

Yoga para Mulheres no Climatério

ANA BARBOSA ZANOTI (Autor), Angelica Lima (Orientador), Thamires Matos (Autor)

Instituição de Ensino - Universidade Federal de Ouro Preto

Palavras Chaves:

Climatério, Yoga, saúde da mulher, sintomas

Resumo:

O climatério corresponde a transição fisiológica na vida das mulheres, onde ocorrem alterações físicas, psicológicas e sociais. É caracterizado por redução de estrogênio que pode levar a sintomas desconfortáveis. A Terapia Hormonal diminui estes sintomas, mas pode apresentar riscos, que limitam seu uso. Assim, o Yoga, prática reconhecida pelo SUS que já demonstrou retardar queda hormonal e estimular autoconhecimento, pode representar opção complementar para melhoria dos sintomas. Desta forma, este projeto visa oferecer aulas de Yoga para mulheres que estão no climatério, residentes no município de Ouro Preto e verificar os efeitos desta atividade sobre os sintomas do mesmo. As participantes foram selecionadas nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) da sede do município, através de busca-ativa, 70 mulheres de 40 a 65 anos, apresentando tais sintomas. Aquelas que concordaram participar do projeto submeteram as seguintes etapas: 1) consulta médica. 2) entrevista para coleta de dados. 3) avaliação dos sintomas climatéricos pelo Índice de Kupperman, que foi aplicado antes e após 6 meses do início das práticas. Foram oferecidas práticas de Yoga em 4 locais, com aproximadamente 15 beneficiadas em cada, sendo duas vezes por semana com duração de 60 minutos cada. Estas incluíram as técnicas de concentração mental (Dharana), transmissão de energias (Pujas), exercícios de respiração (Pranayamas), exercícios psicofísicos (Asanas), relaxamento (Yognidra), meditação (Dhyana) e exercícios de purificação (Kryas). Com um ano ofertando praticas(8/15 a 9/16) constatamos inúmeros benefícios na qualidade de vida das beneficiadas, sobre tudo na melhoria dos sintomas do climatério, através de diversas metodologias: observação ativa, questionário avaliativo, análise do índice de Kupperman e análise de dados laboratoriais. A adesão das mulheres foi excelente, tivemos listas de espera em várias UBSs e não atendemos um público maior por limitação de recurso, de espaço físico e de instrutoras.

Publicado em:

- Evento: Encontro de Saberes 2016
- Área: CIÊNCIAS DA VIDA
- Subárea: OUTROS