



Promoção à saúde da mulher na menopausa e climatério: desmistificando crenças e construindo saberes.

Angélica de Oliveira Carvalho, Elis Vasconcelos, Giulliana Ferrari Lima, Júlia Elias Fidélis, Maria Clara Rocha Vaz de Melo, Paola Thaine Vaz Campos, Sabrina Bruno Silva, Thalyta Pereira Dutra¹; Lorena Aparecida Aguiar Rocha²

¹Acadêmico do curso de Medicina

² Orientadora dos Projetos de Extensão

Endereço para contato: lorena.spic.setelagoas@uniatenas.edu.br

RESUMO

O cuidado ginecológico é crucial durante o climatério e a menopausa, fases de transição e envelhecimento do corpo feminino que envolvem mudanças comportamentais, físicas e hormonais significativas. Este projeto visa promover a saúde das mulheres durante essas fases, fornecendo apoio físico, mental e emocional para ajudar a enfrentar os desafios do climatério e da menopausa, como ondas de calor e diminuição da libido. Com uma abordagem educativa, o projeto busca conscientizar sobre estratégias preventivas e intervenções para melhorar o bem-estar físico, emocional e social, destacando a importância de escolhas saudáveis, reposição hormonal e suporte da rede familiar e social.

Palavras chaves: climatério, menopausa, feminino, abordagem educativa.

INTRODUÇÃO

O cuidado ginecológico envolve diversas fases e ciclos da vida de uma mulher, principalmente durante o climatério e a menopausa, que são processos de envelhecimento do corpo feminino. Dessa forma a atenção nesse período se faz essencial para transmitir conhecimento, proporcionar apoio emocional e auxílio com tratamento adequado (Brasil, 2008).

Este período é repleto de mudanças comportamentais, físicas e hormonais no organismo feminino, o que acarreta diversos sintomas que geram desconforto durante a adaptação à nova fase. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o climatério é uma fase de transição entre período reprodutivo e não reprodutivo, sendo um processo não patológico. A menopausa é um marco final da fase de transição, no qual a mulher já se encontra no período não reprodutivo.

Esse projeto é importante na medida em que fomenta a promoção da saúde das mulheres que vivenciam a transição da menopausa e da meia-idade durante o período do climatério, sendo uma fase em que se preconiza fornecer apoio físico, mental e emocional para auxiliar a mulher a perpassar este período desafiador. Afinal, o climatério e a menopausa pertencem aos tempos de alterações consideráveis no corpo da mulher que se dá pela redução dos níveis hormonais e paradas da menstruação. Entre o climatério e a menopausa a mulher pode sofrer com ondas de calor, diminuição da libido e outros (Brasil, 2008).

O projeto teve como foco uma ação educativa que objetivou conscientizar o público-alvo acerca de estratégias preventivas e intervenções para auxiliar na redução dos sintomas e melhorar o bem-estar físico, emocional e social das mulheres durante esta fase. Fazer escolhas saudáveis, reposição hormonal e contar com a rede de apoio familiar e social durante esse período pode levar a benefícios consideráveis.

METODOLOGIA

O Projeto de Extensão foi realizado na sala de espera da Policlínica da Faculdade Atenas de Sete Lagoas. A autorização da responsável pela coordenação da Policlínica foi requerida e aprovada para a realização do mesmo, sendo agendado em data e horário propícios à presença de homens e mulheres na faixa etária adulta.

Para aumentar o engajamento do público presente com o projeto, foi feita uma dinâmica denominada



“Baralho do Saúde”. A execução do projeto ocorreu através de uma atividade interativa onde a população retirou cartas do baralho, confeccionado pelo grupo, que foram respondidas pelos participantes em impressos próprios. Após a resposta dos participantes os integrantes do grupo realizaram uma explicação sobre cada item relacionado à menopausa/climatério de forma completa, mas com um vocabulário acessível ao público alvo.

A escolha dos tópicos a serem abordados foi baseada nas principais dúvidas em relação à essa fase vivenciada pelas mulheres, relacionadas à definição, sinais e sintomas, tratamentos alternativos, indicação de reposição hormonal e importância da rede de apoio.

Por fim, as integrantes do grupo abriram um espaço para avaliação da apresentação, ouvindo propostas da população presente para futuros projetos de extensão.

RESULTADO E DISCUSSÃO

A atuação no projeto de extensão visou justamente contribuir para a promoção da saúde da mulher durante a menopausa e o climatério, fornecendo informações baseadas em evidências científicas, promovendo a conscientização sobre a importância do autocuidado, incentivando a busca por acompanhamento médico adequado e principalmente esclarecer determinadas crenças sobre esse período e como são os possíveis tratamentos. Ao desmistificar crenças e construir saberes, podemos empoderar as mulheres para que enfrentem essa fase da vida de forma mais saudável, plena e informada.

Assim, esperou-se como resultado desse projeto o auxílio das pessoas na compreensão da menopausa e do climatério – incluindo as próprias mulheres e as pessoas em seu entorno, o que poderia levar a uma vida mais feliz e saudável para as mulheres nessa fase, além de tratar essas questões com mais compreensão e apoio.

CONCLUSÃO

A fase da menopausa marca o fim dos ciclos menstruais da mulher, geralmente ocorrendo entre os 45 e 55 anos de idade. Este período é caracterizado pela cessação permanente da menstruação e pela diminuição natural dos hormônios reprodutivos produzidos pelos ovários, especificamente estrogênio e progesterona, sendo confirmada após 12 meses consecutivos sem um ciclo menstrual. Durante a menopausa, as mulheres podem experimentar uma variedade de sintomas físicos e emocionais, incluindo ondas de calor, suores noturnos, alterações de humor, insônia, e secura vaginal. Esses sintomas são causados pela diminuição dos níveis hormonais e podem variar em intensidade de pessoa para pessoa.

Tendo em vista essa fase tão singular na vida das mulheres, o Projeto de Extensão, que aconteceu na Policlínica da Faculdade Atenas de Sete Lagoas, possibilitou a realização de uma ação dinâmica, proporcionando o diálogo, a interação e o esclarecimento sobre a menopausa e o climatério. A troca de saberes entre os integrantes e participantes foi um fator chave para o enriquecimento de informações daqueles ali presentes.

Pode-se considerar, assim, que o projeto foi de grande valia para as pacientes e os acompanhantes que ali estavam presentes, uma vez que, tiraram dúvidas sobre definição, sinais e sintomas, tratamento e rede de apoio nessa fase. Situação que possibilita a disseminação destas informações a demais parentes e amigos, ajudando direta e indiretamente a vivenciar essa fase da vida de forma mais leve.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, R. S. de; CARNEIRO, A. de F.; ASSIS, L. M. de. Suplementação de vitamina D em mulheres na menopausa. Revista Interdisciplinar em Violência e Saúde, v. 2, n. 1, jan-dez, 2019. Disponível em: <https://editoraverde.org/portal/revistas/index.php/revis/article/view/72>. Acesso em: 15 mai 2024.

BETÂNIA, M.; DA SILVA, A.; CÁSSIA DE OLIVEIRA, D. Menopausa e alimentação: práticas nutricionais para uma sintomatologia satisfatória. Revista Acadêmica FACOTTUR, v. 2, n. 1, p. 26–37, 2021. Disponível em: <https://raf.emnuvens.com.br/raf/article/view/35/13>. Acesso em: 11 mar 2024.

BRASIL. Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas, Brasília-DF, 2008. 192p. Disponível em:



https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf. Acesso em: 15 mai 2024.

PIRES, A. C. L. et al. Prevenção à osteoporose em mulheres na pós-menopausa: uma revisão sistemática. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 1, p. e16811124667–e16811124667, 4 jan. 2022.

ROSA, A. et al. Influência do regime alimentar na sintomatologia da menopausa. In: IX Congresso de Nutrição e Alimentação, 2010. Disponível em: https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/2552/1/poster%20final_APN.pdf. Acesso em: 15 mai 2024.

ZANESCO, A.; ZAROS, P. R. Exercício físico e menopausa. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 31, n. 5, p. 254–261, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/YXvqxVnMVDVYp96FsgH6Ggg/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 11 mar 2024.