



MENOPAUSA E BEM-ESTAR: INTEGRANDO PRÁTICAS NATURAIS AO CUIDADO DIÁRIO

MARINA PRESTES STEFANI; GABRIEL MUNHÓS THEODORO; ISABELLA KALARA VALIO NAITO; PIETRA REBECCA MORAIS ANTUNES; CAROLINE COVATTI

RESUMO

Introdução: A menopausa é definida pela ausência de menstruação (amenorreia) por doze meses consecutivos, determinada de forma retroativa, representando o término permanente da menstruação. O presente estudo abordou a relevância da educação em saúde para a promoção do bem-estar e manejo dos sintomas da menopausa em mulheres atendidas na ESF Jurumirim, localizada em uma comunidade rural. **Materiais e Métodos:** Uma pesquisa qualitativa e aplicada, estruturada com base no Arco de Maguerez, estabelece que a falta de informação sobre o clima leva ao uso excessivo de medicamentos e impacto na qualidade de vida. A intervenção consistiu em uma roda de conversa e workshop prático, onde foram utilizados métodos interativos e não farmacológicos, como chás, exercícios e meditação. Os participantes receberam materiais educativos e instruções acessíveis para aplicação em casa. A atividade promoveu troca de experiências, validando sentimentos e promovendo uma visão positiva e natural do processo de envelhecimento. **Resultados e Discussão:** Os resultados indicaram boa facilidade, destacando a relevância do formato inclusivo e o impacto positivo na conscientização sobre hábitos saudáveis, além de superar barreiras associadas à prática de exercícios físicos com adaptações viáveis. A intervenção também evidenciou lacunas de conhecimento no manejo de sintomas e mostrou que iniciativas de educação em saúde importantes para a autonomia feminina, a disseminação de práticas saudáveis e a integração de saberes populares com evidências científicas. A abordagem reforçou a importância do diálogo horizontal, promovendo a reflexão crítica e a adesão a novos comportamentos. **Conclusão:** O projeto demonstrou que ações educativas podem melhorar a qualidade de vida das mulheres e fortalecer o papel do SUS na descentralização e promoção de cuidados contextualizados. A continuidade de iniciativas semelhantes é recomendada para ampliar o alcance e consolidar hábitos benéficos.

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

1 INTRODUÇÃO

A menopausa é um evento fisiológico localizado cronologicamente ao final da vida reprodutiva da mulher e é acompanhado por uma série de sintomas físicos e emocionais. Cabe ressaltar a importância de não abandonar o acompanhamento médico e psicológico nessa fase da vida da mulher, de forma a facilitar o seu entendimento sobre a menopausa, identificar e relacionar os sintomas causados por ela. Assim, revela-se indispensável promover o conhecimento acerca desse tema para todas as mulheres.

Segundo um levantamento da Organização Mundial da Saúde, até o ano de 2030, haverá cerca de 1 bilhão de mulheres com sintomas da menopausa no mundo. De acordo com o censo de 2022 do IBGE, de 104,5 milhões de mulheres no país, 15,87% estão acima dos 45 anos, idade mais propensa à entrada da menopausa. Atualmente, condição no Brasil, há cerca de 18 milhões de mulheres nessa área.

No Bairro do Jurumirim, cerca de 35% das mulheres estão no período da perimenopausa. Analisando a população local, a busca por atendimento médico por esse grupo de mulheres está relacionada à prevalência dos sintomas causados pela menopausa. Assim, revela-se indispensável promover o conhecimento acerca desse tema para todas as mulheres.

Justifica-se a relevância do tema do presente projeto para a população atendida no bairro Jurumirim, visto que parte significativa das mulheres encontram-se no climatério ou na menopausa e, por esse motivo, buscam de forma frequente o posto de saúde como queixas relacionadas aos sintomas típicos desse período, resultando na dispensa de remédios os quais poderiam ser evitados a partir do manejo por meios naturais para alívio dos sintomas, gerando gastos para o SUS e aumento do uso excedente de medicamentos. Além disso, o esclarecimento desse processo para as mulheres, por meio de uma ação de educação em saúde, junto a apresentação de meios não farmacológicos para aliviar os sintomas, pode promover melhora na qualidade de vida desse grupo populacional. Sendo assim, esse trabalho busca oferecer estratégias e orientações para redução e conforto da sintomatologia referentes à menopausa para as mulheres da ESF Jurumirim.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa e aplicada, visto que os autores buscaram compreender o problema identificado no P.A.S. além de criarem uma proposta de intervenção no cenário observado.

Com base no Arco de Maguerez (Bordenave, 2015), os autores buscaram desenhar o processo metodológico do projeto, partindo da observação da realidade, isto é, o contexto social, demográfico e econômico da comunidade atendida. Assim, concluiu-se que umas das problemáticas mais prevalentes se tratava da menopausa e dos sintomas característicos da fase.

A fim de unir um cenário tão particular que é encontrado no bairro Jurumirim, visto a sua natureza rural e a população pertencente, às teorias estudadas, os alunos optaram por utilizar a linguagem e os saberes populares manifestados pela população, com fundamento na Política Nacional de Educação Popular (Brasil, 2013). Dessa forma, surgiu a ideia de trabalhar de forma integrada para a realização da intervenção.

Inicialmente foi desenvolvida uma palestra que ocorreu em formato de roda de conversa, de modo que todas as mulheres presentes se sentissem confortáveis para explorar o tema apresentado e terem a liberdade de debater e questionar. Em seguida, métodos não farmacológicos para alívio dos sintomas - como uso de chás, exercícios de fácil reprodução em ambiente residencial e meditações - foram demonstrados. Ao final do evento, as mulheres receberam amostra das ervas enunciadas para elaboração dos chás em suas residências, além de um folheto de caráter informativo e ilustrativo para que sempre que necessário elas possam consultar sempre que queiram reproduzir os ensinamentos obtidos.

Para o embasamento teórico, foram consultados os seguintes recursos eletrônicos: Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), Scielo, Biblioteca Virtual do Ministério da Saúde (BVMS), site do Ministério da Saúde, site da Prefeitura de Itapetininga, site da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), site das Nações Unidas - Brasil.

Para avaliar o processo de implementação do presente projeto de intervenção, assim como contabilizar os resultados e sua eficiência no que se propõe a fazer, uma pesquisa de satisfação foi aplicada apenas aos presentes na roda de conversa e na oficina.

Com a finalidade de avaliar a intervenção foi realizada uma pesquisa de satisfação, está se deu por meio de um questionário simples e fechado, utilizando a Escala de Likert, aplicada de forma visual e análoga para que se pudesse avaliar os diferentes pontos de vista em relação à intervenção.

As afirmações que compuseram a pesquisa de satisfação tiveram como objetivo

principal avaliar o projeto implementado e tanto a compreensão quanto a adesão das pacientes ao tema abordado na ocasião.

A pesquisa foi aplicada de forma anônima e voluntária, nenhum dos participantes da intervenção foram pressionados a respondê-la, e os que aceitaram receberam instruções claras de como prosseguir com o processo para que os resultados obtidos pudessem retratar de forma fidedigna os resultados do projeto implementado.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da observação na unidade de saúde ESF Jurumirim, reconheceu-se a grande presença de mulheres na faixa etária indicativa de menopausa. Foi necessário realizar medidas educativas com o intuito de incentivar as pacientes da unidade a realizarem boas práticas relacionadas ao alívio dos sintomas não somente da menopausa como para buscar uma melhora na qualidade de vida geral, e confirmar sua importância tanto no âmbito social e natural do envelhecimento quanto na saúde no dia a dia.

A escolha por realizar a intervenção em formato de roda de conversa possibilitou que ocorresse uma abordagem dinâmica e também permitiu maior interação entre os participantes e os estudantes, de modo com que as mulheres pudessem compartilhar suas experiências. Essa troca de vivências criou um ambiente de apoio mútuo, validando seus sentimentos e dificuldades pelas quais as mulheres passam no período do climatério. Esse formato de aplicação da intervenção promoveu uma maior aceitação das mudanças corporais, fisiológicas e psicológicas decorrentes da menopausa, de modo que esse processo passou a ser reconhecido como natural e fisiológico e não mais como uma doença.

Conforme foram realizadas as discussões sobre os diversos tópicos, todas as mulheres demonstraram grande interesse somando com experiências individuais que pelos temas fortalecem a abordados, inclusive necessidade de tal conhecimento, mostrando toda a efetividade de tal projeto, o qual também buscou sanar as dúvidas levantadas e trazer segurança sobre a realização de exercícios físicos e sobre uma alimentação correta.

Essa intervenção evidenciou que muitas mulheres já possuíam algum tipo de conhecimento sobre a menopausa e climatério - principalmente no que se refere aos sintomas, entretanto, alterações físicas e psicológicas e impacto na qualidade de vida -algumas lacunas foram observadas, especialmente no que tange o manejo da sintomatologia de maneira eficaz. A roda de conversa funcionou como meio de disseminação de conhecimento científico e práticas de saúde, os quais podiam ser realizados no cotidiano.

Conforme discutido por Assunção *et. al* (2017), há uma correlação negativa entre os sintomas da menopausa e a qualidade de vida. Destaca-se assim, a necessidade de intervenções precoces, visto que os efeitos negativos relacionados ao bem-estar das mulheres durante a menopausa se iniciam de maneira mais acentuada no começo quando comparadas com a decorrência do tempo (Dennerstein *et al.*, 2002). Dessa forma, é demonstrada a importância de uma intervenção precoce, que visa efetivamente o bem-estar geral desde o início dos sintomas (fisiológicos e psicológicos). Como afirmam Conte e Franz (2017), a qualidade de vida pode ser mantida ao longo de toda essa fase, abordando hábitos que devem ser normalizados, conhecidos e recomendados. Isso gera uma sequência de boas atitudes e ensinamentos fornecidos pelos profissionais da saúde e, com isso, também entre familiares.

Identificar os sintomas de maneira precoce, assim como implementar estratégias de controle são imprescindíveis para redução de impactos negativos do processo saúde-doença. A intervenção precoce permite a adoção de técnicas de prevenção e terapia antes que os sintomas se tornem mais severos, de modo que a qualidade de vida pode ser preservada. A prevenção de doenças crônicas e a redução dos efeitos negativos que ocorrem a longo prazo pode ocorrer por meio da promoção de exercícios físicos regulares, hábitos alimentares saudáveis e mudanças no estilo de vida.

A educação em saúde é uma importante ferramenta para a promoção do autoconhecimento das mulheres sobre a menopausa. Dessa forma, a interpretação do que é o climatério torna-se menos negativa, além de incentivar as mulheres a serem agentes ativas no processo da menopausa, através da melhoria dos hábitos de vida que possuem impactos positivos na qualidade de vida (Vidal *et al.*, 2012; Sousa *et al.*, 2012).

Esse conhecimento contribui significativamente para o desenvolvimento da autonomia feminina e responsabilização individual, dois elementos cruciais para a promoção da saúde (Lopes *et al.*, 2010). A educação em saúde age como transformador, capacitando as mulheres para entender e gerenciar os sintomas da menopausa com proatividade. Quando há a compreensão de que o climatério é um processo fisiológico e pelos quais todas as mulheres irão passar um dia, elas se tornam mais confiantes para serem protagonistas desse processo de saúde. Além disso, há uma melhora não apenas na qualidade de vida individual, mas também na saúde coletiva, uma vez que as mulheres passam a compartilhar suas experiências e conhecimentos adquiridos com outras pessoas (Lopes *et al.*, 2010).

Uma comunicação efetiva entre profissionais da saúde e as mulheres é essencial para que o conhecimento científico atinja os indivíduos em seus cotidianos, permitindo que novos hábitos e condutas de saúde instruídos pelos profissionais sejam efetivamente adotados pela população. Sabe-se que o ser humano é um ser complexo que exige uma abordagem de tratamento de saúde holístico, o qual deve integrar diversos saberes e abordagens, oferecendo um cuidado mais completo e eficaz. Não obstante, o diálogo horizontal é necessário para que as mulheres sejam valorizadas e ativas no processo de construção do conhecimento e cuidado, facilitando a troca de informações e experiências (Souza *et al.*, 2012; Vidal *et al.*, 2012).

As rodas de conversa são métodos eficazes para a promoção de reflexão crítica sobre as problemáticas vivenciadas e possíveis melhorias. Nesses espaços é possível, de forma coletiva, construir conceitos e expressar também de forma individual as necessidades e expectativas, integrando os saberes populares aos saberes técnico-científicos (Diogenes *et al.*, 2010). As oficinas de educação em saúde, como as realizadas no Bairro Jurumirim, geram a descentralização e reorganização dos serviços, a fim de promover ações coletivas com uso de tecnologias adequadas ao contexto, coerentes aos princípios do SUS (Brasil, 2001).

A criação desse ambiente de diálogo aberto e inclusivo possibilitou que as mulheres refletissem criticamente sobre suas experiências e aceitassem as soluções práticas apresentadas para mitigar os desafios enfrentados. Por meio das oficinas os conhecimentos populares, como o uso de chás para tratamento das condições de saúde, foram valorizados. Gerou-se, então, uma sensação de pertencimento entre as participantes, que passaram a enxergar a menopausa de um modo mais positivo e não mais como um processo de adoecimento.

Assim como o estudo de Lima *et al.* (2017), enfatizou-se que o climatério e menopausa são processos naturais da vida da mulher, ainda que esses possam causar manifestações metabólicas, psicológicas, vasomotoras e geniturinárias as quais, variando de mulher para mulher, comprometem a qualidade de vida. Durante a intervenção, observou-se que as mulheres possuíam um certo nível de conhecimento sobre o assunto, inclusive ao reconhecerem os sintomas. Destaca-se que a implementação de abordagens terapêuticas para manejo do quadro clínico entre as participantes, como a incorporação de hábitos saudáveis, alimentação adequada e cuidados com o sono são importantes para a promoção de saúde e para a prevenção de agravos, notou-se que essas práticas foram bem aceitas pelas mulheres.

No entanto, diferentemente do citado por Lima *et al.* (2017), estudo em que as participantes relataram dificuldades para a prática de atividade física principalmente por falta de recursos e medo de quedas, no projeto realizado na ESF Jurumirim esses obstáculos foram contornados. Para elaboração do plano de exercícios contou-se com auxílio de uma profissional de educação física e fisioterapeuta, dessa forma a atividade foi planejada e

desenvolvida a fim de que pudessem ser realizados em ambiente domiciliar e sem a necessidade de muitos recursos e para a prevenção de lesões e quedas, para isso foram sugeridos o uso de uma cadeira para apoio e de garrafas cheias com água para servirem como pesos. Assim as mulheres se sentiram seguras e capazes de integrar os exercícios em suas rotinas, garantindo a manutenção de um estilo de vida saudável e adequado à fase da vida.

4 CONCLUSÃO

O conhecimento ofertado no Workshop, conseguiu integrar também com os determinantes da ODS, onde visou uma melhora no bem-estar tanto sobre quem participa, quanto para quem será passado esse conhecimento, demonstrando a importância e efetividade da educação continuada. Dessa forma, auxiliou os participantes deste projeto a ter um olhar crítico e “clínico” nas ações e cuidados a se tomarem para permitir um conforto nessa fase da vida.

Em suma, o presente projeto buscou conscientizar e propagar conhecimento para as mulheres sobre a fase da vida e as dificuldades que vêm com ela, no caso, a menopausa, buscando auxiliá-las diminuindo os sintomas que a acompanham através de métodos não farmacológicos. Espera-se que a iniciativa tome continuidade e que possa alcançar cada vez mais esse público alvo, assim reforçamos a grande importância a qual rege o tópico de se dar uma educação continuada, como também a relevância positiva da presença de rodas de conversa e exercícios em grupo abertos para a comunidade.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, D. F. S.; PIRES, D. H. K.; BARRETO, E. L.; GONÇALVES, F. A.; DIAS, R. S. (2017). **Qualidade de vida de mulheres climatéricas**. Rev. Soc. Bras. Clin. Med., 15(2), 80-83.

BORDENAVE, Juan D.; PEREIRA, Adair M. **Estratégias de ensino-aprendizagem**. 33ª edição. Petrópolis: Editora Vozes, 2015. Disponível em: http://penta3.ufrgs.br/Flipped/oficina/MetodologiasAtivas/problematizacao_arco_de_maguerez.html. Acesso em: 18 de set. de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Fundação Nacional de Saúde**. (2001). Oficinas de educação em saúde e comunicação. 1 ed. Brasília. 80 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.761, de 19 de novembro de 2013**. Institui a Política Nacional de Educação Popular em Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (PNEPS-SUS). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2013/prt2761_19_11_2013.html. Acesso em: 30 set. 2024.

CONTE, F. A.; FRANZ, L. B. B. **Mulheres no climatério e os fatores interferentes sobre a saúde**. Revista Contexto & Saúde, v. 17, n. 33, p. 111, 7 nov. 2017.

DENNERSTEIN, L.; LEHERT, P.; GUTHRIE, J. **The effects of the menopausal transition and biopsychosocial factors on well-being**. Archives of Women's Mental Health, v. 5, n. 1, p. 15–22, 1 ago. 2002.

LIMA, Ana Flávia Silva et al. **Educação em saúde sobre implicações do climatério e menopausa no processo de envelhecimento feminino: um relato de experiência**. Anais V

CIEH, Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em:
<https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/34334>. Acesso em: 27 nov. 2024.

LOPES, M. S. V.; SARAIVA, K. R. O.; FERNANDES, A. F. C.; XIMENES, L. B. (2010).
Análise do conceito de promoção da saúde. Texto contexto - enferm., 19(3), 461-468.

SOUSA, J. L.; ZVEITER, M.; LINHARES, M. A.; VIVIAN, F. M.; HARLON, M. G.;
ALVES, R. (2012). **Educação em saúde como ferramenta à mulher no climatério**:
subsídios para o cuidado de enfermagem. Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online,
4(1), 2616-2622.

VIDAL, C. R. P. M.; MIRANDA, K. C. L.; PINHEIRO, P. N. C.; RODRIGUES, D. P.
(2012). **Mulher climatérica**: uma proposta de cuidado clínico de enfermagem baseada em
ideias freireanas. Rev. bras. enferm., 65(4), 680-684.