



## Conscientização sobre a importância do bem estar físico e psicológico de mulheres durante o climatério.

José Vitor de Araújo Pessoa<sup>1</sup>, Mateus Patriota Soares<sup>2</sup> Lucas Morais Regis de Lucena<sup>3</sup>, Murilo Ricardo Máximo Vieira Pinheiro<sup>4</sup>, Aline Maria de Lima Silva<sup>5</sup>, , Tatiana Silva Ferreira de Almeida<sup>6</sup> [tatiana.almeidaufcg.edu.br](mailto:tatiana.almeidaufcg.edu.br)

**Resumo:** Durante o climatério, as mulheres têm um risco aumentado de desenvolver síndrome metabólica devido às mudanças hormonais e metabólicas características desse período. O manejo adequado durante o climatério pode ajudar a prevenir ou controlar os fatores de risco associados à síndrome metabólica, promovendo uma melhor qualidade de vida

**Palavras-chaves:** Educação em Saúde, Síndrome Metabólica,, Climatério..

### 1. Introdução

Climatério e Síndrome metabólica (SM) são altamente prevalentes na população geral, a associação entre elas não está totalmente esclarecida. Ambas são fatores de risco para doenças cardiovasculares e para o acidente vascular cerebral. A SM inclui hipertrigliceridemia, hipertensão arterial, dislipidemia, obesidade, risco aumentado para diabetes mellitus-2, e aumento do risco para doenças cardiovasculares. O climatério é um período no qual as mulheres experimentam irregularidades menstruais e flutuações hormonais antes da menopausa clínica; até 80% desenvolvem ondas de calor (o sintoma mais comum da menopausa), mas apenas 20 a 30 por cento procuram atendimento médico para eles. Muitas das informações disponíveis sobre as manifestações endócrinas e clínicas da transição da menopausa vêm de estudos longitudinais de coorte de mulheres de meia-idade. Além disso, a literatura mostra que os sintomas de transtornos ansiosos surgem pioram durante o climatério, o que prejudica a qualidade de vida da mulher. Urgiu a necessidade de quebrar os muros metafóricos da universidade e repassar o conhecimento científico associando a sabedoria popular e cultural da sociedade, sendo assim o presente projeto se constituiu de realizar capacitações em unidades básicas de saúde com o público alvo, através de consultas individuais.

### 2. Metodologia

Para alcançar seus objetivos, as seguintes atividades foram realizadas: Capacitamos e treinamento dos discentes por meio de: o Orientações iniciais sobre o desenvolvimento do projeto, carga horária necessária, normas a serem cumpridas e divisão de tarefas, por meio das reuniões. Também foram realizados estudos teóricos, discussões em grupo, pesquisas em livros, revistas, ferramentas eletrônicas de busca e leituras de

textos sobre as temáticas a serem abordadas nas atividades desenvolvidas com o público-alvo. Foi elaborado folders e vídeos ilustrativos, e foi contatado 02(duas) unidades de saúde. Foi adotado uma conversa individual com cada usuária da unidade, afim de ouvir suas colocações e sua percepção com o climatério, valorizando a sua vivência com esse período, e após a conversa inicial era explanado por parte dos extensionista as possíveis terapêuticas.

### 2. Resultados e Discussões

Foram realizadas 04 atividades em cada unidade básica de saúde (UBS Eduardo Ramos e UBS Ressureição). Foram realizados atendimentos individuais de 61 mulheres entre 40 e 60 anos. apenas 15% dessas tinham realizados consultas anteriores sobre os sintomas do climatério, apenas 3,8% faziam reposição hormonal

Como visto na *figura 1*, a foto da capacitação realizada com um grupo de mulheres na unidade ressureição.



Figura 1: Foto da capacitação na unidade ressureição

1,2,3,4,5,7,8,9,10 Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>11</sup> Orientador/a, <Cargo>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>12</sup> Coordenador/a, <Cargo>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.



Figura 2: UBS Eduardo Ramos

Conforme descrito na metodologia e ilustrado na *figura 2*, foi utilizado nas capacitações o método clínico centrado na pessoa, explorando a saúde, a doença e a experiência do paciente com a doença, conhecendo a pessoa como um todo, elaborando um plano conjunto com o paciente e fortalecendo a relação médico paciente.

Nos chama a atenção os seguintes dados:

- 85% Não viam os sintomas do climatério como passível de tratamento

- 60% referiam que os sintomas do climatério impactavam a qualidade de vida Inferindo a necessidade da educação em saúde nesse público e realizando as possíveis intervenções na qualidade e vida.

### ***3. Conclusões***

Conforme dados apresentados acima, o projeto teve impacto positivo na vida de muitas mulheres. A execução da extensão proporcionou aos alunos levar o conhecimento científico adquirido na universidade a sociedade externa.

### ***4. Referências***

1. D. Pu, R. Tan, Q. Yu & J. Wu (2017) Metabolic syndrome in menopause and associated factors: a meta-analysis, *Climacteric*, 20:6, 583- 591, DOI: 10.1080/13697137.2017.1386649
2. Hallajzadeh, Jamal PhD 1, et al. Síndrome metabólica e seus componentes em mulheres na pré e pós-menopausa: uma revisão abrangente e metaanálise em observacionais. *Menopausa: outubro de 2018 - Volume 25 - Edição 10 - p 1155-1164* doi: 10.1097/GME.000000000001136

### ***Agradecimentos***

À Dra Paula Falcão pelo suporte contatos com as unidades básicas de saúde e organização dos eventos À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.