Encontro de Saberes 2015 - XVI Seminário de Extensão

Yoga para mulheres no climatério

Paula Soares dos Santos (Autor), Angelica Alves Lima (Orientador)

Instituição de Ensino - Universidade Federal de Ouro Preto

Palavras Chaves:

Resumo:

O climatério corresponde à transição fisiológica na vida das mulheres, onde ocorrem alterações físicas, psicológicas e sociais. É caracterizado pela redução de estrogênio que leva a sintomas desconfortáveis. Uma opção terapêutica para redução e alívio destes sintomas é a Terapia Hormonal. No entanto, esta encontra resistência e não é recomendada para todas as mulheres. O yoga, prática integrativa, reconhecida pelo Sistema Único de Saúde e que demonstrou retardar a queda hormonal e estimular o autoconhecimento, pode representar uma opção complementar para redução dos sintomas. Este projeto tem como objetivo promover práticas de Yoga para mulheres climatéricas residentes em Ouro Preto e verificar os efeitos destas sobre os sintomas do climatério. A seleção de mulheres foi realizada nas Unidades Básicas de Saúde, através de convite dos Agentes Comunitários de Saúde e/ou de cartazes fixados nas UBS e em outros locais. O critério para seleção foi a faixa etária de 45 a 60 anos. As práticas, elaboradas com foco no climatério, iniciaram em agosto/2015, para três turmas que realizam duas práticas semanais de 1h. Estas são compostas de momentos de concentração (Dhrana), transmissão de energias (Pujas), exercícios de respiração (Pranayamas), exercícios psicofísicos (Asanas), relaxamento (Yoganidra) e meditação (Dhyana). Foram selecionadas 50 mulheres, que estão realizando as práticas no OPTC, Casa de Cultura do bairro Padre Faria e CEDUFOP. Há uma lista de espera nos postos de saúde. Apesar do pouco tempo de prática, alguns relatos das praticantes foram feitos relacionando o início das aulas com melhoria de dores corporais. Além disso, as instrutoras perceberam alguma melhoria da flexibilidade e equilíbrio físico das mulheres. A frequência às práticas vem se mantendo constante. Considerando a demanda e o interesse da comunidade pelo projeto, observa-se a necessidade de ampliação da equipe, possibilitando o oferecimento de mais turmas

Publicado em:

- Evento:Encontro de Saberes 2015
- Área:
- Subárea: