

Mulheres Amora's: Desafios, ações e educação em saúde durante a pandemia

Fransuélida da Conceição Soares¹. Camilla Araújo da Silva¹. Vanessa Mendes da Cruz¹. Juerila Moreira Barreto².

A maioria dos sintomas típicos do climatério provem da diminuição dos hormônios femininos circulantes, sendo os mais frequentes: alterações menstruais, fogachos, insônia, sintomas psicológicos, atrofia urogenital, ressecamento da pele, problemas cardiovasculares, aumento de peso e osteoporose. O projeto **Amora's** tem por objetivo desenvolver um atendimento especializado educativo-terapêutico as mulheres da comunidade em geral independente de sua etnia, credo ou orientação sexual. Em março/2020 a 13ª edição do projeto foi aberta com uma reunião na sala 707 do curso de Fisioterapia. Pouco tempo depois foi declarada a quarentena; e as atividades foram suspensas e as ações foram direcionadas para o formato a distância com utilização do Google Meet para as reuniões acadêmicas e de intervenção educativo-terapêutica, e as redes sociais WhatsApp e Instagram para divulgação e informações rápidas. Através de vídeo chamada foi realizada uma autoavaliação climatérica, foram acompanhadas 09 (nove) mulheres com o seguinte perfil, (1) uma, que entrou no grupo posteriormente, não possui informações coletadas, desta forma os presentes dados são referentes a 08 mulheres. O grupo está na faixa etária dos 40 a 65 anos; sendo 5 brancas, 2 negras e uma indígena. Destacamos que quanto aos sintomas a longo prazo no tocante a osteoporose observa-se que (5) não realizaram densitometria; (2) fizeram e (1) tem osteoporose. Para a análise dos dados foram utilizadas média, frequência e porcentagem. Como proposta de intervenção foi estabelecido que nos reuniríamos a cada 15 dias, das 16:00 as 17:00hs, para um "Café da tarde com Amora's", momento em que discutiríamos temas referentes ao climatério e a menopausa e possíveis intervenções terapêuticas. No tocante a osteoporose foi realizada um vídeo aula postada no Instagram **amoras_ufpb**, recomendada a prática de exercícios de coordenação motora e caminhada. Outras atividades e recomendações foram feitas ao grupo como a produção de desenhos coloridos em formato geométrico (Mandalas), automassagem com bastão, Exercícios respiratórios baseados na Yoga. Durante os encontros foi observado que as participantes, manifestavam empolgação e acolhimento. Foram relatadas palavras de gratidão e generosidade para com as extensionista e o projeto. Podemos concluir que face ao isolamento social o projeto foi exitoso em ampliar sua abordagem em ambiente virtual, estabelecendo uma rede de companheirismo e conforto emocional; aceitamos a provocação e as metas foram cumpridas, o projeto **Amora's** encontrou mais uma maneira de se expor e se manter atuante, utilizando os novos recursos que tinham disponíveis em face a um flagelo mundial viral.

Palavras-chave: Climatério. COVID-19. Isolamento social. Menopausa.

1. Fransuélida da Conceição Soares, discente do curso de Fisioterapia, voluntaria, fransuelidasoares99@gamil.com

1. Camilla Araújo da Silva, aluna do curso de fisioterapia, voluntaria araujocamilla95@gamil.com

1. Vanessa Mendes da Cruz, discente do curso de Fisioterapia, voluntaria, vanessamendes039@gmail.com

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

1. Fransuélida da Conceição Soares, discente do curso de Fisioterapia, voluntaria, fransuelidasoares99@gamil.com
1. Camilla Araújo da Silva, aluna do curso de fisioterapia, voluntaria araujocamilla95@gamil.com
1. Vanessa Mendes da Cruz, discente do curso de Fisioterapia, voluntaria, vanessamendes039@gmail.com
2. Juerila Moreira Barreto, orientadora, professora do curso de fisioterapia, juerila@gmail.com