

FORTALECIMENTO DO ASSOALHO PÉLVICO DAS PROFISSIONAIS DO SEXO: UMA ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Tereza Natália Bezerra de Lima ¹
Kelly Cristina do Nascimento ²
Maria do Socorro Alécio Barbosa ³
Fátima Maria da Silva Abrão ⁴

RESUMO

As profissionais do sexo sofrem com o seu assoalho pélvico. A debilidade e hipotonicidade dos músculos geram sérios problemas de saúde, porém, o exercício muscular tem mostrado efeitos positivos tanto na vida sexual das mulheres, quanto nas necessidades básicas diárias, melhorando sua qualidade de vida. O trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma oficina educativa em saúde com abordagem de ensino freireana, com enfoque no fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico com um grupo de profissionais do sexo. Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva de intervenção educativa. A oficina foi desenvolvida por meio da integração dialógica de troca de saberes instigados pelos questionamentos e inquietações apresentadas pelo grupo. Os momentos dialógicos críticos e reflexivos sobre os contextos que envolve o cotidiano profissional ocorreu através de uma roda de conversa com 15 mulheres que exercem a atividade de profissionais do sexo, com faixa etária entre 22 a 34 anos na cidade de Maceió/AL. Foram abordadas questões sobre as noções básicas a respeito das funções musculares, problemas decorrentes do processo de fragilização e a realização de exercícios para benefício e fortalecimento do assoalho pélvico. O processo ensino aprendizagem desenvolveu-se em modalidade de ensino crítica social, que reconheceu os saberes prévios do grupo, suas inquietações e expectativas. Durante a atividade, foi verificado o interesse no debate da temática, com a participação das mesmas expressando suas queixas com embasamento em suas experiências de vida. A demonstração e estímulo na execução dos exercícios sob supervisão do profissional fisioterapeuta propiciou reflexões críticas das questões de gênero, favorecendo a percepção crítica do seu corpo e dos modos de interagir através dele no mundo e com o mundo, melhorando desta forma sua saúde sexual e reprodutiva.

Palavras-chave: Educação em saúde, Promoção da saúde, Saúde da mulher, Enfermagem.

INTRODUÇÃO

O trabalho é considerado o meio pelo qual o homem busca suprir suas necessidades, alcançar seus objetivos e se realizar. A importância do trabalho para os seres humanos e para a

¹ Mestre em Enfermagem da Universidade de Pernambuco e Universidade Estadual da Paraíba - UPE/UEPB - , terezanatalia12@gmail.com;

² Doutoranda em Enfermagem da Universidade de Pernambuco e Universidade Estadual da Paraíba - UPE/UEPB, kcn.auditoria@gmail.com;

³ Doutoranda em Enfermagem da Universidade de Pernambuco e Universidade Estadual da Paraíba - UPE/UEPB, socorroalecio@gmail.com;

⁴ Professora orientadora: Doutora, Universidade de São Paulo - USP, fatima.abrao@upe.br.

sociedade estimula o seu estudo. Diante de um cenário de constantes transformações neste trabalho entram em cena as profissionais do sexo. A prostituição é uma das profissões mais antigas do mundo, para PAIVA (2013), os relatos sobre prostituição como atividade profissional remontam à Grécia Antiga.

Logo, a mulher prostituta apresenta inúmeras imagens estigmatizadas, como destruidora, uma profissão desvalorizada, e até nos dias atuais esta profissional carrega em seu corpo a marca de pecadora. CARDOSO (2012), em seu livro, “Pobres, pretos e putas”, destaca que aos pés do preconceito, a prostituta se sente mesmo à margem da sociedade, ausente de informação sobre os seus direitos, acarretando que talvez não se sinta uma pessoa valorizada.

No decorrer das décadas emergiram algumas políticas voltadas a saúde da mulher, como a criação do PAISM (Programa de Atenção Integral à Saúde da Mulher), em 1984, surgiu com a constatação da limitação do cuidado da saúde da mulher, este Programa almejava, em suas linhas de ação, um modelo assistencial abrangendo a integralidade e a equidade da saúde da mulher. As atividades consistiam em ações educativas, de prevenção, diagnósticas, de tratamento e/ ou recuperação, que objetivavam a melhoria da saúde da população feminina (MANDÚ et al., 1999).

Em seguida veio o Programa Nacional de DST/Aids, em 1985, com diversas ações direcionadas a essa parcela da população, propiciando visibilidade e poder de voz. A partir de 2003, com a elaboração da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM), o Governo Federal refletiu o compromisso de programar políticas públicas que garantissem os direitos humanos das mulheres. O programa abrangeu os princípios e a filosofia do PAISM, além de um plano de ação, considerando questões de gênero, raça e etnia.

Com todas essas políticas voltadas às prostitutas, pouco foi aplicado no âmbito de sua qualidade de vida no trabalho (QVT), como por exemplo; projetos ou programas voltados ao fortalecimento de seu assoalho pélvico dessa profissional. Partindo dessa premissa os autores desses trabalhos preocuparam em estudar esse público-alvo e saber na prática, in loco, visitando alguns prostibulos, para saber se foi apresentado a elas em algum serviço de saúde que elas foram, algum trabalho educativo voltado ao fortalecimento do assoalho pélvico as profissionais do sexo. Questionamentos que surgiram para o surgimento desse trabalho:

- Qual o papel do assoalho pélvico para a profissional do sexo?
- O que são Exercícios da Musculatura Pélvica?
- Em quais situações os exercícios de Kegel ajudam?

Os Musculatura do Assoalho Pélvico (MAP) feminina são um grupo de músculos, ossos, fásia, tecido, função sexual, incontinência urinária, fecal e trabalho de parto. conjuntivo e ligamentos responsáveis pela sustentação dos órgãos, função sexual. Nesta região é altamente vascularizada, com um órgão erétil, clítoris, que apresenta um papel de importância no ato sexual (DIAS et al, 2014, SOUSA, SOUZA e FIGUEREDO, 2020).

Darski (2016) destaca a inervação da MAP pois, os seus ramos das raízes nervosas sacrais de S2, S3 e S4, acarretando uma contração da musculatura desta região gera um movimento de toda a estrutura do AP (fáscias, músculos e ligamentos) esta estrutura está em constante contração, possuindo um tônus que mantém o suporte, exceto durante a defecação e micção.

Os exercícios de Kegel emergem como uma alternativa para o fortalecimento da MAP, foram desenvolvidos por Arnold Kegel nos Estados Unidos, na década de 1940, destacando-se como um pioneiro nas pesquisas com a finalidade de criar exercícios direcionados ao fortalecimento dos MAP. Esse consiste em contração voluntária que ocasiona uma melhora da consciência corporal, percepção e vascularização da região pélvica (TOMEN, 2015, SOUSA, SOUZA e FIGUEREDO, 2020).

Ramos e Oliveira (2015) descreve que os exercícios de Kegel devem ser realizados com contrações mantidas por 06 segundos com 10 repetições, com o intervalo de 30 segundos entre cada série, a qual são ocorrem em diversas posições: decúbito dorsal, posição ortostática, sentada, cócoras e de quatro apoios.

Quanto à relação entre essas temáticas e as profissionais do sexo, emerge da necessidade de pesquisas direcionadas a essa questão específica, como também da importância a delicadeza que a temática requer, por envolver uma população em situação de vulnerabilidade sem acesso as informações sobre seus direitos e sobre a sua própria saúde.

Diante destes questionamentos, o objetivo deste estudo é relatar a experiência de uma oficina educativa em saúde com enfoque no fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico com um grupo de profissionais do sexo em alguns prostíbulo de Maceió.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva de intervenção educativa, com abordagem de ensino freireana, através de uma oficina com mulheres que exercem a

atividade de profissionais do sexo, com faixa etária entre 22 a 34 anos na cidade de Maceió/AL.

A oficina foi desenvolvida por meio da integração dialógica de troca de saberes instigado pelos questionamentos e inquietações apresentadas pelo grupo. Os momentos dialógicos críticos e reflexivos sobre os contextos que envolvem o cotidiano profissional ocorreram em quatro etapas:

Primeira etapa: ocorreu a apresentação de todo o grupo, que foi composto por discentes, docentes e as profissionais do sexo, norteado pela seguinte dinâmica onde todos tinham que responder esses três questionamentos:

- Quem sou eu?
- O que eu faço?
- Por que escolhi a minha profissão?

Segunda etapa: Palestra interativa sobre o Assolho pélvico, suas funções, Exercícios de Kegel, sinais e sintomas do enfraquecimento do assoalho pélvico, Cones vaginais, qual o papel do fisioterapeuta, formas de tratamento, locais de tratamento.

Terceira etapa: Apresentação dos produtos utilizados para o tratamento do fortalecimento do assoalho pélvico, cones vaginais, dilatadores vaginais, eletroestimulador vaginal.

Quarta etapa: O fisioterapeuta do grupo convidou todos os discentes, professores e profissionais do sexo para a prática dos exercícios de Kegel numa das salas do cabaré.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi observado no momento da realização da primeira etapa de apresentação alguns alunos e profissionais do sexo estavam tímidos, mas no decorrer da oficina foram relaxando e interagindo uns com os outros.

Na segunda etapa a participação das profissionais do sexo foi muito colaborativa, perguntas o tempo todo, todas ávidas pelo conhecimento sobre o tema proposto. Durante a terceira etapa, o fisioterapeuta solicitou que todos tocassem nos produtos utilizados por eles, permitindo que todos fizessem perguntas e passassem de mão em mão.

A quarta etapa houve a participação maciça até das profissionais do sexo que não quiseram participar da palestra, na hora dos exercícios a sala do prostíbulo ficou cheia, todas fazendo os exercícios proposto pelo fisioterapeuta. Ao final, os alunos distribuíram

preservativos femininos e masculinos e cartilhas feitas por eles com imagens sobre os exercícios de Kegel.

Portanto, com essa oficina favoreceu a Educação em Saúde a construção de um conhecimento adaptado de acordo com a realidade dos participantes, pois tanto para os discentes e as profissionais do sexo, ocorreu a ampliação das temáticas do assoalho pélvico e os exercícios de Kegel, através da transmissão de informações sobre as vivências de todos envolvidos neste momento. Pois, fornece uma perspectiva mais realista da prática para esses futuros discentes diante de uma população vulnerável.

No entanto, é importante lembrar que os relatos de experiência são exemplos individuais e não podem ser generalizados para todas as pessoas. Cada indivíduo apresenta uma resposta diferente ao estímulo, e é necessário considerar também os conhecimentos científicos e as evidências clínicas disponíveis.

E por nosso estudo apresenta-se como uma oficina educativa com a abordagem de ensino freireana que conseguiu promover aos todos participantes a refletir criticamente sobre questões de saúde, identificar problemas e buscar soluções coletivas. A abordagem freireana enfatiza a valorização dos conhecimentos prévios dos indivíduos, promovendo diálogos horizontais e igualitários (PERONDI, 2020).

Os relatos de experiência podem complementar os dados e informações científicas existentes, mas não devem substituí-los como base para tomada de decisões clínicas. É importante buscar uma abordagem equilibrada, utilizando tanto os relatos de experiência quanto as evidências científicas, para obter uma compreensão mais completa e precisa sobre o assunto.

Neste cenário, se faz necessário a apresentação do MAP e os Exercícios de Kegel a essa parcela da população, por serem exercício rápidos e de baixo nível de complexidade na sua execução, em alguns estudos demonstram que os exercícios de Kegel é uma maneira barata e simples de beneficiar desde a melhora na função sexual, preparação para o parto e uma melhora a longo prazo do tônus muscular na terceira idade (CARVALHO E PASSOS, 2020; SOUSA et al., 2011).

E por ajudar a prevenir futuros problemas de saúde que ocorrem como reduzir perdas de urina em pessoas que têm incontinência de esforço, o que significa perda de urina ao tossir, rir, espirrar; no controle da vontade súbita de urinar, que acontece com pessoas com incontinência de urgência; para reduzir a pressão ou abaulamento na vagina causada por prolapso de órgão pélvico; e já nos homens podem reduzir a perdas de urinas no casos

cirúrgicos para tratar o câncer de próstata ou hiperplasia prostática benigna e distúrbios da estática pélvica (CARVALHO E PASSOS, 2020).

E outro ponto de destaque é que por existe uma variedade ampla de sequências dos exercícios de Kegel, com o mesmo princípio de contração alternada ao relaxamento da MAP, com o auxílio de bastões de madeira, bolas terapêuticas, jogos de cones vaginais, eletroestimulador vaginal e entre outros, e não existem na literatura científica uma padronização específica da técnica (CARVALHO E PASSOS, 2020; MOKHTAR, et al., 2013).

Quanto à relação entre exercícios do assoalho pélvico e profissionais do sexo, é possível que existam estudos que investiguem essa questão específica, mas é importante notar que a pesquisa sobre o assoalho pélvico em profissionais do sexo pode ser limitada e delicada devido à natureza sensível do assunto. É possível que haja estudos sobre a saúde sexual e reprodutiva em geral que abordam alguns aspectos relacionados, mas não posso fornecer citações específicas sem acesso direto a uma base de dados de artigos científicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os relatos do presente estudo devem ser interpretados, considerando-se alguns aspectos. A oficina sobre o fortalecimento do assoalho pélvico, embora pequena apenas de um dia, possibilitou a identificação de associações significativas. Destaca-se a aplicabilidade da utilização da técnica dos exercícios de Kegel mais frequentes pelas profissionais do sexo no mínimo uns 6 meses para avaliação da força dos MAP.

Ressalta-se também, a importância deste estudo na prevenção primária de disfunções do assoalho pélvico, pois o treinamento das MAP pode ser utilizado como prática preventiva e tem indicação em algumas fases da vida das mulheres, como a gestação, o puerpério e o climatério. Recomenda-se que, independentemente da presença de sintomas de incontinência urinária, é aconselhável que todas as mulheres façam um programa de exercícios de reabilitação do assoalho pélvico em toda sua vida.

Concluindo, o presente estudo mostrou que a oficina de exercícios resultou no conhecimento dos exercícios de Kegel como aumento significativo da força dos MAP e contribuindo assim para a prevenção de incontinência urinária.

Além disso, verificou-se uma correlação significativa entre as profissionais do sexo em não só para agradar seus clientes, mas para evitar incontinência urinaria, cumprindo com o objetivo de capacitar todos os envolvidos na oficina, e torna-los agentes ativos de mudança

em seus cenários, em suas comunidades, favorecendo o desenvolvendo de habilidades de análise crítica, favorecendo a sua tomada de decisão informada e consciente, em prol da saúde e melhorando sua qualidade de vida, tanto no seu nível individual tanto no seu ambiente de trabalho.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Sirley. Pretos obres e putas - os pés do preconceito na ética do jornalismo policial. Disponível em: <<https://www.livrosgratis.com.br/ler-livro-online-136333/pretos-obres-e-putas---os-pes-do-pr-econceito-na-etica-do-jornalismo-policial>>. Acesso em: 16 mar. 2023.

CARVALHO, L. M. A.; PASSOS, S. M. Benefícios dos exercícios de kegel nas disfunções sexuais causadas pelas alterações no envelhecimento: uma revisão integrativa da literatura. **Brazilian Journal of Development**. v. 6, n. 4, p. 18225–18235, 8 abr. 2020.

DARSKI, C. Associação entre a musculatura do assoalho pélvico e a função sexual de mulheres com diferentes tipos de incontinência urinária. Dissertação. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

DIAS, J.C.; SANTOS, W.S.; PEREIRA, J.S. VASCONCELOS, R.ER. Anorgasmia Feminina. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, n.6, v.2, dez, 2014.

MANDÚ, E. N. T. et al. Atenção integral à saúde feminina: significados e implicações. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 33, n. 1, p. 31–38, mar. 1999.

MOHKAR, M.S.; IBRAHIM, F.; MOHD, R.N.F.; MORHD, Y.J.; AHMAD, S.A.; SU, Y.K.; OMAR, S.Z.A quantitative approach to measure women's sexual function using electromyography: a preliminary study of the Kegel exercise. **Med Sci Monit**. Dez. 2013.

PAIVA, et al. A vivência das profissionais do sexo. **Saúde em Debate**. Rio de Janeiro, v. 37, p. 467–476, set. 2013.

PERONDI, C. Análise de práticas de educação alimentar e nutricional com grupos na Atenção Primária à Saúde : uma abordagem freireana é possível? Dissertação. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020.

RAMOS, A.L.R.; OLIVEIRA, A.A.C. Incontinência urinária em mulheres no climatério: efeitos dos exercícios de kegel. **Revista Hórus**, n. 2, v. 5, p. 264-275, 2010.

SOUSA, C. B; SOUZA, V. S., FIGUEIREDO, R. C. Disfunções sexuais femininas: recursos fisioterapêuticos na anorgasmia feminina pela fraqueza do assoalho pélvico. **Multidebates**, v. 4, n. 2, p. 176–188, 2020.



SOUSA, J.G. FERREIRA, V.R.; OLIVEIRA, R.J. CESTARI, C.E. Avaliação da força muscular do assoalho pélvico em idosas com incontinência urinária. **Fisioterapia em Movimento**. Curitiba, vol.24 ,n.1,Jan./Mar. 2011.

TOMEN, A; FRACARO, G.; NUNES, EC. A fisioterapia pélvica no tratamento de mulheres portadoras de vaginismo. **Rev. Ciências Médicas**, n. 3, v. 24, p. 121-130, dez, 2015.