



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



Práticas de yoga para mulheres no climatério do município de Ouro Preto, MG.

AUTORES: ANA BARBOSA ZANOTI (Autor)

PALAVRAS-CHAVE: Climatério, Yoga, Saúde da Mulher

RESUMO:

INTRODUÇÃO O Climatério corresponde à transição fisiológica na vida das mulheres, quando ocorrem alterações físicas, psicológicas e sociais. É caracterizado por redução de estrogênio que leva a sintomas desconfortáveis. A Terapia Hormonal diminui estes sintomas, mas apresenta riscos que limitam seu uso (trombose, câncer de mama e de colo de útero). Assim, Yoga, prática reconhecida pelo SUS que já demonstrou retardar a queda hormonal e estimular o autoconhecimento, pode representar uma opção complementar para a melhoria de sintomas. **OBJETIVO** Promover práticas de Yoga para mulheres climatéricas residentes em Ouro Preto e avaliar o efeito destas práticas sobre os sintomas do climatério. **METODOLOGIA** A seleção das mulheres foi realizada nas Unidades Básicas de Saúde, considerando como critério a faixa etária de 45 a 60 anos. As mulheres que concordaram em participar do projeto seguiram as etapas: 1) consulta médica; 2) entrevista para coleta de dados sociodemográficos e avaliação dos sintomas climatéricos pelo Índice de Kupperman (IK); 3) aulas de yoga; 4) reavaliação após 4 meses. As práticas de yoga foram elaboradas com foco na melhoria dos sintomas do climatério. **RESULTADOS** Foram selecionadas 96 mulheres, distribuídas em cinco turmas, sendo que cada participante realizou duas práticas semanais de 1h cada. Antes do início das aulas, 61% das mulheres apresentavam sintomas leves e 39% moderados no IK. Após quatro (4) meses de prática regular de Yoga foi observada diminuição dos sintomas climatéricos. Mulheres inicialmente com sintomas moderados passaram a relatar sintomas leves: 83% apresentaram sintomas leves e 17% sintomas moderados. Ondas de calor, parestesia, insônia e nervosismo foram os sintomas mais relatados pelas mulheres. Também foram realizadas oficinas educativas abordando Yoga e cuidados com a saúde na fase do climatério. **CONCLUSÃO** A adesão ao projeto foi alta e os resultados satisfatórios, principalmente considerando o tempo de prática.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto

ISBN: 978-85-93416-00-2

