa teve a participação de 10 mulheres que realizaram 8 sessões de auriculoterapia por aproximadamente 8 semanas, com intervalo de 5 dias entre elas, seguindo o protocolo da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) de bem-estar (compreendendo 8 pontos no pavilhão auricular) (Figura 03).





Figura 03 - Aplicação da auriculoterapia.



Fonte: Autoria própria (2022).

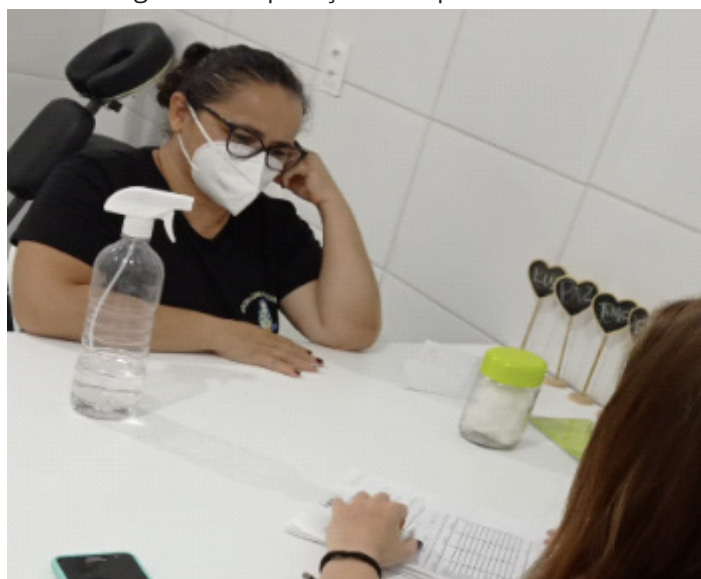
Antes de iniciar cada uma das sessões, as discentes questionavam como havia sido a última semana das participantes, buscando compreender os benefícios recentes proporcionados pelas práticas. Além disso, os atendimentos dos dois grupos da pesquisa foram agendados e programados através do uso do aplicativo WhatsApp, e durante todo o período de convivência, as mulheres tiveram acesso às alunas para retirar dúvidas referentes ao climatério, bem como acerca das práticas integrativas.

É válido destacar que durante a primeira e a última sessão de cada uma das 22 participantes, houve a aplicação de dois questionários quantitativos sintomatológicos (o questionário de saúde da mulher no climatério e o Índice de Kupperman), visando fazer um comparativo de qual era a situação das participantes com relação às suas queixas antes de iniciar as práticas, e como elas responderam às sessões.





Figura 04 - Aplicação dos questionários.



Fonte: Autoria própria (2022).

2.2 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante a aplicação dos questionários iniciais na qual abordavam sintomas corriqueiros do período climatérico, muitas participantes afirmaram não saber que alguns deles eram referentes a tal período, gerando uma perceptível sensação de alívio e compreensão dos sinais do seu corpo e de suas ações.

Além disso, ao final das suas sessões de atendimento, as 22 mulheres participantes relataram melhoras nas suas queixas climatéricas do início da pesquisa. Elas afirmaram que estavam dormindo bem melhor e/ou que não tinham mais insônia, reduzindo, inclusive, o uso de medicamentos para conseguir dormir. Relataram, também, diminuição nas dores musculares, formigamentos e incômodo nas articulações.

Ademais, ao comentarem informalmente sobre as suas percepções acerca do projeto, das sessões e das discentes, as participantes afirmaram que conseguiram tirar várias dúvidas acerca da temática pois se sentiram à vontade para realizar questionamentos, e que tal fato ajudou a melhorar as suas opiniões sobre seu próprio processo climatérico. Dessa forma, percebe-se que proporcionar informações sobre a saúde feminina no período de climatério e menopausa auxilia na aceitação e no autocuidado dessas mulheres (Panetta *et al.*, 2022).

Salienta-se, ainda, que ações de extensão devem ser contínuas, de caráter educativo, social, cultural, científico e tecnológico, articuladas em





função dos interesses da comunidade, sendo parte integrante da dinâmica pedagógica curricular do processo de formação e de produção do conhecimento, numa proposta dialógica e flexível, possibilitando o pensamento crítico acerca das ações (Silva *et al.*, 2006).

Paralelamente, entende-se que os discentes devem estar inseridos na comunidade em prol do seu desenvolvimento, ao se considerar o papel da Universidade em formar profissionais competentes técnica, ética e politicamente. Nesse contexto, o projeto teve função basilar ao se comprometer com o bem-estar em todas as esferas do grupo envolvido, proporcionando às alunas extensionistas possibilidades de adentrar nos cuidados às mulheres climatéricas.

Por fim, compreende-se a importância acadêmica do Projeto de Extensão Práticas Integrativas como Recursos Terapêuticos na Vivência do Climatério ao notar a sua colaboração no desenvolvimento de pesquisas de grandes valores, entres essas: tese de Doutorado, trabalhos de conclusão de curso, projetos de pesquisa (PIBIC), artigos publicados em revistas internacionais, além da apresentação de trabalhos durante a participação de discentes em grandes eventos, como congressos.

3 CONCLUSÃO

Torna-se evidente o efeito benéfico que as atividades do Projeto de Extensão proporcionaram para todos os envolvidos (mulheres participantes, discentes extensionistas, professoras e técnicas), nos âmbitos acadêmicos e pessoais, sendo o principal deles, sua saúde. Além disso, o presente relato de experiência indica que o uso das PICS, especialmente a acupuntura e a auriculoterapia, pode ser capaz de auxiliar na redução dos sintomas climatéricos.

Assim, considera-se relevante a continuidade de propostas como estas encontradas no projeto, fazendo com que a extensão seja a ponte para acesso à saúde e mais qualidade de vida aos grupos menos abordados, além de incentivar o desenvolvimento de pesquisas do tipo experimental utilizando as PICS, visando analisar os benefícios proporcionados por cada uma delas, e sua consequente repercussão positiva na saúde feminina.

REFERÊNCIAS

BARACHO, Elza. **Fisioterapia aplicada à obstetrícia, uroginecologia e aspectos de mastologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007. Disponível em: http://www.unama.br/novoportal/ensino/graduacao/cursos/fisioterapia/attachments/article/131/impacto_climaterio_qv_mulheres_santa_casa.pdf. Acesso em: 12 mar. 2022.





BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres** / Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa – Brasília : Ministério da Saúde, 230 p, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de atenção à mulher no 1175 climatério/menopausa.** Brasília: Ministério da saúde, 2008.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Tábuas Completas de Mortalidade.** Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9126-tabuas-completas-de-mortalidade.html?edicao=35598>. Acesso em: 05 abr. 2023.

JALES, Renata Dantas et al. Auriculoterapia no cuidado da ansiedade e depressão. **Rev enferm UFPE on line.** v. 13, e240783. 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/240783/32901>. Acesso em: 12 mar. 2022.

PANETTA, Tereza Cristina Gansauskas, et. al. Conversando sobre climatério e menopausa: uma nova forma de promover o autocuidado e a saúde. Sínteses: **Revista Eletrônica do SimTec**, Campinas, SP, n. 8, p. 17741 , 2023. Disponível em: <https://econtents.bc.unicamp.br/inpec/index.php/simtec/article/view/17741>. Acesso em: 12 abr. 2023.

REZENDE, Fernanda Cristina Beraldo et al. A SEXUALIDADE DA MULHER NO CLIMATÉRIO. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, MG, 2019.

SILVA, Thayná Champe da, et al. Práticas de cuidado realizadas por enfermeiros à mulheres no climatério. **Contexto & Saúde**, Ijuí, v. 16, n. 30, p.21-27, jun. 2016.

SILVA, Maria do Socorro; VASCONCELOS, Simão Dias. Extensão universitária e formação profissional: avaliação da experiência das ciências biológicas na Universidade Federal de Pernambuco. **Estudos em Avaliação Educacional.** v. 17, n 33, p 119-36. mar. 2006.

