

ORIENTAÇÕES SOBRE MENOPAUSA AS USUÁRIAS DO GRUPO DE ESTÍMULO E SOLIDARIEDADE AO TRATAMENTO DE CANCER (GESTO)

**Daniele Araújo Freitas Aguiar¹, Ana Carolina Monteiro Renó², Aline Minari da Silva³
Orientadora Luciene R. Chagas**

¹ Faculdade Ciências da Saúde – UNIVAP - Condomínio Parque das Américas, Rua Patativas, 200, bloco 24, apto. 12, Vila Tatetuba, 12220-140, São José dos Campos – SP, daniele.a.f.a@bol.com.br.

² Instituto de Desenvolvimento e Pesquisa – IP&D – Universidade do Vale do Paraíba, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova, 12244-000, São José dos Campos – SP, lrchagas@univap.br.

Palavras chaves: menopausa, alterações fisiológicas, câncer.

Campo de Conhecimento: IV – Ciências da Saúde

Introdução:

A fase de transição entre o período reprodutivo, da vida da mulher, é denominada climatério (SAMPAIO et al., 1999). Durante o climatério há diminuição da função ovariana, redução dos estrógenos circulantes até a anulação total das suas atividades; além das transformações do aparelho genital e em todo o organismo (SAMPAIO et al., 1999).

A última menstruação é chamada de menopausa, sendo esta o fim da vida reprodutiva feminina (SILVA, 1996). Normalmente apresenta-se entre 45 e 50 anos; antes do 40 anos é conhecida por menopausa precoce e, após os 55 anos de tardia. Entende-se menopausa pela ausência total da função ovariana (SAMPAIO et al., 1999).

Com a menopausa vários sintomas físicos podem se manifestar. Alterações na menstruação, como períodos irregulares ou alterações no fluxo, é o primeiro sintoma apresentado; o segundo são inesperadas ondas de calor e grande transpiração com presença de manchas avermelhadas que se iniciam pelo peito subindo pelo pescoço e rosto; a flacidez e secura da vagina são o terceiro sintoma, este está relacionado à diminuição de estrógenos (SILVA, 1996). Crises nervosas, depressão, ansiedade, mialgias, cefaléia, insônia, pressão arterial alta, fadiga, seios doloridos, diferenças no humor, dormência nas extremidades, são outros sintomas de grande importância (SILVA, 1996). Segundo SILVA (1996), estes sintomas podem ser diminuídos com: adequada nutrição, aumentando a ingestão de vitaminas, sais minerais e, principalmente, cálcio, este último para favorecer o fortalecimento ósseo, prevenindo a osteoporose. O fumo aumenta a chances de osteoporose e pode causar doenças cardíacas, portanto deve ser evitado. O sono com qualidade é de grande importância, para o controle emocional. O exercício aliado à boa nutrição ajuda a manter o peso e o tônus muscular antes e ao fim da menopausa, estimulando a retroalimentação

positiva. Se indicado, repor os hormônios ovarianos que estão ausentes para aliviar os sintomas da menopausa. E, ainda: não ingerir produtos que contenham cafeína em sua composição. Massagens com bucha vegetal (no banho) e pente de madeira ativam a circulação local, porém, em pacientes sob quimioterapia, deve ser evitado uso de bucha vegetal para não causar esfoliações na pele.

Segundo AYOUB et al. (2000), em mulheres com câncer que são submetidas ao tratamento com radioterapia e quimioterapia a menopausa poderá ser antecipada, principalmente, se o tratamento for focado na região pélvica.

O GESTO desenvolve trabalhos de esclarecimento, apoio e incentivo a pacientes e familiares com câncer. Durante estágio de observação dos acadêmicos de enfermagem da UNIVAP, observou-se o interesse sobre o tema "Menopausa", surgindo a idéia de ministrarmos uma palestra previamente agendada sobre o tema.

Objetivo:

Orientar usuárias do GESTO sobre menopausa, através de palestra educativa.

Metodologia:

O curso de enfermagem da UNIVAP desenvolveu estágio de observação no período de Abril a Maio de 2003 no GESTO. Os alunos da disciplina de clínica cirúrgica, foram previamente divididos para que pudessem passar o período de 3 horas (9 as 12h) as 5as feiras. Neste período, observou-se o interesse sobre o tema "Menopausa", onde surgiu a idéia de reunir as usuárias em um único dia para palestra educativa e discussão sobre o tema. A palestra foi ministrada com orientação de uma professora, por 3 estagiárias que mostraram-se interessadas, no dia 1º de Julho de 2003, para encerramento das atividades semestrais.

Resultados e Discussão:

Participaram 30 mulheres da palestra entre usuárias e voluntárias. Durante a palestra houve participação das ouvintes, com perguntas e exemplos pessoais.

Estes dados (perguntas) estão sendo discutidos e comparados com literatura pertinente.

Conclusão:

O tema menopausa foi de interesse para o público escolhido, havendo participação do grupo com perguntas e exemplos pessoais. Foi solicitado que os acadêmicos de enfermagem ministrassem palestras e promovessem discussões em outros temas de interesse.

Bibliografia:

- ✓ SAMPAIO, Nelson Augusto Pedral et al., **Síndromes climatéricas**, Editora Atheneu, São Paulo, 1999.
- ✓ SILVA, Bernadette Araújo da, **A menopausa como um dos fatores de percepção da terceira idade**, São José dos Campos, 1996.
- ✓ AYOUB, Andréa Cotait et al, **Bases de Enfermagem em Quimioterapia**, Editora Lemar, São Paulo, 2000.