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