



## O Empoderamento Feminino na Extensão, uma Proposta de Promoção à Saúde

### Introdução

A extensão universitária nos insere no contexto de integração entre pesquisa e ensino, atuando como proposta de transformação da Universidade e da sociedade simultaneamente, gerando a participação para promover a ampliação da difusão do conhecimento. Este projeto envolve a integração entre ensino e sociedade, buscando capacitar os profissionais para uma atuação que desenvolva na clientela o empoderamento. Assim, esta clientela pode continuamente se engajar em processos de tomada de decisão consciente no que diz respeito à sua vida e à sua saúde.

O projeto surge na tentativa de inovar na atenção à saúde da mulher, quando esta busca as possibilidades de realização do planejamento familiar. Sabemos que parcela das mulheres em idade fértil no Brasil é atingida por grande número de problemas de saúde. Não podemos definir os motivos que levam a um enorme número de ocorrências de gravidez não planejada, abortos, não utilização de métodos contraceptivos, doenças sexualmente transmissíveis, não realização de exames preventivos... Será que isso se dá por falta de informação, ineficácia dos serviços ou por uma imposição de regras advindas das culturas locais? Na tentativa de mudar esse quadro, a mulher ganhou autonomia reprodutiva a partir da Constituição Federal de 1988 e direito à saúde de forma integral a partir do Programa de Assistência Integral Saúde da Mulher (1984). No entanto, em contrapartida, ainda assistimos a realidade de uma assistência à mulher que costuma ser limitada ao período gravídico-puerperal, ou seja, a realidade encontrada entre as mulheres é ainda a que existia antes das citadas

*Keila Cristina Santana da Silva<sup>1</sup>*

*Márcia Isabel Gentil Diniz<sup>2</sup>*

*Thatiana Verônica Rodrigues de Barcellos  
Fernandes<sup>3</sup>*

*Vanusa de Lemos Andrade<sup>4</sup>*

### Resumo

O presente artigo apresenta o Projeto de Extensão Empoderamento feminino: a mulher conhecendo seu corpo e escolhendo o melhor para sua saúde. Este projeto tem como área de atuação a Promoção da Saúde e Qualidade de Vida para mulheres. As atividades desse projeto estão no processo inicial e visam analisar e compreender o papel desse programa extensionista na formação dos acadêmicos da área de saúde, bem como para as mulheres que buscam o empoderamento. Utilizamos a aprendizagem do Método Billings como estratégia para promover entre as mulheres o autocohecimento do corpo. Desse modo, permitiu-se aumentar as possibilidades de escolha destas sobre suas demandas de saúde reprodutiva, fazendo com que elas possam então escolher, através do planejamento familiar, o método que mais se adapte ao próprio estilo de vida.

**Palavras-chave:** empoderamento; promoção da saúde; qualidade de vida; método Billings.

<sup>1</sup> Bolsista voluntária. Acadêmica de Enfermagem do 9º período da Universidade Federal Fluminense.

<sup>2</sup> Coordenadora do projeto. Professora Assistente II da disciplina Enfermagem em Saúde Coletiva - Departamento Materno Infantil e Psiquiátrico - Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa - Universidade Federal Fluminense.

<sup>3</sup> Bolsista voluntária. Acadêmica de Enfermagem do 8º período da Universidade Federal Fluminense.

<sup>4</sup> Bolsista voluntária. Acadêmica de Enfermagem do 8º período da Universidade Federal Fluminense.

iniciativas para a mudança deste quadro. Soma-se a isto o fato de, atualmente, encontrarmos as mulheres envolvidas numa solicitação constante para realização de múltiplas funções, dentre elas as exigências profissionais, pessoais e sociais.

Na tentativa de mobilizar os acadêmicos/profissionais de saúde para esse fato, teremos um curso de capacitação que envolve os temas relativos à promoção da saúde e da qualidade de vida.

Este projeto tem como estratégia, para tentar modificar este quadro, atuar na promoção à saúde da mulher e na prevenção precoce das doenças através do empoderamento das mesmas, ampliando suas possibilidades de escolha em relação à saúde. Surge do anseio de proporcionar à mulher, através da educação em saúde, o conhecimento da fisiologia feminina, o autoconhecimento do corpo e do seu ciclo, com a utilização do Método Billings (2005), que, resumidamente, é o reconhecimento do tempo fértil a partir dos sinais fisiológicos de sensação de lubrificação e presença do muco cervical, e conseqüente motivação à adesão das clientes ao planejamento familiar. Almeja-se criar um espaço onde a clientela possa trocar experiências, buscando assim melhorar a qualidade de vida, reduzindo o número de ocorrências de gravidez não planejada e contribuindo para o diagnóstico precoce das doenças que atingem a população feminina em idade reprodutiva.

A Enfermagem enquanto promotora de estilos de vida saudáveis acredita que, através do estabelecimento de uma relação dialógica nas consultas, possa minimizar os agravos que afetam esse segmento da população.

## Objetivos

Este projeto tem como objetivos descrever as etapas de implantação do projeto; empoderar a clientela através de educação em saúde; estimular na clientela a necessidade do autoconhecimento da anatomia, da fisiologia e do próprio ciclo, a partir do aprendizado do método Billings; e fornecer propostas de planejamento familiar através da educação em saúde, incentivando adesão ao método mais apropriado ao estilo de vida da cliente.

## Metodologia

O projeto iniciou-se em 2006, a partir da aprovação na Pró-reitoria de Extensão. Embora ainda esteja em desenvolvimento, já realizou as seguintes etapas: o processo de seleção de voluntários para viabilização do projeto, a busca de referencial teórico para embasamento da capacitação, a preparação do programa de capacitação para os acadêmicos interessados em participar do processo de educação em saúde para a comunidade, a busca de profissionais para realização das aulas do curso de capacitação, a divulgação do projeto na Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa e a inscrição dos acadêmicos para o curso de capacitação. Utilizamos a pesquisa-ação, pois, conforme Thiollent (2002), a pesquisa-ação, além da participação proposta pela pesquisa participante, supõe uma forma de ação planejada de caráter social, educacional, técnico ou outro, na qual os pesquisadores buscam desempenhar um papel ativo na própria realidade dos fatos observados.

Os pesquisadores estarão envolvidos durante todo o processo, buscando poder desempenhar o papel de ator social no meio e, assim, ser facilitador do conhecimento.

## Empoderamento

O termo empoderamento é uma tradução para o português de *empowerment*, que é a capacitação das pessoas ou comunidades a partir de educação em saúde, em qualquer espaço coletivo, com a intenção de se programar estratégias que visem à tomada de decisão, com fim de garantir fortalecimento das ações positivas para a saúde. Empoderamento, em Promoção da Saúde, segundo Teixeira (2002), é sempre definido como “um processo que ajuda as pessoas a afirmar seu controle sobre os fatores que afetam a sua saúde” (apud Airhihenbuwa, p. 345). É também usado como sinônimo para habilidades de enfrentamento, suporte mútuo, organização comunitária, sistema de suporte, participação da vizinhança, eficiência pessoal, competência, auto-estima e auto-suficiência (Teixeira apud Airhihenbuwa, 2002, p. 345). A literatura de Educação em Saúde e Promoção da Saúde reconhece a importância dos valores denominados de “autodesenvolvimento ou auto-realização”, pela

relevância que dão à aquisição das chamadas “habilidades pessoais”. Como se trata da implantação de um projeto de promoção à saúde da mulher, que busca estimular o autoconhecimento feminino, utilizamos o empoderamento como forma de incentivar o conhecimento de sua saúde reprodutiva e, assim, poder contribuir para a melhoria da qualidade de vida deste segmento da população. O trabalho em questão reveste-se de alto alcance social uma vez que dados divulgados pelo Ministério da Saúde (1999-2002, p. 07) mostram que existe cerca de uma morte de mulher em idade fértil a cada 16 mortes do índice de mortalidade geral, demonstrando a importância do trabalho de educação/promoção da saúde junto às mulheres em idade fértil, visando à detecção precoce das doenças já existentes e a adesão ao autoconhecimento sobre sua saúde, para realização de escolhas conscientes e busca de estilo de vida saudável. O empoderamento da clientela se dará através de consulta de enfermagem voltada para auxiliar a mulher a conhecer o seu corpo, a partir de explicação do ciclo fisiológico feminino enfatizando o aprendizado do Método Billings (2005) para promover o (re)conhecimento de cada fase do seu ciclo menstrual. As mulheres devem ressignificar alguns de seus conceitos sobre o próprio corpo e sobre a importância de se auto-examinar. Sabe-se da existência de tabus e preconceitos quanto a essa temática em nossa cultura, incutidos na formação das mulheres desde a infância, que certamente levam a dificuldades no campo da sexualidade. No entanto, após vencer os primeiros obstáculos, elas estarão vivenciando experiências de autoconhecimento que as vão inserir na busca do controle sobre sua saúde (empoderamento). Nesse sentido, almeja-se, na sequência do projeto, a partir de relações dialógicas, construir uma atitude de reflexão sobre a importância do autocuidado para empoderamento da clientela, tornando-as sensibilizadas a absorver essa atitude e assim contribuir para a transformação das clientes em sujeitos das ações relativas à sua saúde.

A educação em saúde é pressuposto básico para o empoderamento e, quando pensamos em educação em saúde, visamos unir a educação e a saúde. Todos devemos nos colocar como integrantes do processo de educar continuamente.

## **O Método Billings como proposta de empoderamento**

O Método Billings surgiu como proposta de empoderamento por ser um método natural que tem sua estruturação em bases científicas e por ser recomendado pela Organização Mundial de Saúde. Chamado também de Método do Muco Cervical, o Método da Ovulação Billings (MOB) tem como prática para sua utilização a observação periódica do muco ao longo do ciclo menstrual. Encontramos neste método uma forma de proporcionar às mulheres o autoconhecimento do seu próprio corpo. O método da ovulação foi elaborado por um casal de médicos australianos, John e Evelyn Billings, após diversos anos de estudos e pesquisas. Através desse método, pode-se conseguir evitar uma gravidez de maneira totalmente natural. Para poder ser acessível a todo tipo de clientela, foi feita a comparação da mulher com a terra. A natureza tem seus tempos secos e tempos férteis. A mulher é semelhante à natureza: tem seus tempos secos e férteis. O homem do campo não planta em tempos secos. Ele espera o tempo úmido, fértil, para começar a plantar.

O ciclo menstrual começa com a menstruação, ou seja, deve-se começar a anotação do novo ciclo a partir do primeiro dia de ocorrência da menstruação. E termina no dia anterior ao próximo sangramento. Após o período da menstruação tem-se um período da fase anterior à ovulação, que dependendo do tamanho do ciclo pode não existir ou ser curta. Após, começa o período de ovulação, em que temos a presença do muco fértil. O muco fértil tem textura inicial grumosa e amarelada e, com o passar dos dias, fica clara, distensível e fluida. No dia depois da ovulação, o muco volta a ficar grumoso e amarelado.

Esta observação dará à mulher a possibilidade de se conhecer, sabendo interpretar várias informações importantes a respeito do seu ciclo. Podendo entender a fisiologia do corpo e, assim, escolher o método mais adequado às suas características individuais e ao seu estilo de vida.

## **Planejamento Familiar**

O planejamento familiar visa que a mulher/casal possa planejar quando ter filhos ou evitá-los. É importante buscar essa orientação antes de começar a vida sexualmente ativa, pois, quando

se deixa para depois, pode já ser o momento em que acontece uma gravidez não planejada e um possível aborto.

Para escolher o método que irá se adequar ao seu estilo de vida, a mulher/casal deve conhecer todos e poder fazer a escolha livre e consciente de sua realidade de vida.

O método mais indicado é aquele que estiver de acordo com os princípios éticos, morais e religiosos da mulher/casal e oferecer eficácia comprovada.

### **Descrição das atividades do projeto**

Inicialmente foi realizado todo o embasamento teórico sobre anatomia feminina, fisiologia, empoderamento, sexualidade, método Billings, planejamento familiar e métodos contraceptivos. Em um segundo momento, começamos a preparar a estrutura para a realização da capacitação dos acadêmicos/profissionais de saúde interessados em participar do projeto. Nesta organização, foi feita a divisão dos módulos do curso, que terá nove aulas expositivas e dinâmicas para integração do grupo e para sensibilização. A capacitação tem como objetivo empoderar os acadêmicos/profissionais de saúde, pois a clientela só poderá ser empoderada se antes os envolvidos no processo já estiverem engajados em buscar para si esse empoderamento.

Buscamos também, neste momento, as pessoas que colaborariam com o projeto. Foram convidados profissionais da área de saúde para ministrar a formação nos cursos de capacitação. Por fim, começamos a divulgação e realização do curso.

No curso de capacitação, tivemos quatro módulos, nos quais os acadêmicos realizam avaliações diárias sobre o conteúdo aprendido. Tivemos também dinâmicas que contribuem para a sensibilização, levando a uma potencialização das reflexões a respeito do tema.

Falta ainda realizar a última etapa do projeto, na qual faremos a educação em saúde com a clientela. Este será o momento em que poderemos estar o tempo todo observando a resposta da clientela à proposta e perceber, com o decorrer da atenção, se esta trará resultados positivos e, assim, o aumento da qualidade de vida desta parcela da população feminina.

### **Resultados**

No decorrer deste ano, pudemos notar um *continuum* de trabalho intenso da equipe para promover o projeto, sendo o mesmo realizado sem nenhum apoio financeiro. Como neste ano de implantação estamos realizando esta atividade piloto, optamos por restringir o número de participantes para poder avaliar todo o processo integralmente.

O levantamento de informações a respeito do tema nos levou a perceber o quanto o assunto é atual e importante para a ação dos profissionais de saúde que atuam na área da saúde coletiva, especialmente quando se fala em promoção da saúde. Assim, podemos avaliar como esta gama de conhecimento acumulado e organizado pela equipe resulta num fomento ao desenvolvimento e estímulo para disseminação do conhecimento entre os acadêmicos/profissionais de saúde sobre a temática em questão.

As etapas realizadas alcançaram êxito por terem recebido a adesão de vários participantes ao projeto, especialmente ao curso de capacitação, o que demonstra o interesse do grupo de acadêmicos/profissionais de saúde em realizar uma assistência de qualidade visando o empoderamento feminino.

O empoderamento precisa acontecer para todos os engajados na atuação na área de saúde, pois precisamos o tempo todo realizar educação em saúde que resulte em aumento do poder da população em se articular e buscar respostas para sua demanda de saúde.

O projeto de extensão é um momento de reflexão e interação dos agentes para poder discutir, aperfeiçoar, reciclar e/ou aprender sobre questões que não são contempladas no ensino das disciplinas da graduação. Todo esse momento de troca faz crescer entre os participantes inquietações, que culminam na efetiva melhoria da atuação dos atores sociais dentro da comunidade/sociedade.

Por todas as avaliações já realizadas durante o projeto, percebemos que essa área de atuação é necessária para a melhoria da atenção à saúde da mulher e esta, por ser uma forma de aumentar o controle da população sobre sua saúde reprodutiva, trará novos objetos de pesquisa e ensino na Universidade e na sociedade.

## Considerações Finais

Entendemos que a realização desse trabalho tem vital importância, pois uma atuação efetiva do enfermeiro junto à clientela, no sentido de transformá-los em sujeitos de suas ações, eleva o grau de autoconhecimento, autocuidado e proporciona uma ampliação das possibilidades de escolha para o planejamento familiar. Almejamos, com a continuidade do projeto, criar um espaço onde a clientela possa trocar experiências, buscando assim melhorar a qualidade de vida, reduzir o número de ocorrências de gravidez não planejada e contribuir para o diagnóstico precoce das doenças que atingem a população feminina em idade reprodutiva.

Percebemos que existem processos que, ao longo do tempo foram dominantes e condicionantes para atuação dos profissionais da área da saúde no passado, e hoje, a partir da Carta de Ottawa (1986), da 8ª Conferência Nacional de Saúde e da Lei Orgânica da Saúde 8.080/90 a atenção se volta para a promoção da saúde. Fica possível, assim, um olhar para a saúde que vise a melhoria da qualidade de vida, intervindo antes que aconteça algum agravo à saúde da população.

Com relação à atenção à saúde da mulher, podemos finalizar trazendo o seguinte questionamento aos programas de planejamento familiar: como se dá a escolha do método contraceptivo pela clientela? Até o momento, em alguns destes serviços, não é dada à possibilidade de escolha pela clientela ou acontecem escolhas sem devida orientação. Então, acaba acontecendo uma massificação do uso de anticoncepcionais orais, em detrimento do uso dos outros métodos. Ao continuar o projeto, pretendemos dar à clientela, a partir do empoderamento, a possibilidade de escolha após devida educação em saúde, visando o conhecimento de todos os métodos possíveis, trazendo os pontos positivos e negativos da utilização de cada um deles, e a avaliação do estilo de vida para saber se há possibilidades de adequação às demandas relativas à saúde da mulher.

Notamos que a proposta do projeto tem tudo para dar certo e servir de modelo para essa atenção humanizada e empoderadora da mulher sobre sua saúde reprodutiva, mesmo neste momento, com tantas atribuições voltadas para a vivência da mulher atual.

Esse campo do conhecimento ainda não tem sua pesquisa e respostas fechadas, já finalizadas. Então, este projeto levará a um aumento das possibilidades de estudo nesta área, levando à produção de material para pesquisa e ensino.

O conhecimento do próprio corpo, para a mulher, é uma ferramenta poderosa, ou seja, empodera a mulher, dando a essa parcela da população uma capacidade maior de resolver e também de buscar as respostas para suas necessidades de saúde.

## Referências Bibliográficas

- CARVALHO, Juliana Reis.; QUIRINO, Alessandra D. G. Oficinas de Multiplicadores em Saúde realizadas com a Comunidade da Vila Planalto. 2004. 173 p. Monografia de conclusão de curso de especialização. Associação Brasileira de Odontologia/Escola de Aperfeiçoamento Profissional, Brasília - DF, 2004.
- GEORGE, Julia B. et al. *Teorias de Enfermagem: os Fundamentos à Prática Profissional*. 4 ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.
- GOLDENBERG, Mirian. *A arte de pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais*. 2.ed. Rio de Janeiro: Record, 1998.
- MINAYO, Maria Cecília de S. & SANCHES, Odécio. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade?. *Cadernos de Saúde Pública*, Jul/Set. 1993, vol.9, no.3, p.237-248. ISSN 0102-311X.
- MINAYO, Maria Cecília de S. *O Desafio do Conhecimento. Pesquisa Qualitativa em Saúde*. 6 ed. São Paulo: Hucitec; Rio de Janeiro: Abrasco, 1999.
- MINKLER, M. Community Organizing among the elderly poor in the United state: A case Study In: *International Journal of Health Services*, Vol. 22, 2: 303-316, Baywood Publishing Co. Inc. 1992.
- OLIVEIRA, Ana Cristina Oliveira de. *Gênero, Saúde Reprodutiva e Trabalho: formas subjetivas de viver e resistir às condições de trabalho*. 2001. 167 p. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública). Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública, Centro de Estudos da Saúde do Trabalhador e Ecologia Humana. Rio de Janeiro, 2001.
- THIOLLENT, Michel. *Metodologia da pesquisa-ação*. 11. ed. São Paulo: Cortez, 2002.
- VASCONCELOS, Eduardo Mourão. A proposta de empowerment e sua complexidade: uma revisão histórica na perspectiva do Serviço Social e da saúde mental In: *Revista Serviço Social & Sociedade: seguridade social e cidadania*. Ano XXII; 65:5-53. 2001.

### **Abstract**

The present article presents a reflection on the Project of Extension: Feminine Empowerment: The woman knowing its optimum body and choosing for its health. This project has as performance area the Promotion the Health and Quality of Life for women. One is about an initial, exploratório process, aiming at to analyze and to understand the paper of this program of extension in the formation of the academics of the area of health and for the women who search its empoderamento. We use as strategy to promote it enters the women the self-knowledge of the body from the learning of the Method Billings, thus aiming at to increase the possibilities of choice of these on its demands of reproductive health, being able then to choose through the familiar planning the method that more if adapte to the proper style of life.

**Keywords:** empowerment; promotion of the health; quality of life; Billings method.