



CONHECIMENTO DE MULHERES CLIMATÉRICAS SOBRE O ASSOALHO PÉLVICO

Maria Amélia Pires Soares da Silva ¹
Ana Caroline da Fonseca Nunes ²
Ana Caroline de Araújo Silva ³
Lígia Rejane Siqueira García ⁴
Laiane Santos Eufrásio ⁵

RESUMO

O envelhecimento é um processo que ressalta transformações em diversos âmbitos da saúde e as mulheres, por sua vez, antecipam essas mudanças quando encontram-se no período do climatério. O assoalho pélvico (AP), entretanto, é a estrutura corporal mais suscetível a modificações durante o período, ocasionando disfunções de grandes impactos socioemocionais. A pesquisa objetiva avaliar o conhecimento das mulheres climatéricas sobre o AP, com perspectivas para o envelhecimento saudável. Trata-se de um estudo descritivo, realizado no ano de 2021, pela FACISA/UFRN. Foram incluídas mulheres com idade entre 40 e 65 anos, residentes de Santa Cruz/RN e cidades vizinhas, que nunca realizaram tratamento de fisioterapia pélvica e que participavam do Projeto de Extensão “Florescer: práticas corporais para mulheres no climatério”, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CAAE: 33351920.0.0000.5568). 47 mulheres responderam uma ficha de avaliação virtual contendo questões como: “Você já ouviu falar em assoalho pélvico/períneo?”; “Você sabe o que é assoalho pélvico/períneo?”; “Você sabe contrair e relaxar seu assoalho pélvico/períneo?”; “Você costuma realizar essas contrações com frequência?”. Foi visto que 70% (n=33) das mulheres já tinham ouvido falar sobre o AP e percebeu-se que mais da metade (n=25) não sabiam descrever o que de fato era a estrutura corporal em questão. 45% (n=21) relataram o conhecimento sobre a contração e o relaxamento do AP, mas apenas 6% (n=3) delas realizavam as contrações com frequência. É válido afirmar que o conhecimento sobre o assoalho pélvico é baixo quando se trata do público climatérico. Acredita-se que a percepção prévia sobre essa parte do corpo é imprescindível para o fortalecimento da musculatura, assim como para a prevenção de agravos. Torna-se necessário intervenções educacionais, direcionadas ao climatério, destacando a mulher como protagonista do seu envelhecimento saudável e ativo.

Palavras-chave: Climatério, Assoalho Pélvico, Mulheres.

¹ Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, maria.amelia.123@ufrn.edu.br;

² Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, carolfonsecanunes2000@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, anacarolinearaujosilva387@gmail.com;

⁴ Professora do Curso de Nutrição, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - UFRN, ligiarejane@yahoo.com.br;

⁵ Professora do Curso de Fisioterapia, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - UFRN, laiane.eufrasio@ufrn.edu.br.



INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo que ressalta várias transformações nos âmbitos corporais, emocionais e sociais. As mulheres, por sua vez, antecipam essas alterações não patológicas antes mesmo de alcançar a terceira idade, quando se encontram no climatério (SCHLEMMER *et al.*, 2020, p. 162). Esta fase é entendida como a transição do ciclo reprodutivo para o não reprodutivo, caracterizada e reconhecida pelo último fluxo menstrual da mulher (BRASIL, 2008, p. 11).

Estima-se que no Brasil 51,13% da população é composta por mulheres, sendo 17,81% incluídas no período do climatério (IBGE, 2010). Os sintomas costumam surgir entre os 40 anos ou mais tardiamente em algumas mulheres, sendo os principais: ondas de calor, diminuição do desejo sexual, tonturas e palpitações, suores noturnos, secura vaginal e coceiras. É válido ressaltar que as manifestações variam tanto na diversidade, quanto na intensidade e uma pequena parcela da população feminina pode ser assintomática (FONSECA *et al.*, 2015, p. 640).

O Assoalho Pélvico (AP), por conseguinte, é definido como um conjunto de músculos, fâscias, ligamentos, localizados na região inferior da pelve e conectados a estruturas ósseas. Dentre suas diversas funções, é válido citar a sustentação dos órgãos abdominais e pélvicos, o auxílio no aumento da pressão intra-abdominal, além da manutenção da continência urinária, fecal e da função sexual (SOUZA, LOTTI E REIS, 2012, p. 33). É uma parte do corpo que sofre diversas alterações ao longo do tempo e sua fraqueza pode ocasionar disfunções que geram impactos nas esferas psicossociais e econômicas (VASCONCELOS *et al.*, 2013, p. 1486). As mulheres, especialmente as que estão passando pelo climatério, são mais suscetíveis a essas modificações. Também se acredita que o conhecimento acerca dos músculos do assoalho pélvico (MAP) é limitado por inúmeros fatores, entre eles, o nível de escolaridade, a influência dos padrões morais e convenções sociais impostas a saúde da mulher, assim como a falta de educação popular em todos os níveis de atenção à saúde pública (FANTE *et al.*, 2019, p. 510).

Portanto, é imprescindível ressaltar que a ausência ou o pouco entendimento sobre a estrutura pode ser um fator de risco para as disfunções, assim como um agravante na busca por tratamentos precoces e especializados. Logo, este estudo objetiva avaliar e descrever o conhecimento das mulheres climatéricas sobre o AP, com perspectivas para o envelhecimento saudável.



METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, realizado entre os meses de maio e setembro de 2021, pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), campus Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA), na cidade de Santa Cruz/RN. Foram incluídas na pesquisa mulheres com idade entre 40 e 65 anos, residentes de Santa Cruz/RN e cidades vizinhas, que nunca realizaram tratamento de fisioterapia pélvica e que assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Os dados foram coletados de uma amostra participante do projeto de extensão intitulado “Florescer: práticas corporais para mulheres no climatério”, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da FACISA (nº parecer: 4.132.799; CAAE: 33351920.0.0000.5568).

De início, as mulheres foram contatadas para fazer o agendamento da avaliação por meio do aplicativo *WhatsApp* ou por ligação. Na segunda etapa, estiveram presentes na plataforma *Google Meet* os discentes de Fisioterapia e Nutrição, a professora orientadora do projeto e a participante. No decorrer da videochamada, foi sugerido o uso de fones de ouvido e também a escolha de um ambiente agradável e silencioso para proporcionar conforto e privacidade às mulheres. O formulário usado na pesquisa, além de dados de identificação e sociodemográficos, era composto por perguntas, como: “Você já ouviu falar em assoalho pélvico/períneo?”; “Você sabe o que é assoalho pélvico/períneo?”; “Você sabe contrair e relaxar seu assoalho pélvico/períneo?”; “Você costuma realizar essas contrações com frequência?”. As mulheres tinham a opção de responder “Sim” ou “Não” e a análise foi feita com base nas duas alternativas. Os dados foram analisados e apresentados por meio de estatística descritiva, através de frequências absolutas e relativas. A princípio, o intuito foi analisar o conhecimento do público climatérico sobre assoalho pélvico, referindo-se tanto à nomenclatura popular “períneo” ou ao próprio termo científico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 47 mulheres e a média de idade cronológica foi de 50,7 anos (+5,7). Na primeira pergunta, foi visto que 70% (n=33) das mulheres tinham respondido “sim”, isto é, já tinham ouvido falar sobre o AP. Já para a pergunta “Você sabe o que é assoalho pélvico/períneo?”, percebeu-se que mais da metade (n=25) não sabiam descrever o que de fato era a estrutura corporal em questão. Em relação à terceira e quarta pergunta, 45% (n=21)



relataram o conhecimento sobre a contração e o relaxamento do AP, mas apenas 6% (n=3) delas realizavam as contrações com frequência.

Os resultados sugerem que há uma defasagem no conhecimento das participantes quando elas certificam que já tinham ouvido falar sobre o AP, mas que não reconhecem sua localização e estruturas. Para Valença, Nascimento e Germano (2010), esse desconhecimento pode estar associado a conflitos socioeconômicos, culturais e individuais que, de certa forma, agravam a saúde da mulher climatérica, uma vez que os eventos do ciclo feminino estão diretamente ligados ao envelhecimento saudável.

Diante disso, nesta pesquisa, quando as respostas eram registradas pelo formulário, as participantes recebiam orientações de qualidade e sem tabus, sobre o AP, a fim de não as deixar desamparadas. À medida em que eram empoderadas sobre o assunto, as mulheres demonstravam estar conscientes das ações de autocuidado e da detecção precoce de alterações, proporcionando uma melhor qualidade de vida e minimização dos agravos de saúde (MOTA *et al.*, 2018).

Além disso, observou-se que a maioria das mulheres climatéricas (n=42) tinham concluído o ensino médio, mas apenas metade delas (n=21) afirmaram o entendimento sobre o AP. Tal relação pode ser compreendida pela escassez de orientações em saúde nos meios sociais e educativos que, conseqüentemente, limitam a compreensão e os cuidados durante o climatério. Nessa perspectiva, as intervenções de educação em saúde, com caráter de ensino, tornam-se ferramentas essenciais e preventivas de alterações precoces, diante da promoção do autoconhecimento e da preparação da mulher para as mudanças que possam acontecer no decorrer dessa fase (PINOTTI; HALBE; HEGG, 1995).

Do mesmo modo, a temática é tida como um problema de saúde pública posto que as mulheres envelhecem e as alterações funcionais da musculatura do assoalho pélvico passam a ser mais recorrentes e prejudiciais quando não são entendidas ou tratadas corretamente. A incontinência urinária, incontinência fecal, prolapsos de órgãos pélvicos, disfunções sexuais e anorretais, são algumas das conseqüências de uma musculatura fraca e despreparada (JELOVSEK E BARBER, 2006, p. 1456). Tornam-se necessárias ações multiprofissionais, incluindo nutricionista, fisioterapeuta, médico, enfermeiro, educador físico, entre outros, visando a articulação intersetorial e um olhar global durante o atendimento em saúde das usuárias (COELHO *et al.*, 2009, p. 158). Logo, quando tratadas, as adversidades enfrentadas



pelo público em questão, devem ir além do físico, levando em consideração o nível de escolaridade, os fatores emocionais, sociais e econômicos, com a perspectiva de passar pela fase do climatério de forma mais tranquila e bem informada, pensando sobretudo no envelhecimento saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É válido afirmar que o conhecimento sobre o AP é baixo quando se trata do público em questão. Acredita-se que a percepção prévia sobre essa parte do corpo é imprescindível para o fortalecimento da musculatura, assim como para a prevenção de agravos. É necessário ainda intervenções em todos os níveis de complexidade da saúde, com enfoque na educação popular, evidenciando a mulher como protagonista do seu envelhecimento saudável.

Destaca-se ainda a pequena amostra como uma limitação do estudo, visto que foi composta por apenas participantes de um projeto de extensão. Uma maior abrangência, com dados a nível nacional, poderia delinear melhor o conhecimento de mulheres climatéricas sobre o AP. Torna-se, portanto, indispensável novos estudos para complementar a literatura e as discussões sobre a temática.

REFERÊNCIAS

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. p. 1-192 (Série A. Normas e Manuais Técnicos (Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno, n.9). Disponível em: < https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf >. Acesso em: 07 ago. 2022.

COELHO, E. A. C. *et al.* Integralidade do cuidado à saúde da mulher: limites da prática profissional. Escola Anna Nery [online]. V. 13, N. 1, P. 154-160. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-81452009000100021>>. Acesso em: 12 ago. 2022.

FANTE, J. F. *et al.* Do Women have Adequate Knowledge about Pelvic Floor Dysfunctions? A Systematic Review. **Rev Bras Ginecol Obstet**, V. 41, P. 508-519, 2019. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31450258/> >. Acesso em: 05 ago. 2022.

FONSECA, F. M. *et al.* CLIMATÉRIO: INFLUÊNCIA NA SEXUALIDADE FEMININA. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, V. 13, N. 2, P. 639-648, 2015. Disponível em: < <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5298225.pdf> >. Acesso em: 07 ago. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA ESTATÍSTICA (IBGE). Disponível em: < <http://www.ibge.gov.br> >. Acesso em: 10 mai. 2022.



JELOVSEK, J. E.; BARBER M. D. Women seeking treatment for advanced pelvic organ prolapse have decreased body image and quality of life. **American Journal of Obstetrics and Gynecology**, V. 194, N. 5, P. 1455-61, 2006. Disponível em: < doi: 10.1016/j.ajog.2006.01.060. PMID: 16647928 >. Acesso em: 07 ago. 2022.

MOTA, J. S. *et al.* **Educação Perineal: Empoderamento de mulheres com disfunções uroginecológicas**. In: Conexão Fаметro 2018 - Fortaleza/CE, 2018. Disponível em: <<https://www.doity.com.br/anais/conexaofametro2018/trabalho/69699>>. Acesso em: 12 ago. 2022.

PINOTTI, J. A.; HALBE, H. W.; HEGG, R. **Menopausa**. São Paulo: Roca, 1995. Acesso em: 07 ago. 2022.

SCHLEMMER, G. B. V. *et al.* Avaliação do limiar pressórico do assoalho pélvico de idosas. **Revista Kairós-Gerontologia**. V. 23, N. 2, P. 161-170, 2020. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.23925/2176-901X.2020v23i2p161-170> >. Acesso em: 07 ago. 2022.

SOUZA, E. L. B. L.; LOTTI, R. C. B; REIS, A. B. Anatomia Feminina. In: BARACHO, E. **Fisioterapia Aplicada à Saúde da Mulher**. 5 ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012. Acesso em: 06 ago. 2022.

VALENÇA, C. N.; NASCIMENTO F. J. M.; GERMANO, R. M. Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. **Saúde e Sociedade**, V. 19, N. 2, P. 273-285. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0104-12902010000200005> >. Acesso em: 07 ago. 2022.

VASCONCELOS, C. T. M. *et al.* Disfunções do assoalho pélvico: perfil sociodemográfico e clínico das usuárias de um ambulatório de uroginecologia. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, Ceará, V. 4, N. 1, P.1484-1498, 2013. Disponível em: < <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/6758> >. Acesso em: 06 ago. 2022.