

**SAÚDE GINECOLÓGICA E CICLO MENSTRUAL EM MULHERES
TRABALHADORAS: MÉTODO ATIVO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO
PROJETO DE EXTENSÃO MULHER SAUDÁVEL**

Faculdades Pequeno Príncipe
Jady Fernanda Nogueira¹
Ana Beatriz Balan²
Desirre Vernick Ferreira de Paula³
Luana Orihashi⁴
Ivete Palmira Sanson Zagonel⁵
Adriana Cristina Franco⁶

EIXO: INTEGRAÇÃO ENSINO-SERVIÇO-COMUNIDADE

CATEGORIA: COMUNICAÇÃO ORAL

INTRODUÇÃO: O Projeto de Extensão Mulher Saudável (PEMS) foi criado em 2006 com objetivo de promover ações individuais e coletivas de saúde as mulheres trabalhadoras de Instituição Hospitalar. Oferecido pelas Faculdades Pequeno Príncipe (FPP), promove o aprendizado com base na realidade das mulheres trabalhadoras do Hospital Pequeno Príncipe (HPP), integrando ações de ensino-serviço e extensão-pesquisa, a qual envolve os acadêmicos da graduação de Biomedicina, Enfermagem, Farmácia, Medicina e Psicologia orientados pela coordenadora do projeto. No contexto da saúde ocupacional, observa-se a necessidade de esclarecer as alterações do ciclo menstrual para as mulheres trabalhadoras, justificando a importância do mesmo para o autocuidado. As ginecopatias e outras doenças não relacionadas à saúde genital podem originar quadros de irregularidades menstruais (MELO et al, 2006). O estresse e sofrimento psicológico podem afetar a saúde menstrual feminina e causam alterações na cascata neuro-modulatória que regula a liberação do hormônio liberador de gonadotrofina (GnRH), essencial no ciclo menstrual (PHELAN et al, 2021). Desta forma, as modificações na saúde psicológica da mulher estão intimamente relacionadas com distúrbios menstruais de origem disfuncional. Isso pode resultar em amenorreia hipotalâmica funcional e anovulação crônica, a qual se manifesta por irregularidades menstruais, como prolongamento do ciclo, ou em amenorreia (MELO et al, 2006). **OBJETIVOS:** Relatar a experiência da produção de material educativo por meio de metodologias ativas e evidenciar, a luz da literatura, a fisiologia do ciclo menstrual e sua interface com a saúde de mulheres trabalhadoras. **METODOLOGIA:** Durante a pandemia da COVID 19, as atividades do PEMS foram desenvolvidas de modo remoto por meio da Plataforma Google Meet o que possibilitou intensa reflexão entre extensionista e docente sobre a saúde das mulheres trabalhadoras de Instituição Hospitalar. Dos temas debatidos, o grupo elegeu o ciclo menstrual e as alterações possíveis influenciadas pela atividade laboral e deste originou material educativo em formato de panfleto a ser disponibilizado para todas as trabalhadoras no segundo semestre de 2021. Para subsidiar a construção deste panfleto, foi realizada uma Revisão Narrativa de Literatura (RNL), método este que busca atualizações a respeito de um determinado assunto dando ao revisor suporte teórico em curto período (CASARIN, 2020). A busca de artigos se deu por meio das bases de dados Scielo e BVS, no período de junho de 2021, utilizando os descritores: ciclo-menstrual e estresse. Foram encontrados artigos publicados desde 2006, classificados por relevância nos idiomas inglês e português, totalizando 04 artigos analisados. **RESULTADOS:** Tratou-se aqui, de um contexto muito singular posto que estas trabalhadoras lidam com processo saúde e doenças de crianças

enfermas, hospitalizadas e em muitos casos com risco de morte. Estes lócus de trabalho exigem dedicação intensa, concentração, abnegação levando muitas mulheres a deixarem sua própria saúde para segundo plano. Como consequência tem-se a possibilidade de alterações do ciclo menstrual, influenciado pela oscilação hormonal em condições de estresse. Na área da ciência biomédica, a menstruação é tomada como evento fisiológico resultante de complexas interações hormonais, com repercussões anátomo-histológicas e sintomas associados que está sob a influência de diversos fatores, sendo definida como a eliminação de sangue e tecido superficial do endométrio em necrose após prévia involução, consequente da queda dos níveis de estrogênios e progesterona no final do ciclo ovariano (AMARAL et al, 2003). O sofrimento psicológico está também associado ao agravamento dos sintomas associados à menstruação e à saúde psicosssexual, um exemplo disso é a diminuição da libido das mulheres, fato que impacta diretamente a qualidade de vida sexual. A dismenorreia também se relaciona com altos níveis de estresse, instabilidade emocional e depressão (PHELAN et al, 2021). Os estados anovulatórios e as amenorreias podem ser consequências de outros quadros, como por exemplo a anovulação crônica decorrente de retrocontrole inadequado, presente na síndrome dos ovários policísticos, e a amenorreia por falência gonadal, o que ressalta a importância da consulta de rotina com um médico ginecologista. (MELO et al, 2006). **CONCLUSÕES:** conclui-se que o estresse está intimamente ligado a regulação do ciclo menstrual. Devido a essa análise, é de suma importância que a mulher compareça regularmente às consultas ginecológicas, além de realizar o próprio cuidado de sua saúde íntima. Espera-se que o efeito deste material educativo resulte em novas práticas de saúde e autocuidado além da sensibilização destas mulheres trabalhadoras para uma maior preocupação com o próprio corpo e com o ciclo menstrual, o qual pode impactar positivamente ou negativamente no cotidiano do trabalho. Sugere-se o estímulo e engajamento dos estudantes durante a graduação a participarem das atividades de extensão pois, por meio delas, aproximam-se da prática profissional, adquirem habilidades, atitudes e conhecimento conferindo-lhes desta forma a competência profissional futura.

PALAVRAS-CHAVE: Ciclo menstrual; estresse.

¹ Acadêmica do 2º período em Medicina da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP).

² Acadêmica do 7º período em Medicina da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP).

³ Acadêmica do 3º período em Biomedicina da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP).

⁴ Acadêmica do 3º período em Biomedicina da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP).

⁵ Docente e Diretora Acadêmica da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP).

⁶ Docente do Curso de Graduação em Medicina e de Enfermagem da Faculdades Pequeno Príncipe. (FPP) Coordenadora do Projeto de Extensão Mulher Saudável.

REFERÊNCIAS:

CASARIN, SIDNÉIA TESSMER et al. Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 5, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/19924/11996>> Acesso em 01 de jul. de 2021.

PHELAN, Niamh; BEHAN, Lucy Ann; OWENS, Lisa. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Women's Reproductive Health. **Frontiers in Endocrinology**, v. 12, 2021.

Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fendo.2021.642755/full>. Acesso em: 28 de mai. de 2021

MELO, N. R.; MACHADO, R. B.; FERNANDES, C. E. Irregularidades menstruais: inter-relações com o psiquismo. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 55–59, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/Rh3nRFLhP4vXDmTPNwR8FKP/?lang=pt> Acesso em: 28 de mai. de 2021

AMARAL, Maria Clara Estanilau do. **Percepção e significado da menstruação para as mulheres**. Dissertação de Mestrado - Universidade Estadual de Campinas, Campinas - SP, 2003. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/313346/1/Amaral_MariaClaraEstanilauo_M.pdf Acesso em 01 de jul. de 2021