

GRUPO TERAPÊUTICO DE AUTOAJUDA À MULHER CLIMATÉRICA: UMA POSSIBILIDADE DE EDUCAÇÃO*

THERAPEUTIC SELF-HELP GROUP TO CLIMACTERIC WOMEN: A POSSIBILITY OF EDUCATION

GRUPO TERAPEUTICO DE AUTOAYUDA A LA MUJER CLIMATÉRICA: POSIBILIDAD DE EDUCACIÓN

Queli Lisiane Castro Pereira¹
Hedi Crencencia Heckler de Siqueira²

RESUMO

Com este trabalho, objetiva-se refletir sobre um grupo terapêutico de autoajuda destinado às mulheres climatéricas usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS). A proposta emergiu de pesquisa realizada, na qual se constatou a indisponibilidade desse tipo de serviço de saúde à mulher climatérica no que tange à sua integralidade. Atualmente, elas se encontram excluídas, sem espaço para discutir, dialogar coletivamente sua especificidade. Neste trabalho, propõe-se a criação de grupo, "Espaço de Autoajuda", no qual a troca de experiências é capaz de possibilitar a autovalorização e a autoestima da climatérica usuária do SUS, proporcionando-lhe um viver mais saudável nessa fase.

Palavras-chave: Grupos de Auto-ajuda; Climatério; Saúde da Mulher.

ABSTRACT

This study aims to evaluate a therapeutic self-help group destined to climacteric women SUS's using. The proposal emerged from research carried through in which was evidenced a non-availability of this type of health service, to climacteric woman, in whom it refers her completeness. Currently, they meet excluded, without space to argue, to dialogue, collectively theirs specify. In this work has been considered a group creation, "space of self-help", which exchange of experiences is capable to make possible self-valuation and self esteem of climacteric women SUS's using, providing aid a healthful life in this phase of the life.

Key words: Self-help Group; Climacteric; Women's Health.

RESUMEN

Con este trabajo se busca reflexionar sobre un grupo terapéutico de autoayuda destinado a las mujeres climatéricas usuarias del SUS. La propuesta surgió de una investigación donde se constató la falta de disponibilidad de un servicio de salud integrado para las dichas mujeres. Actualmente, se sienten excluidas, sin espacio para discutir y dialogar colectivamente sobre su especificidad. En este estudio se propone la creación de un grupo o "espacio de autoayuda", en el cual los intercambios de las experiencias permitan que estas mujeres usuarias del SUS se auto valoren y auto estimen, ayudándolas a vivir de manera más sana este período de la vida.

Palabras clave: Grupos de autoayuda; Climatedio; Salud de la Mujer.

* Desdobramento da dissertação de Mestrado: Mulher climatérica usuária do Sistema Único de Saúde: serviços e ações de saúde. Programa de Pós-Graduação do Curso de Mestrado em Enfermagem da FURG. Apoio do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

¹ Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela Fundação Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Membro pesquisador do grupo de estudo e pesquisa Gerenciamento Ecológico em Enfermagem/Saúde (GEES). Coordenadora do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal do Mato Grosso (UFMT). E-mail: quelilisiane@terra.com.br.

² Enfermeira. Administradora hospitalar. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Docente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem do Curso de Mestrado da FURG. Docente do Curso de Enfermagem das Faculdades Atlântico Sul/Pelotas. Líder do Grupo de Estudo e Pesquisa (GEES). E-mail: hedihs@terra.com.br.

Endereço para correspondência – Queli Lisiane Castro Pereira: Travessa Marechal Rondon, 11A. Cidade Velha. Barra do Garças-MT. CEP 78600-970.

INTRODUÇÃO

Com base na vivência das mulheres que se encontram na fase do climatério, que serão denominadas neste artigo, com a finalidade de evitar a repetição, simplesmente, de “climatéricas”, e do desenvolvimento de uma pesquisa sobre o processo de viver dessas usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS) de Pelotas-RS, notou-se elevado grau de desinformação por parte delas quanto a essa fase. Além disso, evidenciou-se ausência de serviços de saúde relacionados com a integralidade da mulher climatérica.

Essa indisponibilidade de serviços e ações de saúde à mulher climatérica usuária do SUS poderá provocar reações e influências negativas nessa fase do seu ciclo vital. Mediante essa constatação, propõe-se a formação de um grupo terapêutico de autoajuda a essas mulheres que, atualmente, se encontram excluídas, sem espaço para discutir coletivamente sua especificidade.

Embora vivendo no século XXI, no qual o conhecimento e as informações evoluem rapidamente, em consequência da revolução da era digital, muitas pessoas permanecem à margem da informação e da educação necessária para o seu autoconhecimento.

A esse respeito, Mendonça¹ sugeriu a necessidade de particularizar a situação da mulher na sociedade brasileira para relativizar as vivências singulares no confronto das experiências, considerando, além dos fatores opressores que enfrenta, as condições de vida, de trabalho, o acesso aos serviços e às informações e aos valores da sociedade ocidental, os quais desvalorizam a climatérica. Algumas mulheres, conforme pesquisa realizada, são carentes de serviços e ações de saúde, especialmente na fase do climatério.

Essa carência de serviços e ações de saúde pode ser atribuída à exclusão social, à redução de verbas públicas, à diminuição dos investimentos na área da saúde, repercutindo, imediatamente, na queda da qualidade dos serviços. Assim, as climatéricas convivem com uma grande heterogeneidade nos padrões de qualidade da atenção à saúde. Dessa forma, deixam de usufruir um bom serviço de saúde, o qual deveria ser organizado para a provisão de cuidados que incluem, desde serviços preventivos até os de clientes internados, que necessitam de cuidados de maior complexidade.

“Os aspectos políticos da saúde e sua colocação como prioridades na administração pública são objetivos sempre explicitados e nunca assumidos.”^{2:3} Concebemos como saúde da mulher o atendimento integral em todas as faixas etárias, respeitando-a como cidadã, e não apenas como responsável pela reprodução da espécie humana. Assim, os serviços de saúde da mulher devem, de forma integral, abranger seus aspectos biopsicossocial e espiritual. Nessa perspectiva, o Ministério da Saúde elaborou, em 1984, o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM).

Por que até hoje não se conseguiu implantar efetivamente o PAISM? Qual é a dificuldade para

que se tenha integralidade na assistência à mulher climatérica? Será que isso se deve ao modelo focado na doença, o qual não dá espaço à promoção da saúde e à prevenção de doenças, conhecido como modelo biomédico? A fragmentação cartesiana³ nos leva a essa visão reducionista aos aspectos físicos da saúde porque ele não permite discussão sobre atitudes e estilos de vida saudáveis. “A prática médica baseada em tão limitada abordagem não é muito eficaz na promoção e nem na manutenção da boa saúde”.^{3:132-33}

Como a medicina ocidental adotou a abordagem reducionista da biologia moderna aderindo à divisão cartesiana e negligenciando o tratamento do paciente como uma pessoa total, os médicos acham-se, hoje, incapazes de entender e curar muitas das mais importantes doenças atuais.^{3:98}

Dentre essas doenças, temos a depressão, tão frequente na fase climatérica. Diante dessa alteração psicológica, a falta de paciência consigo mesma e com os outros, a perda do gosto pela vida e a indisposição para a rotina/trabalho fazem com que a climatérica não tenha vontade de fazer nada.^{4,5}

Assim, é imperativo o debate das macropolíticas do SUS privilegiando a questão dos modelos assistenciais - isto é, as formas de organizações tecnológicas do processo de prestação de serviços de saúde - que devem abranger uma dupla dimensão, individual e coletiva, um esforço para articular ações de promoção, prevenção, recuperação e reabilitação das mulheres que vivenciam esse período. Dessa forma, visualizam-se possibilidades concretas de construção de um modelo de atenção à saúde que ofereça um grupo terapêutico de autoajuda à mulher climatérica voltado para a qualidade de vida e com suporte na promoção da saúde, buscando perceber a mulher na sua multidimensionalidade e, assim, transcender o modelo biomédico reducionista na organização dos serviços e práticas assistenciais executadas por uma equipe multiprofissional.

Levando em consideração a característica multidimensional da climatérica, compreende-se por que a assistência integral não pode ser prestada por um único grupo profissional, pois a climatérica precisa da aglutinação dos saberes de vários profissionais da área da saúde, uma vez que é um ser multidimensional. Portanto, é importante que os profissionais compreendam a natureza multifacetada da saúde e os papéis interligados que os membros da equipe de saúde desempenham.³

Diante disso, e por considerar que por meio da educação em saúde é possível contribuir para a melhoria da saúde da climatérica, constatou-se a necessidade de proporcionar a essas mulheres um *grupo terapêutico de autoajuda*, para dialogar e discutir coletivamente sua especificidade e, assim, alcançar a integralidade da assistência.

GRUPO TERAPÊUTICO DE AUTOAJUDA

Mediante políticas públicas eficientes e humanizadoras é que as mulheres climatéricas poderão receber

educação e suporte emocional para viverem melhor. Neste trabalho, enfatiza-se e sugere-se a criação de grupos, de espaços de autoajuda, de troca de experiências, uma vez que irão proporcionar, por meio da educação em saúde, autovalorização e autoestima:

Na modalidade grupal o indivíduo tem a oportunidade de perceber que as pessoas vivenciam situações de saúde-doença com manifestações clínicas, angústias e preocupações parecidas, e nestas situações, o processo educativo tem um forte aliado, que é o ato de compartilhar os mais variados saberes e experiências relacionadas aos cuidados com a saúde, trazidos da vivência cotidiana das pessoas, com base no saber popular, na cultura, nas informações obtidas através da mídia, de experiências educativas formais anteriores e também na criatividade na arte de viver.^{6:123}

A convivência no espaço de autoajuda e o conhecimento gerado por meio dessa interação possibilitarão que os profissionais estabeleçam a conduta adequada a cada climatérica, uma vez que conhecem, identificam e compreendem suas particularidades.

O processo educativo em grupo também valoriza a aproximação das pessoas, ao mesmo tempo em que favorece o fortalecimento das potencialidades individuais e grupais na valorização da saúde, na utilização de recursos disponíveis e no exercício da cidadania.⁶ Essas potencialidades podem ser despertadas e desenvolvidas conforme as necessidades, que variam de indivíduo para indivíduo.⁷

No decorrer dessa etapa do ciclo vital, algumas mulheres são impossibilitadas de realizar suas atividades diárias, caracterizando a síndrome climatérica. Muito do que passa no corpo da mulher ainda está para ser respondido pela ciência biológica.

Os problemas que [...] não podem resolver hoje, ao que parece em virtude de sua abordagem estreita e fragmentada, estão todos relacionados com a função dos sistemas vivos como totalidade e com suas interações com o meio ambiente.^{3:97}

Por isso, há necessidade de se falar abertamente sobre o climatério, a fim de desmistificá-lo. Por meio da fala, da escuta qualificada e da educação em saúde em grupo, a equipe multiprofissional poderá possibilitar à climatérica desvelar sua fase e, assim, contribuir para compreendê-la como algo natural de seu processo de viver.

Em suma, defende-se a criação do grupo terapêutico de autoajuda, no qual as climatéricas poderão se conhecer melhor, trocar experiências, compartilhar vivências, ampliar seus conhecimentos em relação a essa fase de sua vida e compreender o porquê da ocorrência das alterações biopsicossociais e, com base nisso, empoderar-se do conhecimento gerado pelo grupo e ver que proveito se pode abstrair para se ter melhor qualidade de vida. Parafraseando Freire,⁸ pode-se dizer que quando a climatérica compreende

sua realidade, é possível levantar hipóteses sobre o desafio dessa realidade e procurar soluções e, assim, transformá-la.

Os benefícios do grupo terapêutico de autoajuda contemplam a atuação de uma equipe multiprofissional a utilizar instrumentos para melhorar suas ações, tornando-as mais criativas e ajustadas a cada realidade dos participantes e acrescidas pelas contribuições destes. "Não há seres educados e educandos. Estamos todos nos educando."^{8:14}

A educação é elemento de transformação social, inspirada no diálogo, no exercício da cidadania, no fortalecimento dos sujeitos, na compreensão do mundo em sua complexidade e da vida em sua totalidade.⁹

Enfatiza-se que, com a criação de um espaço de autoajuda, expresso por meio de um trabalho em grupo, será possível proporcionar às climatéricas um local de trocas, no qual poderão dialogar com pessoas que possuem problemas semelhantes, pois estão vivenciando dificuldades parecidas. Nesses espaços, fala-se dos problemas em grupo, compartilham-se angústias, dúvidas, medos, apoio emocional, estratégias utilizadas e encontradas para as possíveis soluções.

É somente por meio da consciência crítica que o homem consegue agir, refletir em benefício próprio ou da coletividade.^{8,7,6}

Em comparação com a individualização do trabalho,¹⁰ os grupos possuem as seguintes vantagens: segurança (mais apoio e menos ameaça ou falta de proteção); sentido de pertencimento, de afiliação (interligação social; reduz o sentimento de isolamento e de abandono); poder (maior capacidade de enfrentar adversidades e consciência sobre união de vontades e interesses); possibilidade de concretizar (maior possibilidade de atingir resultados pela força coletiva).

Na área da saúde, a política a ser adotada pelo governo em vários níveis de administração consistirá numa legislação que estabeleça condições para a prevenção de doenças, acompanhadas, também, de uma política social que garanta às necessidades básicas das pessoas.^{3:137}

A existência das políticas públicas não garante, por si só, a prática delas. É facilmente percebível que desde a década de 1980 foi promulgado o PAISM, visando ao atendimento integral à mulher; no entanto, a fase que corresponde à mulher climatérica continua sem um serviço e sem ações de saúde correspondentes. É preciso refletir sobre essa situação, criar uma consciência crítica a fim de conseguir mobilizar as mulheres para reivindicar esse direito que possuem, cobrando a implementação de uma política social capaz de atender a essas necessidades.

Estrutura e funcionamento do grupo terapêutico de autoajuda

O grupo é uma reunião de pessoas que têm uma finalidade e um objetivo em comum, são

interdependentes, estabelecem relacionamento entre si e são capazes de compartilhar normas e vivências pessoais e profissionais. O poder do grupo está nas contribuições que cada membro participante oferece ao outro, por meio de suas ideias, atividades e reflexões voltadas para a finalidade compartilhada por seus integrantes.¹¹ Essa forma de ver o grupo significa que ele não representa o somatório de indivíduos, porque todos os integrantes estão reunidos em torno de uma atividade e objetivos comuns.^{12,7} Siqueira esclarece¹³ que as ideias emergidas no grupo deixam de ser individuais para tomar aspectos coletivos, por isso o produto obtido pelo grupo é maior que o somatório de indivíduos, portanto “o grupo é uma estrutura de vínculos e relações entre pessoas que canalizam em cada circunstância suas necessidades individuais e os interesses coletivos.”^{14:206} O mesmo autor se refere ao grupo como uma estrutura social que é compreendida como uma realidade total, um conjunto que não pode ser reduzido à soma de seus constitutivos.

O grupo, visto sob essa perspectiva, pode ser classificado como primário e secundário. O primário compreende uma constituição social – a família –, enquanto o secundário é formado por pessoas que possuem em comum objetivos/finalidades a serem conquistados no coletivo, independentemente do número de seus componentes.¹⁵ “A variável cultural de sentimentos caracteriza o grupo primário, enquanto a tecnologia de alcançar metas caracteriza o grupo secundário, não importando o número de membros.”^{15:110}

Quanto ao contexto histórico o trabalho em grupo, este teve sua origem em julho de 1905, com programa de assistência aos doentes de tuberculose, incapazes de arcar com os custos de internação.¹⁶ Alguns estudiosos, como Freud, Louis Wender, Jacob Levy Moreno, Foulks e Pichon Rivière, dentre outros, valeram-se da modalidade de trabalhos grupais para as atividades a desenvolver com pessoas portadoras de alterações psíquicas. Kurt Lewin e Paulo Freire utilizaram o grupo com enfoque educacional. Pichón Rivière dedicou-se, pioneiramente, aos grupos operativos.¹²

Percebe-se que o uso da atividade grupal engloba uma gama diversificada de modalidades, as quais, atualmente, recebem ênfase na aplicação terapêutica* de grupos com agravos semelhantes ou comuns de saúde. Esses grupos buscam, em conjunto e de forma interdependente, o relacionamento entre si e se tornam capazes de compartilhar dificuldades e vivências pessoais à procura de soluções para sua saúde no coletivo.

Quanto ao seu tamanho, não deve exceder o limite que ponha em risco a indispensável preservação da comunicação, tanto visualmente quanto auditiva e conceitualmente.¹² Nessa mesma linha de pensamento, Siqueira⁷ sugere que o grupo seja pequeno, constituído por, no máximo, dez pessoas, pois facilita as ações, propicia maior número de falas espontâneas, gerando

maior interação. Acreditamos que nos grupos, com poucas pessoas, cada um se sentirá mais à vontade e estimulado a contribuir na discussão, resultando em maior participação, principalmente das pessoas mais tímidas.

Por conseguinte, haverá construção de propostas ajustadas à realidade, sendo viável a possibilidade de mudar comportamentos e atitudes, quando os indivíduos, de acordo com a proposta de Freire,⁸ refletem – agem – refletem e, assim, passam a ser sujeitos ativos na educação, e não simples objetos e constroem no coletivo.

Assim, é possível o emergir do desenvolvimento de um processo participativo que permite o surgimento de soluções mais criativas e ajustadas a cada realidade, envolvendo as necessidades dos sujeitos participantes.⁸ A não participação dos membros do grupo terapêutico de autoajuda poderá implicar a diminuição do enriquecimento grupal, resultando em pouco comprometimento.

Em relação ao grupo terapêutico de autoajuda para as mulheres climatéricas, além de compreender as estratégias que devem ser utilizadas para um viver mais saudável, a participação de cada uma representa um instrumento eficaz para conhecer e interpretar o que está ocorrendo nessa fase de sua vida. Os resultados que poderão advir desses encontros podem aumentar a motivação/entusiasmo das climatéricas em participar desse trabalho de grupo e, assim, elevar sua autoestima.

Com base na experiência de outros grupos terapêuticos de autoajuda construídos e já consolidados, acredita-se que devam participar do grupo terapêutico de autoajuda das climatéricas diversos profissionais integrantes da área da saúde.

Entretanto, deve-se atentar para o fato de que profissionais conscientes de seus talentos, muitas vezes, tendem ao individualismo e a ressaltar as próprias habilidades, reduzindo as possibilidades de articulação com os colegas e impedindo construções sistemáticas mais amplas. Nesses casos, além do reconhecimento individual, é necessário motivar esses profissionais para o progresso coletivo e a ação em equipe.¹⁰ O poder do grupo está nas contribuições de cada membro, as quais devem estar voltadas para a finalidade compartilhada por seus integrantes.¹¹

O grupo, preferencialmente, deve ter um *facilitador*, que pode ser qualquer profissional da equipe, porém, o fato de as enfermeiras encontrarem-se na vanguarda do movimento holístico de saúde,³ por terem sua formação centrada na saúde e na sua promoção, são as mais indicadas para assumir e conduzir esse trabalho. Por conseguinte, ousamos afirmar que elas são as mais preparadas para exercer a função de facilitadoras.

A facilitadora deverá perceber a climatérica como ser multidimensional, dada sua complexidade e singularidade,

* Entendemos, neste trabalho, como terapêutica o conjunto de cuidados em relação à busca grupal de soluções para as dificuldades e vivências enfrentadas.

que, por isso, deverá ser vista holisticamente, ou seja, de forma integral. Portanto, para atender à multidimensionalidade da climatérica, ela deve valer-se do apoio de uma equipe multidisciplinar formada pelos seguintes profissionais: enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, nutricionistas, médicos e educadores físicos, entre outros.

Desenvolver trabalhos por meio de equipes multidisciplinares possibilita a exploração de um mesmo objeto por vários feixes de luz, o que poderá tornar possível formar um objeto inteiramente diverso ou ainda indicar-lhe novas dimensões.¹⁷

A facilitadora do grupo, entendida por um especialista no assunto,⁶ como coordenadora, deve estabelecer a ponte entre o grupo, os recursos e os programas de saúde das instituições e comunidades, facilitando, assim, o acesso aos diversos serviços que a climatérica possa necessitar neste momento de sua vida. Visto que o grupo terapêutico de autoajuda possibilita, de forma estratégica e eficaz, às integrantes enfrentar seus desejos, seus medos, suas dúvidas, inquietudes, angústias, este poderá representar um recurso valioso para dialogar e discutir, coletivamente, sua especificidade e, assim, alcançar a integralidade da assistência.

Como já colocado, o grupo deve possuir objetivo em comum e desenvolver atividades para alcançar sua meta.

A formação de um grupo [...] está ligada à ideia da busca de um determinado objetivo ou da busca de uma solução coletiva de algum problema, alguma situação. A discussão de várias ideias sugeridas pelos integrantes, podem conduzir a uma solução que traz menos traumatismos e maior aceitação desta solução pelo grupo.^{7,47}

O facilitador deve conhecer todos os membros do grupo, ter facilidade de expressar-se, comunicar-se, manter um bom relacionamento com as climatéricas, conhecer os serviços da comunidade para os quais as climatéricas poderão ser encaminhadas conforme suas necessidades, estabelecer as metas visando propiciar aprendizagem no que tange à educação em saúde, assumir postura ética sem adotar um comportamento formal que o distancie dos membros do grupo.

Essas qualidades do facilitador são fundamentais para proporcionar autoestima às climatéricas, pois, como lembram os pesquisadores⁴ autores de um estudo Cubano sobre a síndrome do climatério e sua repercussão social em mulheres de meia-idade, aquelas com autoestima e com evidente realização social experimentaram o climatério de forma menos sintomática. Portanto, a criação desse grupo terapêutico de autoajuda representa um espaço de escuta e é essencial diante das mudanças biopsicossociais que as mulheres enfrentam na meia-idade, pois tais mudanças se não compreendidas e sem o suporte terapêutico apropriado, podem conduzi-las para um processo vivencial crítico e traumático.

Entre as mudanças que podem ocorrer nessa fase do processo vital, algumas são decorrentes do brusco

desequilíbrio entre os hormônios e outras, ligadas ao estado geral da mulher e ao estilo de vida adotado até então.^{5,6} A autoimagem, o papel social, as suas relações, as expectativas e projetos de vida também contribuem para o aparecimento e a intensidade dos sintomas nas climatéricas.

Nesse contexto, alguns dos *temas abordados* no grupo terapêutico de autoajuda para as climatéricas poderiam ser: alterações corporais; aspectos biopsicossociais (mitos, crenças e estigmas); autoestima; sexualidade (a libido, a contracepção e os exercícios de Kegel, o qual atua na prevenção da incontinência urinária); orientações para prevenir as doenças cardiovasculares (estímulos à criação ou à manutenção de hábitos de vida saudáveis, como o combate ao sedentarismo, ao controle do peso por meio de dieta hipolípídica – assim, hidrogenados, doces, cafeína, álcool e frituras devem ser evitados, assim como o tabaco); prevenção de osteoporose (com orientações sobre as fontes de cálcio, exercícios musculares, exposição solar, no horário permitido e vitamina D).

Outro tema a ser contemplado poderia ser a terapia de reposição hormonal com suas vantagens, desvantagens e indicações, pois há controvérsias no meio científico, deixando as climatéricas inseguras e confusas, uma vez que alguns profissionais recomendam reposição hormonal, enquanto outros demonstram os riscos dessa terapia.

É imperativo que os aspectos das alterações psicológicas, próprias da fase climatérica, sejam abordados no grupo terapêutico de autoajuda, pois fatores como ansiedade, irritabilidade, depressão, estresse familiar, inadaptação à alteração social, mudanças provocadas pelas perdas, síndrome do ninho vazio, adaptação à aposentadoria, relacionamento conjugal desgastado, pais idosos, morte dos pais e viuvez lhes permitem adotar estratégias que promovam sua saúde mental. Sugere-se, para tal, a disponibilidade de tempo para lazer, a convivência com familiares e amigos, a dedicação a atividades lúdicas, prática de atividades recreativas e esportivas.

Esse serviço de grupo terapêutico de autoajuda deverá proporcionar às climatéricas a realização de exame clínico com análise dos sintomas, das mamas e região pélvica antes e durante de qualquer tratamento hormonal; dosagem hormonal com contagem de colesterol; glicemia sanguínea; citopatológico; mamografia anual após os 50 anos e desintometria óssea para as climatéricas com osteopenia grave.

Entretanto, as ações de maior significação neste grupo terapêutico de autoajuda encontram-se relacionadas com as atividades da equipe multiprofissional e o grupo, desenvolvendo, especialmente, a escuta, o diálogo, a discussão, a reflexão apropriada entre os integrantes. Além disso, merece destaque o vínculo a ser estabelecido entre os membros do grupo, propiciando, assim, a sua persistência, seu crescimento, seu reconhecimento e, principalmente, oportunizando a resolutividade das necessidades, e, dessa forma, alcançando uma melhor qualidade de vida nessa fase.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde da mulher inclui o atendimento integral, abrangendo o aspecto biopsicossocial e espiritual em todas as faixas etárias, respeitando-a como cidadã, e não apenas como responsável pela reprodução da espécie humana.

A criação de um grupo terapêutico de autoajuda pode ser considerada uma estratégia a ser utilizada para aumentar a qualidade de vida dessas mulheres, porque possibilita às climatéricas um local de trocas, em que poderão dialogar com pessoas que possuem problemas semelhantes, pois estão vivenciando dificuldades parecidas. Nesses espaços, fala-se dos problemas em grupo, compartilham-se angústias, dúvidas, medos, recebe-se apoio emocional. Todas essas variedades de estratégias podem ser utilizadas para encontrar possíveis soluções no e com o grupo.

O referido grupo terapêutico de autoajuda poderá colaborar para que a climatérica tenha melhor qualidade de vida com a mudança de seus hábitos e atitudes por outros mais saudáveis, como resposta à educação em saúde.

Dessa forma, visualizam-se possibilidades concretas de construção de um modelo de atenção à saúde voltado para a qualidade de vida e com suporte na promoção da saúde, buscando perceber a mulher na sua multidimensionalidade.

Os diversos aspectos inerentes à complexidade da fase climatérica fazem com que os gestores e profissionais

de saúde percebam, cada vez mais, a necessidade de desenvolver ações educativas em saúde, contando com a participação de equipes multiprofissionais. Essa ação integradora leva em conta a concepção da promoção da saúde no seu sentido ampliado.

É importante contar com uma equipe multiprofissional, a qual poderá mais facilmente proporcionar uma visão holística. Esse reconhecimento e essa necessidade encontram-se alicerçados na complexidade que envolve a fase climatérica. Portanto, compreendemos a necessidade de informações complementares dos profissionais que compõem a equipe multiprofissional de saúde. O compartilhamento da terapêutica entre os profissionais de saúde contribui de forma positiva quando há trabalho integrado.

É imprescindível articular política, gestão e epidemiologia à saúde no coletivo das mulheres climatéricas. Deve-se associar/integrar a promoção da saúde com a redução de danos, respeitando as opções individuais, o compromisso com a saúde coletiva, além de fomentar o estabelecimento de políticas públicas integradas em favor de melhorar a qualidade de vida das climatéricas.

Almejamos que, com a criação desse espaço de autoajuda às climatéricas, a equipe multiprofissional consiga oportunizar a educação em saúde e, assim, fazê-las compreender e vivenciar de maneira positiva essa fase da vida.

REFERÊNCIAS

1. Mendonça EAP de. Representações médicas e de gênero na promoção da saúde no climatério e menopausa. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2004; 9(1):155-66.
2. Robelo PAP. Qualidade em saúde: as interações entre a saúde e a doença. Rio de Janeiro: Qualitymark; 1995.
3. Capra F. O ponto de mutação. A ciência, a sociedade e a cultura emergente. São Paulo: Cultrix; 2000.
4. Despaigne DN, Samanet YF. Síndrome climatérico: su repercusión social em mujeres de edad mediana. *Rev Cuba Med Gen Integr*. 2000; 17(2):169-76.
5. Landerdah MC. Buscando novas maneiras de pensar o climatério feminino. *Texto & Contexto Enferm*. 1997 jan./abr; 6(1):130-4.
6. Alonso ILK. O processo educativo em saúde na dimensão grupal. *Texto & Contexto Enferm*. 1999 jan./abr; 8(1):122-32.
7. Siqueira HCH. O enfermeiro e sua prática assistencial integrativa. Bagé: EDIURCAMP; 1998.
8. Freire P. Educação e mudança. 12ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1979.
9. Loureiro C. Trajetória e fundamentos da educação ambiental. São Paulo: Cortez; 2004.
10. Motta PR. Desempenho em equipes de saúde: manual. Rio de Janeiro: FGV; 2001.
11. Munari DB, Rodrigues ARF. Enfermagem e grupos. Goiânia: AB; 1997.
12. Zimmerman DE. Fundamentos básicos das grupoterapias. Porto Alegre: Artes Médicas Sul; 1993.
13. Siqueira HCH. As interconexões dos serviços no trabalho hospitalar - um novo modo de pensar e agir [tese]. Florianópolis (SC): Programa de Pós-Graduação em Enfermagem/UFSC; 2001.
14. Martin-Baró I. Sistema, grupo y poder: psicología social desde Centroamérica. San Salvador: UCA; 1993.
15. Bernardes C. Sociologia aplicada à administração: gerenciando grupos nas organizações. 4ª ed. São Paulo: Atlas; 1995.
16. Pratt JH. The class method of treating consumption in homes of the poor. *Classics in Group Psychotherapy*. New York (USA): Guilford Press; 1992.
17. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 10ª ed. São Paulo: Hucitec; 2007.

Data de submissão: 22/4/2008

Data de aprovação: 23/9/2009