

Amora's – Oportunidade de novas estratégias à saúde da mulher na meia idade durante o isolamento social da covid-19

Daphnne Ingrid Fernandes do Nascimento¹. Danniely Rodrigues de Oliveira¹.
Júlia Vitória Torres d'Arruda². Juerila Moreira Barreto³

A entrada no climatério e menopausa quase sempre é acompanhada de sintomas que a mulher percebe como desagradáveis. Assistência à saúde da mulher na meia idade desenvolvida pelo projeto de extensão **Amora's**, tem como objetivo desenvolver atendimento educativo-terapêutico nas alterações decorrentes do climatério e/ou menopausa como coadjuvante a outras intervenções. Em março/2020 o projeto deu início sua XIII edição, na ocasião sofreu uma abrupta interrupção decorrente da COVID-19. Das atividades presenciais tivemos que migrar para as mídias sociais e adaptar todo o cronograma das ações que seriam desenvolvidas. Como primeira providência, foram criadas reuniões online por meio da plataforma Google Meet, que durante esses 7 meses tem possibilitado contato com as participantes através de encontros realizados 2 vezes ao mês, nas quintas-feiras, à tarde (16:00 as 17:00hs) conhecido como "Café da Tarde com as Amora's". Foi também aberto um grupo no WhatsApp e Instagram (**amoras_ufpb**), foram produzidos vídeos educativos com os temas clínicos e propostas fisioterapêuticas. A coleta de dados foi por meio de uma autoavaliação climatérica realizada *online* com as participantes e para análise estatística foi utilizado média, frequência e porcentagem. Participaram nove (09) mulheres, apenas uma (1) delas entrou no grupo posteriormente, portanto não possui informações coletadas. Dessa forma, os dados citados são referentes a oito (8) mulheres. Na faixa etária de 40 a 65 anos, sendo 5 brancas, 2 negras e 1 indígena; em relação ao estado civil, 5 eram casadas, 2 divorciadas e 1 solteira. A idade média da primeira menstruação foi 12 anos e 8 meses. E já se encontram na menopausa 7 participantes (6 naturalmente e 2 cirúrgicas) e 1 se encontra no climatério. Dentre os sintomas relatados por elas destacamos: fogachos (87%), parestesias (87%), artralgia (75%), insônia (62%), fadiga (62%), cefaleia (62%). Foram realizadas atividades como relaxamento, exercícios respiratórios, massagem, e atividades lúdicas com desenho. Os encontros eram sempre envolvo em um clima de bem-estar, curiosidade e satisfação. A experiência de pandemia que traz medo, dor e sofrimento, também nos permitiu visualizar novas estratégias de sobrevivência, reinventar, e estar presente junto a essas mulheres. O projeto Amora's encontrou na dificuldade, a oportunidade de se aproximar de outras realidades com as ferramentas e instrumentos que tinham disponíveis, desenvolvendo laços de amizade e partilha. Foi extremamente gratificante observar a atenção, o desejo, das mulheres participantes junto as extensionistas (bolsista e voluntárias), em manter o projeto de extensão ativo, mesmo em meio as adversidades, fechamos os nossos objetivos com a certeza do dever cumprido.

1. Daphnne Ingrid Fernandes do Nascimento, aluna curso de fisioterapia, voluntária, daphnneingryd@hotmail.com;

1. Danniely Rodrigues de Oliveira, aluna do curso de fisioterapia, voluntária, dannielyrodrigues01@gmail.com;

2. Júlia Vitória Torres d' Arruda, aluna do curso de fisioterapia, bolsista, darrudajulia@gmail.com

3. Juerila Moreira Barreto, orientadora, professora do curso de fisioterapia, juerila@gmail.com

Palavras-chave: Climatério. Menopausa. Pandemia. Quarentena.

1. Daphne Ingrid Fernandes do Nascimento, aluna curso de fisioterapia, voluntária, daphneingryd@hotmail.com;
1. Danniely Rodrigues de Oliveira, aluna do curso de fisioterapia, voluntária, dannielyrodrigues01@gmail.com;
2. Júlia Vitória Torres d' Arruda, aluna do curso de fisioterapia, bolsista, darrudajulia@gmail.com
3. Juerila Moreira Barreto, orientadora, professora do curso de fisioterapia, juerila@gmail.com