

# IDENTIFICANDO E ESCLARECENDO AS DÚVIDAS DAS MULHERES INDÍGENAS TERENA SOBRE CLIMATÉRIO E MENOPAUSA.

Rosilene C. S. Mendes<sup>1</sup>, Valmir S. Farias<sup>1</sup>, Fernanda S. Mendes<sup>1</sup>, Cristiano dos Santos Neto<sup>2</sup>, Maristela Carbol<sup>3</sup>, Fernanda V. R. Callegari<sup>3</sup>

1. Estudante do Grupo PET Indígena Ações em Saúde da Universidade Federal de São Carlos, UFSCar; \*terena\_rhoy@hotmail.com  
 2. Docente do Departamento de Ecologia e Biologia Evolutiva da Universidade Federal de São Carlos, UFSCar  
 3. Docente do Departamento de Medicina da Universidade Federal de São Carlos, UFSCar

Palavras Chave: climatério, menopausa, mulheres indígenas.

## Introdução

A Organização Mundial da Saúde define o climatério como uma fase biológica da vida da mulher onde ocorre a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo. O limite etário do climatério é variável, mas parece iniciar-se aos 40 anos de idade, terminando em torno dos 65 anos. Embora seja um processo natural, esse período é marcado por uma série de eventos decorrentes da perda gradual da função ovariana que impactam na qualidade de vida das mulheres podendo gerar dúvidas e insegurança. Esta realidade não é diferente entre as mulheres indígenas. O objetivo deste trabalho é relatar a experiência de uma ação educativa realizada com as mulheres indígenas Terena da aldeia Ipegue (Aquidauana, MS) com o intuito de identificar e esclarecer as principais dúvidas sobre climatério e menopausa e estimular a adoção de hábitos de vida saudáveis.

## Resultados e Discussão

A ação educativa está vinculada à atividade de extensão/UFSCar “Medidas Preventivas em Saúde e de Inclusão Social para Comunidades Indígenas”, desenvolvida pelo PET/Indígena-Ações em Saúde e sua execução foi autorizada pelas participantes e autoridades indígenas locais. A atividade foi desenvolvida na Escola Municipal Indígena “Feliciano Pio” por meio de uma roda de conversa, sendo distribuídas tarjetas para que cada mulher registrasse as dúvidas sobre as mudanças que ocorrem no climatério. As tarjetas foram fixadas num mural e agrupadas segundo a temática. O coordenador da atividade esclareceu as dúvidas, utilizando recursos audiovisuais como cartazes e vídeos. Participaram desta atividade 18 mulheres com idade média de 47,8 anos. A análise das tarjetas permitiu identificar 3 categorias de dúvidas: 1. Sintomas do climatério e repercussões, 2. Terapia hormonal e cuidados preventivos e 3. Cuidados alimentares (Quadro 1).



Foto: Grupo de mulheres indígenas Terena e estudantes do PET Indígena-Ações em Saúde/UFSCar durante a ação educativa.

Quadro 1: Principais dúvidas da mulheres indígenas Terena sobre climatério e menopausa.

Categoria	Dúvidas
1. Sintomas do climatério e repercussões	Por quê fico com muito calor?
	Posso menstruar mais de uma vez no período de um mês?
	É normal aumentar o volume e a duração da menstruação neste período?
	É normal ficar alguns meses sem menstruar e depois retornar?
	Dores musculares são comuns no climatério?
	Durante este período é normal ficar irritada com mais facilidade ou ter enjoos?
2. Terapia hormonal e cuidados preventivos	Os sintomas do climatério são passageiros?
	A menopausa pode levar a problemas no osso?
	Se eu não tiver nenhum problema é preciso usar hormônios?
	Se eu usar hormônio posso voltar a menstruar?
	Pode usar remédios naturais para tratar a menopausa?
	A partir de que idade é necessário preciso fazer o exame preventivo do câncer do útero?
3. Cuidados alimentares	Que alimentos podem melhorar os sintomas da menopausa?
	Que tipo de alimento posso comer?
	Posso comer de tudo?
	Tomar café diariamente faz mau?
	Comer somente arroz, feijão, carne e outros alimentos do dia-dia faz bem?
	Tomar tereré todo dia faz mau?
	Comer queijo faz bem?
É bom tomar leite todo dia?	

## Conclusões

Pode-se concluir que as dúvidas apresentadas pelas mulheres indígenas são semelhantes àquelas observadas por mulheres de outras etnias e estão relacionadas à fisiologia do climatério, opções terapêuticas e cuidados preventivos. A roda de conversa se mostrou uma estratégia potente para que as mulheres pudessem trocar experiências e compreender as mudanças relacionadas ao período do climatério/menopausa. Assim, deve-se estimular de forma rotineira ações educativas desta natureza.

## Agradecimentos

Pró-Reitoria de Extensão-UFSCar.  
 Programa de Educação Tutorial-MEC/SESU/SECAD.

## Referência

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008.