



AÇÕES EDUCATIVAS SOBRE DISTÚRPIO DO ENVELHECIMENTO FEMININO - CLIMATÉRIO

Gabriella Clemente do Rêgo¹, Claudelania Costa Silva², Mirely Silva Almeida³, Vera Lúcia Cristovão da Silva⁴,
Clarissa Queiroz Bezerra de Araújo Fernandes⁵, Maria Aparecida Arruda⁶
maria.arruda@ufcg.edu.br e clarissa.queiroz@professor.ufcg.edu.br

Resumo: O projeto objetivou promover a conscientização sobre o climatério por meio de palestras, dinâmicas educativas e materiais informativos. Foram desenvolvidas ações interativas em ambulatorios e na Unidade da Mulher, além da capacitação de profissionais de saúde. A iniciativa impactou diretamente 245 pessoas e envolveu 4 graduandos, fortalecendo a educação em saúde e incentivando o autocuidado. A experiência contribuiu para a melhoria da assistência às mulheres climatéricas.

Palavras-chaves: Climatério, Saúde da Mulher, Educação em Saúde, Extensão Universitária.

1. Introdução

O projeto “Ações Educativas sobre Distúrbio do Envelhecimento Feminino - Climatério”, vinculado ao programa “Promovendo a Saúde da Mulher: Informações para o Autocuidado em Saúde”, visa promover a conscientização e fornecer informações essenciais sobre essa fase da vida da mulher. O climatério é um período de transição marcado por mudanças hormonais significativas, sendo caracterizado pela diminuição dos hormônios reprodutivos e pelo encerramento da fase fértil, o que pode trazer desafios como ondas de calor, alterações de humor, insônia, osteoporose e aumento do risco cardiovascular, além de repercussões psicológicas e sociais [1]. Tais alterações impactam de forma significativa a saúde física, mental e emocional das mulheres [2], processo este que é agravado pelas dificuldades devido à falta de informação e de acesso a cuidados adequados, o que torna essencial a implementação de ações educativas.

Esse projeto teve como objetivo principal promover a conscientização e fornecer informações acessíveis e baseadas em evidências científicas sobre o climatério. Tal objetivo possui 3 pilares, sendo eles:

- I. *Educação e Conscientização:* por meio de ações lúdicas e interativas, foram fornecidas informações acessíveis sobre o climatério e seus impactos no organismo feminino, abordando os sintomas, as opções terapêuticas disponíveis e estratégias para melhorar a qualidade de vida; com isso, também buscou-se desmistificar crenças e tabus culturais sobre essa fase da vida da mulher para

promover um olhar mais positivo e saudável sobre o envelhecimento feminino.

- II. *Capacitação de Profissionais de Saúde:* para que fosse possível melhorar o atendimento dessas mulheres e, por consequência, a visão delas sobre esse período, ofereceu-se suporte técnico e científico para médicos, enfermeiros e outros profissionais da saúde que lidam diretamente com mulheres nessa fase, auxiliando na abordagem clínica e na orientação adequada e promovendo uma visão mais humanizada, ao passo que foi reforçado a importância da individualização do tratamento, incluindo o uso de terapias hormonais e não hormonais, além de abordagens complementares.

- III. *Promoção de Ações Comunitárias e de Saúde Pública:* por fim, planejou-se dinâmicas que criassem um ambiente de troca de experiências, o que permitirá às mulheres uma oportunidade de compartilhar vivências e se apoiarem mutuamente durante essa transição.

A motivação para este projeto adveio da necessidade de abordar as particularidades do climatério com uma perspectiva multidisciplinar, pautada em conhecimento acessível e baseada em evidências científicas.

O público-alvo incluiu mulheres em idade climatérica, especialmente aquelas que possuem menor acesso à informação e serviços de saúde, além de profissionais da área da saúde que atuam diretamente no atendimento a esse grupo. O projeto foi desenvolvido na Unidade da Mulher vinculada ao Hospital Universitário Alcides Carneiro e nos ambulatorios do Hospital Universitário Alcides Carneiro (HUAC), localizados em Campina Grande, Paraíba. A escolha do público levou em consideração os desafios regionais e culturais que influenciam a experiência do climatério na população local.

O projeto contou com a participação de estudantes e professores da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), bem como profissionais do HUAC. A parceria com essas instituições permitiu a realização de atividades como palestras e distribuição de materiais informativos.

¹ Estudante de Graduação de Medicina, UFCG, Campus Campina Grande, PB, Brasil.

^{2,3,4} Estudantes de Graduação de Psicologia, UFCG, Campus Campina Grande, PB, Brasil.

⁵ Orientadora, Professora titular e Coordenadora do internato de Ginecologia da UFCG, UFCG, Campus Campina Grande, PB, Brasil.

⁶ Coordenadora, Assistente em Administração, UFCG, Campus Campina Grande, PB, Brasil.



Figura 1 - Abertura do programa na Unidade da Mulher.

2. Metodologia

O desenvolvimento do projeto seguiu uma abordagem planejada, dividida em três principais etapas: capacitação dos discentes, produção e disseminação de materiais educativos e realização de ações comunitárias voltadas para a conscientização sobre o climatério.

Inicialmente, os participantes do projeto passaram por uma fase de capacitação teórica e prática, a fim de garantir a qualidade das ações educativas, a integração da equipe envolvida e a efetiva contribuição de todas as graduandas. Essa capacitação ocorreu por meio de reuniões virtuais na plataforma *Google Meet*®, nas quais foram apresentadas:

- Orientações sobre o funcionamento do projeto, incluindo carga horária, normas e divisão de tarefas. Esta foi elaborada com base no modelo submetido e no cronograma aceito pela entidade organizadora;
- Discussão de artigos científicos e referências bibliográficas sobre o climatério, a menopausa e o envelhecimento feminino, permitindo um embasamento teórico sólido para as extensionistas;
- Troca de conhecimentos em grupo, por meio de debates sobre os impactos físicos, psicológicos e sociais do climatério, além da importância da abordagem humanizada no atendimento às mulheres nessa fase.

Além disso, com o intuito de sensibilizar a população e fornecer informações acessíveis sobre o climatério, foram confeccionados materiais educativos, incluindo:

- Banners abordando aspectos essenciais do climatério, como sintomas, mudanças hormonais, estratégias de cuidado e suporte emocional, fazendo a devida apresentação do projeto;
- Folhetos informativos, contendo dados epidemiológicos, recomendações médicas, opções terapêuticas e orientações sobre como proceder diante dos sintomas, todas com base na literatura mais atualizada;
- Conteúdos digitais, divulgados por meio das redes sociais – especialmente o *Instagram*®, através da

criação de um usuário colaborativo **@saudedamulherprobex** –, ampliando o alcance da campanha educativa e garantindo acesso às informações de forma permanente.

Juntamente às estratégias de divulgação por meio de materiais físicos e digitais, o projeto também incluiu ações educativas em espaços de atendimento à saúde da mulher. Essas atividades foram realizadas em:

- Unidade da Mulher vinculada ao HUAC, onde foram promovidas palestras e rodas de conversa interativas;
- Ambulatórios do HUAC, onde os materiais informativos foram distribuídos e houve esclarecimento de dúvidas diretamente com as mulheres atendidas e profissionais de saúde;
- Sessões educativas para profissionais da saúde, com discussões sobre estratégias de identificação dos sintomas do climatério, formas de manejo e encaminhamento adequado das pacientes.

Para garantir a continuidade e o impacto da iniciativa, todas as atividades desenvolvidas foram sistematizadas na produção de uma cartilha educativa. Essa cartilha consolidou as informações sobre o climatério e servirá como referência para futuras ações de educação em saúde.

3. Resultados e Discussões

A implementação do projeto teve um impacto significativo na conscientização e promoção da saúde das mulheres atendidas pelo HUAC e pela Unidade da Mulher. Os resultados foram obtidos a partir da análise das atividades realizadas, da interação com o público-alvo e do engajamento obtido pelas redes sociais. A seguir, destacam-se os principais achados do projeto:

- I. *Impacto na Conscientização sobre o Climatério*: o projeto atuou diretamente na desmistificação do climatério, promovendo rodas de conversa, palestras e dinâmicas educativas voltadas à troca de informações e experiências entre as mulheres atendidas. As atividades realizadas incluíram: distribuição de folhetos informativos e cartilhas educativas, abordando os sintomas do climatério, estratégias de autocuidado e a importância da assistência médica regular; palestras interativas e rodas de conversa, que permitiram às participantes expressar suas dúvidas e preocupações sobre essa fase da vida; publicações nas redes sociais, ampliando o alcance da campanha e garantindo acesso a informações confiáveis. Durante a execução do projeto, foram realizadas 11 ações educativas.
- II. *Capacitação dos Profissionais de Saúde*: além do impacto direto na população feminina atendida, o projeto também promoveu a capacitação de profissionais da área da saúde, reforçando a importância da abordagem individualizada e humanizada para mulheres climatéricas. Entre as atividades voltadas para os profissionais de saúde, destacam-se:

discussões sobre estratégias terapêuticas, abordando tanto a terapia hormonal quanto alternativas não hormonais, além de práticas integrativas que auxiliam no alívio dos sintomas; distribuição de materiais técnicos e diretrizes atualizadas sobre o climatério, visando aprimorar o atendimento e a qualidade da assistência prestada às pacientes.

III. *Engajamento da Comunidade e Impacto Social:* outro ponto relevante do projeto foi a sua capacidade de estimular o engajamento da comunidade na discussão sobre o climatério. Entre as ações que mais promoveram interação e envolvimento do público, destacam-se: dinâmica de mitos e verdades sobre o climatério, promovida durante uma ação especial na Unidade da Mulher, que permitiu desconstruir crenças equivocadas e incentivar um diálogo aberto sobre o tema; café da manhã educativo, no qual as participantes receberam orientações sobre bem-estar e qualidade de vida no climatério, além de materiais informativos sobre a importância da alimentação e da atividade física nesse período; integração com outros projetos de extensão, como o Probex Música nos Hospitais, que proporcionou momentos de acolhimento e bem-estar para as mulheres atendidas.

Apesar dos resultados positivos, alguns desafios foram identificados ao longo da execução do projeto:

- I. *Resistência inicial à participação nas atividades:* muitas mulheres demonstraram receio em falar sobre o climatério, reforçando a necessidade de abordagens mais sensíveis e contextualizadas;
- II. *Dificuldade de acesso a serviços especializados:* algumas participantes relataram dificuldades em conseguir atendimento médico adequado, evidenciando a importância de políticas públicas que garantam assistência efetiva para essa população;
- III. *Limitações estruturais para a realização de eventos presenciais:* em alguns momentos, houve dificuldades logísticas para a organização das atividades, especialmente no que diz respeito à disponibilidade de espaços físicos e materiais de apoio.

No total, estima-se que 245 pessoas foram impactadas diretamente pelas ações do programa, incluindo mulheres em idade climatérica, profissionais de saúde e estudantes de escolas públicas, fortalecendo a disseminação do conhecimento sobre essa fase da vida e incentivando práticas de autocuidado. Já quando analisamos o impacto digital, temos que as publicações alcançaram mais de 3 mil pessoas nos últimos 90 dias (26 de novembro de 2024 a 23 de fevereiro de 2025), o que mostra a importância de aliar propostas presenciais com estratégias virtuais. O projeto envolveu 4 estudantes de graduação, que participaram ativamente desde a capacitação teórica até as ações práticas na comunidade.



Figura 2 – Banner expositivo instalado na Unidade da Mulher.



Figura 3 - Abertura do projeto juntamente ao Probex Música nos Hospitais.

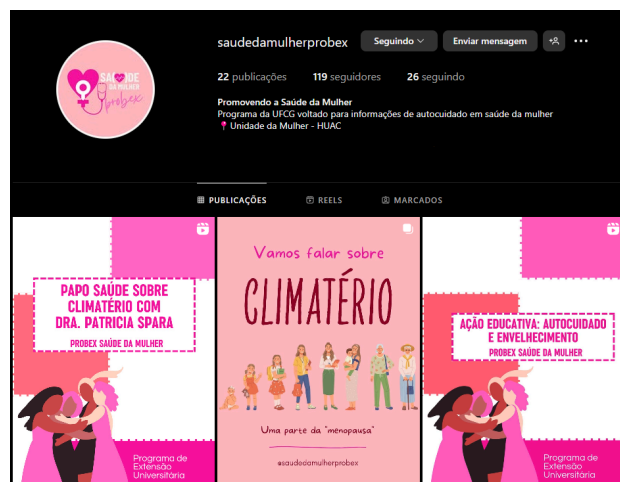


Figura 4 - Instagram do projeto e posts voltados ao climatério.

4. Conclusão

O projeto “Ações Educativas sobre Distúrbio do Envelhecimento Feminino - Climatério” teve um impacto significativo na promoção da saúde para mulheres e na conscientização sobre o climatério, contribuindo diretamente para a melhoria da qualidade de vida das participantes e para a formação acadêmica dos estudantes atuantes. O envolvimento desses discentes foi essencial para a execução das atividades e proporcionou um aprendizado significativo nas seguintes áreas:

- I. Desenvolvimento de habilidades de comunicação científica, tornando as informações sobre climatério mais acessíveis ao público leigo;
- II. Experiência prática em saúde pública e extensão universitária, interagindo diretamente com a comunidade e os profissionais de saúde;
- III. Trabalho em equipe e abordagem humanizada no cuidado à saúde da mulher, promovendo um atendimento mais sensível e eficiente para essa população;
- IV. Troca de experiências entre os estudantes e a comunidade possibilitou um amadurecimento acadêmico e profissional, incentivando o interesse pela área da saúde da mulher e pela pesquisa em envelhecimento feminino.

Além disso, a iniciativa fortaleceu a relação entre a Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) e a comunidade externa, criando um canal de diálogo entre estudantes, profissionais de saúde e a população atendida. A parceria com o HUAC e a Unidade da Mulher ampliou o alcance das ações, beneficiando um número maior de mulheres e promovendo a troca de conhecimentos entre os diferentes atores envolvidos.

O projeto alinhou-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 [3], especialmente:

- ODS 3 – *Saúde e Bem-Estar*, ao promover a conscientização sobre a saúde feminina e incentivar hábitos de autocuidado;
- ODS 4 – *Educação de Qualidade*, ao capacitar estudantes e profissionais da saúde, garantindo a disseminação de informações baseadas em evidências científicas;
- ODS 5 – *Igualdade de Gênero*, ao empoderar as mulheres e promover um espaço de diálogo sobre o climatério, combatendo estigmas e preconceitos associados ao envelhecimento feminino;
- ODS 10 – *Redução das Desigualdades*, ao democratizar o acesso à informação e proporcionar suporte a mulheres de diferentes contextos sociais.

Dessa forma, o projeto não apenas cumpriu seus objetivos de disseminação do conhecimento e promoção da saúde, mas também deixou um legado de conscientização e incentivo à educação em saúde, contribuindo para a construção de uma sociedade mais informada e preparada para lidar com essa fase da vida.

5. Referências

- [1] SALAZAR-POUSADA, D. et al. Menopausal symptoms and the awareness of menopausal-related information in low-income mid-aged women from Guayaquil, Ecuador. **Gynecological endocrinology**, v. 40, n. 1, 2 abr. 2024.
- [2] HICKEY, M. et al. **An empowerment model for managing menopause.** Disponível em: <www.thelancet.com/series/menopause-2024>. Acesso em: 24 fev. 2025.
- [3] ONU – ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – ODS.** Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 24 fev. 2025.

Agradecimentos

À Unidade da Mulher e ao Hospital Universitário Alcides Carneiro pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão de bolsa por meio da Chamada PROPEX 002/2024 PROBEX/UFCG.