



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

Eixo Temático – Ensino

AÇÃO EDUCATIVA SOBRE MENOPAUSA E CLIMATÉRIO: UM OLHAR NA PERSPECTIVA DA SAÚDE MENTAL

EDUCATIONAL INTERVENTION ON MENOPAUSE AND CLIMACTERIC: A PERSPECTIVE FROM MENTAL HEALTH

Caroline Magna de Oliveira Costa

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-4096-4093>

cmagnaoli@gmail.com

Jayne Kelly Ferreira Porfírio

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

<https://orcid.org/0009-0004-7716-2902>

jayne.porfirio@eenf.ufal.br

Iasmin Cristina Lira Cavalcante

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

<https://orcid.org/0009-0006-2713-2312>

iasmin.cavalcante@eenf.ufal.br

Jaqueline Letícia dos Santos Silva

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

<https://orcid.org/0009-0007-2017-8745>

jaqueline.silva@eenf.ufal.br

Josias Ferreira Rosendo da Silva

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

<https://orcid.org/0009-0004-2926-3514>

josias.silva@eenf.ufal.br

Verônica de Medeiros Alves

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-4343-2941>

veronica.alves@eenf.ufal.br



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

Resumo:

Introdução: Um marcador biopsicossocial crucial do envelhecimento feminino é a menopausa, uma transição complexa que marca uma nova fase no corpo da mulher, caracterizada principalmente pelo término de mecanismos fisiológicos essenciais. Nessa perspectiva, o presente trabalho possuiu como objetivo relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem na execução de uma ação educativa sobre menopausa e climatério na perspectiva da saúde mental. **Descrição da experiência:** Trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa, na modalidade de relato de experiência. Teve como instrumento a ação em saúde, com foco na saúde mental e no compartilhamento mútuo de informações entre os discentes de graduação do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Alagoas e um grupo de práticas corporais formado por mulheres e vinculado a uma Unidade Básica de Saúde de Maceió, Alagoas. Os principais objetivos da ação educativa consistiram em orientar sobre o processo climatério-menopausa e as alterações psicológicas, fisiológicas e sociais existentes nesse período, além de promover a saúde mental nesse contexto. **Conclusão:** O envolvimento ativo das mulheres da comunidade contribuiu para criar um ambiente seguro e acolhedor para aqueles que estão passando pela transição da menopausa, buscando abrir caminhos para o fortalecimento da autoestima e a promoção de uma melhor qualidade de vida para a população feminina.

Palavras-chave: Enfermagem; Saúde mental; Menopausa; Atenção Primária à Saúde; Educação em Saúde.

Abstract:

Introduction: A crucial biopsychosocial marker of female aging is menopause, a complex transition that signifies a new phase in a woman's body, primarily characterized by the cessation of essential physiological mechanisms. In this context, the aim of the present study was to report the experience of nursing students in executing an educational intervention on menopause and climacteric from the perspective of mental health. **Description of the Experience:** This is a descriptive qualitative study, presented in the form of an experience report. The instrument employed was a health intervention, focusing on mental health and the mutual exchange of information between undergraduate nursing students from the Federal University of Alagoas and a group of physical activities formed by women associated with a Basic Health Unit in Maceió, Alagoas. The main objectives of the educational intervention were to provide guidance on the climacteric-menopause process and the psychological, physiological, and social changes occurring during this period, as well as to promote mental health within this context. **Conclusion:** The active involvement of community women contributed to creating a safe and welcoming environment for those undergoing the menopause transition, aiming to pave the way for the enhancement of self-esteem and the promotion of a better quality of life for the female population.

Keywords: Nursing; Mental Health; Menopause; Primary Health Care; Health Education.

1 INTRODUÇÃO

Segundo o panorama do Censo de 2022 (IBGE, 2022), o Brasil possui aproximadamente 203 milhões de habitantes, sendo 51,4% destes representados por mulheres. A média da expectativa de vida entre homens e mulheres era de 72 e 79 anos, respectivamente. Desse modo, percebe-se que



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

no território brasileiro a população feminina tende a alcançar faixas etárias mais longevas, o que justifica a necessidade de políticas públicas direcionadas para as particularidades e complexidades desse público (IBGE, 2022).

Sob essa perspectiva, um relevante marcador biopsicossocial do envelhecimento feminino é o período da menopausa, caracterizado como uma transição complexa para o corpo da mulher, marcada pelo cessamento de mecanismos fisiológicos que sinalizam uma nova fase. É importante destacar que esse processo também pode ocorrer de forma cirúrgica e intencional. Além disso, as irregularidades no ciclo menstrual são indicativas do climatério, uma fase preliminar do processo de cessação da atividade fértil que antecede a menopausa (Santos *et al.*, 2021).

Nesse contexto, essa fase do ciclo de vida feminino implica mudanças significativas nos aspectos fisiológicos, sociais e psicológicos. Assim, é crucial promover o debate sobre essa transição, com foco na saúde mental, tendo em vista a desinformação, estigmas sociais, machismo estrutural e etarismo. O cuidado humanizado se manifesta na implementação de ações, como a educação em saúde, que visam criar um ambiente no qual a população feminina se sinta confortável para relatar suas experiências nesse complexo e singular processo da vida (Galeno *et al.*, 2023).

Nessa perspectiva, o presente trabalho possuiu como objetivo relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem na execução de uma ação educativa sobre menopausa e climatério na perspectiva da saúde mental.

2 DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa, na modalidade de relato de experiência. A abordagem referente à menopausa e climatério foi estabelecida no formato de ação em saúde, com foco na saúde mental e no compartilhamento mútuo de informações entre os discentes de graduação do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) e um grupo de práticas corporais formado por mulheres e vinculado a uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de Maceió, Alagoas.

DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

Os principais objetivos da ação educativa consistiu em orientar sobre o processo climatério-menopausa; informar sobre as alterações fisiológicas que ocorrem durante esse período; promover um debate sobre saúde mental e sexual na menopausa, bem como os estigmas submetidos às mulheres nessa fase.

A elaboração da ação em saúde mental teve como organizadores os discentes em conjunto com a docente responsável pelo direcionamento desse grupo de alunos na UBS em questão, com auxílio dos profissionais de saúde (nutricionista, fisioterapeuta e educadora física) para estabelecer o vínculo com a comunidade de mulheres, as quais foram o público-alvo das aulas práticas por estarem em faixas etárias longevas e se adequarem ao perfil do processo climatério-menopausa. Cabe ressaltar que esse grupo era formado por 15 mulheres e participava com frequência de encontros semanais para realização de exercício físico.

A ação em saúde mental, sob esse prisma, consistiu em dois momentos: uma roda de conversa e uma dinâmica de massagem em grupo, detalhados no Quadro 1. Os recursos utilizados para a atividade supracitada foram: imagens ilustrativas do útero, comparando um período de ciclo menstrual com o climatério/menopausa, bem como a utilização de caixa de som com músicas para a massagem.

Quadro 1 – Descrição da ação educativa em dois momentos e as respectivas estratégias adotadas. Alagoas, 2024.

Momento da ação/ Estratégia	Descrição
Momento 1 (Roda de conversa)	• Apresentação da proposta da ação educativa; • Definição de menopausa e climatério; • Explicação das alterações físicas e psicológicas vivenciadas; • Discussão sobre saúde sexual na menopausa e climatério; • Discussão sobre saúde mental na menopausa e climatério (alterações emocionais e validação de sentimentos vivenciados pelas mulheres).
Momento 2 (Dinâmica de massagem em grupo)	• Massagem em grupo, guiada com técnica de relaxamento e acolhimento com música de fundo.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

3 DISCUSSÃO COM REVISÃO DE LITERATURA

Durante a roda de conversa com o grupo de mulheres, observou-se que existe uma restrição social no debate dessa temática. Por isso, o momento foi relevante para que esse público apresentasse suas vivências e desmistificasse aspectos relacionados à saúde emocional, sexual e física. Nessa perspectiva, os estudantes de enfermagem se apresentaram como agentes na promoção de educação em saúde, agregando informações sobre a temática, e sendo facilitadores para empoderar as mulheres a lidarem com esse processo de forma saudável.

Esse momento de troca de experiências fez com que o tema fosse debatido de forma respeitosa, com acolhimento e legitimação de sentimentos, visto que, o semblante de leveza e empatia mútua no grupo durante a ação foi crucial para que houvesse a participação de todos. Esses achados dialogam com o relato de experiência de Matos *et al.* (2022), que ao abordarem as vivências de um grupo de mulheres na atenção primária, enfatizam a necessidade das práticas em saúde na dimensão coletiva para o fortalecimento do autocuidado.

Além disso, diversas experiências relatadas durante o processo de intervenção destacaram a relevância e a necessidade de discutir a saúde mental no contexto do climatério e da menopausa. Os preconceitos sociais associados a esse tema frequentemente fazem com que as mulheres percebam esse processo como uma condição patológica, em vez de um fenômeno fisiológico. Em consonância com os estudos de Santos *et al.* (2024), que ao pesquisarem sobre as percepções sobre essa fase, também observaram conhecimento limitado, visão patologizante e estereótipos negativos associados à senescência.

Durante o debate, os alunos evidenciaram a naturalidade desses eventos e validaram os sentimentos e experiências individuais. Os relatos das mulheres ilustraram o quanto esse período pode ser doloroso, revelando conflitos internos que são exacerbados pela desinformação. O grupo de estudantes demonstrou competência na escuta qualificada e no esclarecimento de dúvidas, corroborando com Anjos *et al.* (2022), os quais reforçam a presença dos acadêmicos de enfermagem nas UBS como agentes que podem facilitar estratégias de cuidado.



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

Por fim, a realização da massagem coletiva concluiu o processo de acolhimento, estreitando o vínculo entre o grupo de alunos e as mulheres participantes. Esse momento fortaleceu a legitimidade da troca de experiências entre os pares e promoveu suporte adicional por meio do toque terapêutico. A implementação dessas práticas de cuidado, conhecidas como tecnologias leves, é destacada na revisão de literatura de Bessa *et al.* (2023), que as considera fundamentais para a assistência de enfermagem em saúde mental.

CONCLUSÃO

A educação em saúde sobre menopausa e climatério não apenas estabeleceu um ambiente seguro e acolhedor, mas também fomentou discussões cruciais para fortalecer o empoderamento das mulheres e promover a saúde mental. Além disso, a experiência contribuiu para a formação dos estudantes de enfermagem. Contudo, identificamos como limitação a necessidade de realizar mais encontros para aprofundar ainda mais essa importante temática.

REFERÊNCIAS

ANJOS, A. P. S. *et al.* Cuidado à mulher no climatério, participação da família e estudantes de enfermagem. **Saúde.com**, [S. l.], v. 18, n. 3, 2022. DOI: <https://doi.org/10.22481/rsc.v18i3.10341>. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/view/10341>. Acesso em: 7 set. 2024.

BESSA, M. M. *et al.* Tecnologias do cuidado utilizadas pelo enfermeiro na assistência de enfermagem em saúde mental: Revisão Integrativa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, [S. l.], v. 97, n. 1, p. e023017, 2023. DOI: <https://doi.org/10.31011/reaid-2023-v.97-n.1-art.1485>. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/1485>. Acesso em: 7 set. 2024.

GALENO, R. S. *et al.* Menopausa e suas consequências psicológicas. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 5, n. 4, p. 1357–1367, 2023. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n4p1357-1367>. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/479>. Acesso em: 7 set. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Panorama do Censo 2022**. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/>. Acesso em: 7 set. 2024.

MATOS, A. J. S. *et al.* Grupo de mulheres na Atenção Básica: o cuidar de si. **Caderno Espaço Feminino**, [S. l.], v. 35, n. 2, p. 286–300, 2023. DOI: <https://doi.org/10.14393/CEF-v35n2-2022->



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

18. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/neguem/article/view/68763>. Acesso em: 7 set. 2024.

SANTOS, E. *et al.* Vivências de mulheres na menopausa: contributos a compreensão do cuidar em enfermagem. **INFAD Revista de Psicologia**, v. 1, n. 1, p. 503–514, 2021. Disponível em: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEF/article/view/2131>. Acesso em: 7 set. 2024.

SANTOS, M. T. S. *et al.* Climatério e menopausa: conhecimentos, vivências e percepções de usuárias da estratégia saúde da família. **Revista Coopex.**, [S. l.], v. 15, n. 02, p. 5497–5510, 2024. DOI: 10.61223/coopex.v15i02.709. Disponível em: <https://coopex.unifip.edu.br/index.php/coopex/article/view/709>. Acesso em: 8 set. 2024.