



XXVIII ENFERMAIO

Repercussões das mudanças climáticas no mundo e sua influência na saúde

REALIZAÇÃO:



APOIO:



RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE AÇÕES EXTENSIONISTAS COM MULHERES QUE VIVENCIAM O CLIMATÉRIO

Andreina Braga de Andrade¹

Caterine Helen Coutinho de Souza²

Tainá Rocha da Silva³

Germana Pinheiro Correia Lima Sousa⁴

Vitória Moraes de Almeida⁵

Ana Virgínia de Melo Fialho⁶

TRABALHO PARA PRÊMIO: GRADUAÇÃO - EIXO 3: ENFERMAGEM EM SAÚDE DA MULHER E SAÚDE DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

RESUMO

Introdução: A educação em saúde é uma estratégia essencial para promover qualidade de vida no climatério. O presente estudo teve como objetivo desenvolver ações educativas com servidoras de uma universidade pública, abordando informações sobre o climatério e estratégias para minimizar seus impactos. **Método:** Trata-se de um relato de experiência que busca descrever a vivência de graduandas e pós-graduandas do curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará (UECE) em um projeto de extensão. **Resultados e discussão:** Observou-se que grande parte das participantes desconheciam aspectos importantes dessa fase e enfrentavam dificuldades para lidar com os sintomas, evidenciando a necessidade de maior acesso a informações qualificadas. As atividades contribuíram para desmistificar crenças e incentivar hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e prática de atividades físicas. Além disso, o acolhimento no ambiente de trabalho mostrou-se essencial para um climatério mais equilibrado. **Conclusão:** Estratégias interativas facilitaram a assimilação do conteúdo, promovendo um ambiente profissional mais inclusivo e atento às necessidades das mulheres. A continuidade dessas ações pode fortalecer o autocuidado e melhorar a qualidade de vida, reduzindo os impactos negativos dessa transição.

Palavras-chave: Climatério; Educação em saúde; Saúde da mulher.

1. Graduanda em Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará (UECE);
 2. Graduanda em Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará (UECE);
 3. Graduanda em Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará (UECE);
 4. Mestre em Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará (UECE);
 5. Graduanda em Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará (UECE);
 6. Doutora em Enfermagem. Docente da Universidade Estadual do Ceará (UECE);
- E-mail do autor: andreina.braga@aluno.uece.br

INTRODUÇÃO

A fase climatérica é um período natural da vida da mulher que marca a transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva, ocorrendo, geralmente, entre os 40 e 65 anos de idade. Caracteriza-se por mudanças hormonais que podem impactar a saúde física e emocional. O climatério é dividido em três fases: a pré-menopausal, que vai do final do menacme até a menopausa; a perimenopausal, que abrange os dois anos que antecedem e sucedem a menopausa; e a pós-menopausal, iniciada dois anos após a menopausa e que se estende até a senectude (Magalhães *et al.*, 2024).

Durante o climatério, as mulheres podem apresentar sinais e sintomas clínicos de intensidade variável, incluindo disfunções vasomotoras, neuropsiquiátricas e sexuais, além de alterações geniturinárias e distúrbios metabólicos. Caso essas manifestações não sejam adequadamente monitoradas, há risco de complicações secundárias, como hipotireoidismo, obesidade, hipertensão arterial sistêmica (HAS), osteoporose, depressão, incontinência urinária, diabetes mellitus (DM) e distúrbios psicossociais. Essas condições podem impactar significativamente a qualidade de vida das mulheres durante essa fase de transição (Costa; Carvalho, 2023).

Além disso, o climatério pode ter impactos variados, sendo um desafio significativo para algumas mulheres, especialmente no ambiente de trabalho. Embora a presença feminina no mercado tenha aumentado, ainda persistem dificuldades no reconhecimento e nas condições laborais. Além disso, muitos problemas podem surgir devido às condições laborais enfrentadas por essas mulheres durante essa fase. O estresse no trabalho, intensificado pelas demandas do climatério, torna-se um fator relevante para a qualidade de vida delas (Silva *et al.*, 2021).

Além dos desafios fisiológicos e emocionais do climatério, a falta de conhecimento sobre essa fase pode dificultar o reconhecimento dos sintomas e a adoção de estratégias para lidar com as mudanças. Sem compreender que essas transformações são naturais, muitas mulheres podem interpretar os sinais do climatério como indicativos de doenças graves ou como um marco do envelhecimento, o que pode gerar insegurança e desconforto (Cavalcanti *et al.*, 2024).

Esse desconhecimento também pode levar à falta de preparo para enfrentar os sintomas, resultando em maior sofrimento emocional e físico. Além disso, fatores como

histórico reprodutivo, carga de trabalho, hábitos alimentares, acesso limitado aos serviços de saúde e aspectos socioculturais influenciam diretamente a forma como cada mulher vivencia esse período, tornando o enfrentamento dos desafios associados às alterações hormonais e fisiológicos ainda mais complexo (Cavalcanti et al., 2024).

Nesse contexto, a educação em saúde emerge como uma ferramenta fundamental. Trata-se de uma prática social centrada na problematização do cotidiano e na valorização das experiências dos indivíduos e grupos sociais. Repensada como um processo de reflexão e consciência crítica, ela visa trabalhar com as pessoas por meio do diálogo (Lima et al., 2022).

Diante disso, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de ações extensionistas desenvolvidas pelas integrantes do Grupo de Pesquisa em Saúde da Mulher e Enfermagem (GRUPESME), voltadas para mulheres trabalhadoras que vivenciam o climatério.

MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência que busca descrever a vivência de graduandas e pós-graduandas do curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará (UECE) em um projeto de extensão intitulado: “Promovendo o bem-estar das mulheres no climatério”. As extensões realizadas a cada 15 dias, às quintas e sextas-feiras, têm como foco proporcionar o diálogo sobre a vivência do climatério e elucidar dúvidas de mulheres que estão nesse período.

O público-alvo da ação são servidoras em processo laboral que atuam nos departamentos da universidade. Mais especificamente, o relato tem a ênfase na educação em saúde desenvolvida no dia 30 de janeiro de 2025 para profissionais da Coordenação da Medicina Veterinária. Para a realização da atividade, foi encaminhado um ofício antecipadamente, o qual obteve retorno efetivo do setor, com o intuito de firmar o vínculo.

As ações extensionistas são divididas em três momentos: Informações acerca do climatério, Discussão sobre intervenções para alívio dos sintomas e relato da experiência das mulheres após as rodas de conversas. No primeiro momento, busca-se transmitir informações claras sobre o climatério com o objetivo de conscientizar as mulheres sobre os sintomas e os impactos na saúde física e mental das mulheres, além de aplicar um questionário para triagem da intensidade das manifestações clínicas.

O questionário é aplicado de acordo com a Resolução 466/2012 e seus complementares, do Conselho Nacional de Saúde, prezando pelo sigilo e privacidade das

informações. Esta segue o parecer de número 6.703.507 e CAAE 75330323.0.0000.5534 aprovado no dia 14 de março de 2024.

No segundo momento, feedback das servidoras sobre o que foi executado para melhorar os sintomas a partir das informações das discentes. Por fim, no terceiro momento, é feito uma roda de conversa que proporciona um espaço de escuta ativa e troca de experiências, em que as mulheres compartilham suas vivências e refletem sobre as modificações ocorridas após a participação nas rodas de conversa, colaborando para o autoconhecimento e bem-estar das mulheres que estão vivenciando o climatério.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ação extensionista para servidoras no climatério

A ação teve início com a apresentação dos integrantes do projeto e das servidoras do setor selecionado, assim como a informação de que a extensão está vinculada ao GRUPESME. Posteriormente, foi solicitado que as colaboradoras na faixa etária de 40 a 65 anos, que aceitassem a participação na pesquisa, respondessem o formulário referente aos sinais e sintomas do climatério.

Em continuidade, as estudantes iniciaram a explanação do conteúdo de forma dinâmica, apresentando a definição do climatério e a diferença para a menopausa, principais sintomas do período, os quais foram divididos em: hormonais, vasomotores, psicológicos, ósseos e urogenitais. Estes sintomas foram representados por ilustrações que foram utilizadas durante a explicação, para maior entendimento do público.

Foi solicitado às participantes que escolhessem a imagem que mais as identificassem. Cada servidora selecionou uma ilustração e contextualizou o motivo da opção decidida. Esse momento teve como finalidade identificar o que mais afeta as vivências particulares das mulheres. Durante a escolha, foi percebido mais ênfase nas figuras que representavam insônia, dores musculares, cefaleia, cansaço e tristeza.

Em seguida, foram informadas estratégias não farmacológicas para aliviar os sintomas climatéricos. Dentre essas estratégias, destacam-se a prática regular de atividades físicas, a adoção de uma alimentação equilibrada e rica em cálcio, a utilização de técnicas de relaxamento, como meditação e respiração profunda, o uso de óleos essenciais com

propriedades calmantes, a aplicação de terapias complementares, como a acupuntura, e o apoio psicossocial por meio da participação em grupos de mulheres que vivenciam essa fase.

Sendo assim, conhecer métodos não medicamentosos de alívio aos sintomas do climatério e menopausa, através do uso da fitoterapia e de mudanças comportamentais, é fundamental. E por essa razão, especificamente recorrendo a uma revisão bibliográfica, busca-se identificar os principais sintomas queixados pelas pacientes, causados pelas alterações fisiológicas da menopausa e do climatério, e incorporá-los a Sistematização da Assistência de Enfermagem, valorizando a atuação do profissional enfermeiro (Pereira; Roshner, 2022).

Por fim, para verificar o aprendizado das mulheres acerca do climatério, foi efetuada uma dinâmica de “mitos e verdades” sobre o assunto. Com os seguintes questionamentos: “Menopausa após os 55 anos de idade é considerada tardia?”, “No climatério a mulher fica 12 meses sem menstruar?” “Mulheres no climatério podem engravidar?”, “Uma alimentação balanceada e atividade física regular podem amenizar os sintomas do climatério?”. As participantes responderam com êxito todas às perguntas, o que demonstra que o assunto foi apreendido de forma proveitosa para um bom impacto no conhecimento acerca da temática.

CONCLUSÃO

As ações extensionistas reforçaram a importância da educação em saúde para apoiar mulheres no climatério, proporcionando informações essenciais e desmistificando crenças sobre essa fase. As rodas de conversa possibilitaram um espaço acolhedor de troca e escuta ativa, permitindo que as participantes compreendessem melhor seus sintomas e descobrissem estratégias para aliviá-los, como mudanças na alimentação, prática de exercícios físicos e técnicas de relaxamento. A participação engajada das servidoras demonstrou a necessidade de iniciativas que abordem o climatério no ambiente de trabalho, promovendo mais acolhimento e suporte para essas mulheres.

Dessa forma, é fundamental dar continuidade a programas educativos que incentivem o conhecimento e a adoção de hábitos que colaboram para a qualidade de vida, contribuindo para um climatério mais equilibrado. A experiência evidenciou que metodologias interativas, como a dinâmica de mitos e verdades, são eficazes para a assimilação do conteúdo e para a quebra de tabus. Ademais, iniciativas como essas tendem a

favorecer a saúde e o bem-estar das mulheres, assim como fortalecem um ambiente profissional mais inclusivo e atento às suas necessidades.

REFERÊNCIAS

CAVALCANTI, V. N. S. et al. CLIMATÉRIO E SAÚDE DA MULHER, UMA ANÁLISE CLÍNICA. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 3, p. 731–746, 2024.

COSTA, F. M. DA; CARVALHO, A. S. DE. A UTILIZAÇÃO DE FITOTERÁPICOS NO MANEJO DE MULHERES NA MENOPAUSA E CLIMATÉRIO. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 11, p. 128–142, 2023.

LIMA NOGUEIRA, D. et al. EDUCAÇÃO EM SAÚDE E NA SAÚDE: CONCEITOS, PRESSUPOSTOS E ABORDAGENS TEÓRICAS. SANARE - **Revista de Políticas Públicas**, v. 21, n. 2, 2022.

MAGALHÃES, F. A. V.; GARCIA, L. F.; FELICE, D. F. Reflexologia podal na promoção da saúde da mulher durante o climatério: uma revisão da literatura. **ACIS**, São Paulo, v. 12, n. 5, p. 124-142, nov. 2024.

PEREIRA, Bruna Silva; ROSHNER, Jade. Abordagem não farmacológica na assistência de enfermagem a mulheres no climatério e menopausa. **Revista Saúde em Foco**, v. 14, p. 489, 2022.

SILVA, G. F. E. et al. Mulheres climatéricas no ambiente de trabalho: Revisão integrativa da literatura. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 8, p. e47310817514, 2021.