ROTEIRO- PODCAST

Link para acesso: https://fpsedu-my.sharepoint.com/:u:/g/personal/douglas_lima_fps_edu_br/EW0fVgkbbEpBvjTy-T1UAcMBvA9HQaP18wFqorPVpzOxDw?e=aj5XrN

Nome do Podcast	Podcast-Saúde Xukuru			
Objetivo	Informar as mulheres indígenas xukuru a fase do climatério			
Pauta	Climatério em mulheres indígenas xukuru			
Formato / Abordagem	Áudio/expositivo, informativo.			
Quantidade de Episódios	Único			
Apresentador	Israel			
Equipe Responsável	EAD-FPS			
Convidados	Nome	Contato	Observações	
	Dr. Osman Lucena		Ginecologista/Obstetra.	
Data	Início	Fim	Episódio N°	Tempo total
			Único	
Bloco	Descrição	Texto	Efeito	Tempo
01	Vinheta de abertura		<i>Campo Equipe Técnica</i>	
	Saudações			
	Apresentação dos integrantes	H: Você está ouvindo o FPS Podcast Saúde Xukuru!		

		H: Meu nome é Israel, enfermeiro atuando na saúde indígena da etnia Xukuru do Ororubá e hoje contamos com a presença do Dr. Osman. Médico ginecologista e obstetra pela Universidade Federal de Campina de Grande-PB (UFMG-PB).		
	Apresentação da temática	H: Vamos conversar um pouco sobre a qualidade de vida em mulheres indígena na fase do climatério. Você sabe o que é? Em que momento as mulheres vivenciam e por que causa tantas alterações e distúrbios nessa fase? Por que que isso acontece. Pois é, vamos abordar esse tema de forma clara e leve para que vocês possam se sentirem acolhidas a vivenciar essa fase como processo natural feminino.		
	Apresentar convidados (Dr. Osman)	Conv: Obrigado pelo convite Israel. Espero que nossa conversa possa ajudar muitas pacientes e sanar algumas dúvidas.		
02	Definição, sintomas, queixas	H: Pois bem, Dr. Osman como podemos definir climatério? Tem alguma diferença de menopausa? Pode ter interferência na qualidade de vida.		
		Conv: Pois bem Israel e ouvintes do podcast, essa é uma dúvida bastante frequente. Muita gente confunde os termos menopausa e climatério e acabam utilizando como sinônimos. O climatério é a fase da vida em que ocorre a mudança do período reprodutivo ou fértil		

		<p>para o não reprodutivo, é isso ocorre devido à diminuição dos hormônios sexuais que são produzidos pelos ovários, o FSH e o LH.</p> <p>Já a menopausa é um evento que ocorre durante o período do climatério e representa a última menstruação da vida da mulher, ou seja, nada mais é do que uma data simbolizando quando foi a última vez que ela menstruou.</p>		
		<p>H: Diante do que você falou, o climatério é uma fase que faz parte da vida mulher independente de ser indígena ou não. Como as mulheres podem perceber que estão nessa fase, tem alguma alteração no corpo ou na mente que indique que essa fase se aproxima ou que a mulher já esteja vivenciando?</p>		
		<p>Conv: Exatamente Israel, o climatério é um evento natural e todas as mulheres irão passar por esse período de transição e durante esse processo podem acontecer várias alterações, tanto psicológicas como fisiológicas. Esse período pode, ou não, apresentar sintomas que a gente denomina de síndrome climatérica.</p>		
		<p>H: Dr. Osman, você fez lembrar minhas vivências na época que desenvolvia assistência nas aldeias, algumas queixas sempre aparecia com frequência, como por exemplo: Ciclo menstrual irregular,</p>		

		intervalos menores ou maiores acompanhado de fluxo menstrual aumentado ou diminuído. Por que isso acontece?		
		Conv: A irregularidade menstrual tende a ser um dos primeiros sintomas manifestados pela paciente. O que acontece nesse período, com o tempo, os ovários passam a não responder à estimulação vindo de outras regiões do corpo acarretando alterações hormonais, um aumento de hormônios luteinizantes LH e de hormônios estimulantes foliculares FSH. Isso vai levar há uma diminuição na produção de estrogênio pelo ovário e conseqüentemente vai levar a essas alterações e queixas.		
		H: Já que estamos falando em sintomas e queixas, quais outros podem surgir nesse período que interferir na qualidade de vida?		
		Conv: Entre as principais queixas que são apresentadas pelas mulheres no climatério a gente pode citar: irregularidades menstruais, insônia, instabilidade do humor, ressecamento vaginal, algum grau de depressão, ansiedade e os sintomas mais conhecidos da população que são os rubores, fogachos (que é aquela sensação de calor que acomete face, pescoço e tórax, acompanhada de sudorese. Existem ainda alterações que surgem mais tardiamente		

		como doenças cardiovasculares, osteoporose e dificuldade de concentração, perda de memória.		
		H: Dr. Osman e quando a mulher já se encontra na menopausa, ou seja, não tem mais menstruação e de repente aparece um sangramento inesperado como se fosse fluxo menstrual? O que essa mulher deve fazer?		
		Conv: Nesses casos a gente denomina como sangramento pós menopausa e deve ser investigada a causa desse sangramento. Para aquelas pacientes que apresentam essa queixa, deve procurar atendimento médico para prosseguir com investigação		
		H: Outra queixa relatada, principalmente para as mulheres sexualmente ativa é ressecamento vaginal e/ou secura vaginal, fato esse que interfere na qualidade de vida. Quais os cuidados podemos orientar para esse público? O uso de lubrificantes íntimos a base água, por exemplo? Ou tem medicações que prescritas por médicos que ajudam nesse contexto?		
		Conv: Sim, o ressecamento vaginal é bastante frequente. A principal causa é a diminuição do estrogênio como falamos. Para aquelas pacientes com essas queixas de hipoestrogenismo, podemos fazer uso sim de lubrificantes vaginais que podem melhorar significativamente sintomas de		

		dor durante a relação por exemplo. Em alguns casos podemos utilizar cremes vaginais a base de estrogênio para uso íntimo e também melhorar tais sintomas, mas que devem ser avaliadas por um profissional para liberar seu uso.		
03	Medicina tradicional indígena e medidas não farmacológicas	H: Durante as rodas de conversas realizadas antes de iniciarem os atendimentos, alguns temas são abordados para compartilhar e trocar conhecimento. Quando esse tema é abordado, as mulheres que estão vivenciando essa fase compartilham experiências do uso da medicina tradicional indígena, como por exemplo, o chá da folha da amora. Pesquisando para esse momento, identifiquei estudo realizado 2020 no interior do Estado de São Paulo em uma UBS com mulheres entre 45 e 65 anos que evidenciou melhora da qualidade de vida das mulheres que estão nessa fase a partir da amenização dos sintomas climatéricos. Quais substâncias têm no chá que podem amenizar os sintomas?		
		Conv: Na folha da amora, assim como em outros fitoterápicos, encontramos substâncias como isoflavonas e lignanos que podem produzir efeitos similares aos estrógenos no organismo, ajudando nesses sintomas.		

		H: Dr. Osman a deficiência do hormônio estrogênio é algo que acontece nesse período interferindo no organismo feminino, afetando metabolismo que vai ficando lento e diminuído a queima de energia, resultando no acúmulo de gordura, principalmente na região abdominal que podem levar a outras doenças cardiovasculares, por exemplo. Quais medidas não farmacológicas, ou seja, que não precisam de medicamentos podemos orientar para mulheres seguirem.		
		Conv: São medidas simples como: beber bastante água, usar roupas leves, procurar ambientes abertos e ventilados, praticar exercícios físicos, evitar o uso de bebida alcoólica, fumo, fazer refeições leves.		
		H: Dr. Osman, estamos chegando ao fim do podcast Saúde Xukuru. E para finalizar qual mensagem quer deixar para mulheres indígenas xukuru que estão vivenciando essa fase?		
		Conv: Muito obrigado mais uma vez pelo convite e até a próxima		
		Estamos chegando ao fim, obrigado a você ouvinte por nos acompanhar até aqui. Com produção e colaboração de roteiro Edvaldo Sousa, Israel Cavalcante, Osman Lucena e colaboração técnica e pedagógica		

		<p>Charles Arthur, Douglas Lima, Roberta Cardoso.</p> <p>Nos siga no Spotify ou applepodcast e acompanhe novos episódios e séries do FPS Podcast!</p> <p>Terminamos aqui mais um FPS Podcast, esperamos vocês no próximo!</p>		

REFERÊNCIAS

Miranda, S. S.; Gandolfo, J. L.; Vieira, R. G. C.; Zannata, M. C. A.; Alves, J. R. F.; Almeida, C. S. de.; Farias, T. V. O chá da folha de *Morus nigra* como agente promotor de qualidade de vida em mulheres na transição menopáusicas. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. V.12, n. 9, 2020.

Piuzana, E. D. F, Hibner, M. E. R. B, Montero, M. B, Santos, E. C dos, Reis, M. F dos, Mota, M. P. S, Almeida, A. M. Qualidade de vida e sintomas climatéricos em mulheres de meia-idade que não estão em uso de terapia hormonal. **Revista Interdisciplinar Ciências Médicas**, n.5, v.1, p: 02-07,2021.

Ribeiro, A. S, Soares, A. K. A, Siqueira, V. M de S, Podestá, M. H. M. C, Ferreira, E. B. Avaliação dos sintomas e da qualidade de vida das mulheres no climatério. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v.13, n.1, p. 48-65, Três Corações, 2015.