



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

Aline Maria de Lima Silva¹, Pablo Segundo de Lima², Evely Sonaly da Silva³, Gabrielle Cardoso de Negreiros⁴,
José Vitor de Araújo Pessoa⁵, Tatiana Silva Ferreira de Almeida⁶ tatiana.almeidaufcg.edu.br e
tsfalmeida@gmail.com

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. O projeto tem o objetivo de dar visibilidade e importância à essa temática.

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

1. Introdução

O climatério e a Síndrome Metabólica (SM) são condições prevalentes em grande parte da população, mas a relação entre elas ainda não é totalmente compreendida. Ambas estão relacionadas ao aumento do risco de doenças cardiovasculares e acidentes vasculares cerebrais. A SM abrange fatores como hipertensão, dislipidemia, obesidade, hipertrigliceridemia, risco elevado para diabetes tipo 2 e problemas cardiovasculares.

O climatério é a fase em que as mulheres enfrentam alterações menstruais e flutuações hormonais antes da menopausa, sendo que até 80% delas apresentam ondas de calor, um dos sintomas mais frequentes, embora apenas 20 a 30% busquem ajuda médica. A maior parte das informações sobre os aspectos clínicos e endócrinos da transição para a menopausa provém de estudos de coorte com mulheres de meia-idade. A literatura também aponta que os sintomas de ansiedade se agravam durante esse período, impactando negativamente a qualidade de vida das mulheres.

Diante disso, surge a necessidade de ampliar o acesso ao conhecimento científico, conectando-o com a sabedoria popular e cultural da comunidade. Assim, o projeto propôs a realização de ações de partilha de experiências e orientações em Unidades Básicas de saúde, com foco na participação ativa das mulheres que fazem parte das equipes e das assistidas pelas UBS.

2. Metodologia

Para alcançar seus objetivos, as seguintes atividades foram realizadas: Capacitamos e treinamento dos

discentes por meio de 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. Foram elaborados folders e vídeos ilustrativos, e foi contatado 03 (três) unidades básicas de saúde. Foi adotado uma conversa em grupo com as mulheres assistidas pela da unidade e também suas constituintes, afim de ouvir suas colocações e sua percepção com o climatério, valorizando a sua vivência com esse período, e, após a conversa inicial, foram explanadas, por parte dos extensionista, as possíveis terapêuticas.

3. Resultados e Discussões

Foram realizadas 02 atividades em cada unidade básica de saúde (UBSF Severino de Souza Costa, UBSF Ressureição e UBSF Raiff Ramalho). Foram realizados atendimentos coletivos de 103 mulheres entre 40 e 60 anos, das quais apenas 18% tinham realizado consultas anteriores sobre os sintomas do climatério e apenas 1,9% fazia reposição hormonal. O projeto possibilitou uma rica interação entre os cursos de Medicina e Psicologia da UFCG, uma vez que 2 dos integrantes eram do curso de Medicina e 3 do de Psicologia, o que propiciou a ocorrência de ações interdisciplinares de grande aproveitamento.

Como visto nas figuras 1, 2 e 3, registros das ações realizadas com grupos de mulheres nas unidades Severino de Souza, Ressureição e Raiff Ramalho.



^{1,2,3,4,5} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

⁶ Orientadora e coordenadora, <Cargo>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

Figura 1 – Ação UBSF Severino de Souza Costa.



Figura 2 – Ação UBSF Ressureição.



Figura 1 – Ação UBSF Raiff Ramalho.

As ações foram avaliadas positivamente pelos integrantes do projeto e pelas mulheres beneficiadas por elas, o que denota que os objetivos traçados foram atingidos. Vale destacar que:

- 85% das mulheres não viam os sintomas do climatério como passível de tratamento
- 60% referiam que os sintomas do climatério impactavam a qualidade de vida
- 100% aprovaram as atividades realizadas e relataram aprendizado com as atividades.

4. Conclusões

Conforme dados apresentados acima, o projeto teve impacto positivo na vida de muitas mulheres e também dos participantes que experienciaram essa interdisciplinaridade. A execução da extensão proporcionou aos alunos levar o conhecimento científico adquirido na universidade à sociedade externa e aplicá-los, na prática, relacionando-os com as experiências vivenciadas pelas mulheres assistidas.

5. Referências

1. PU, D.; TAN, R.; YU, Q.; WU, J. Metabolic syndrome in menopause and associated factors: a meta-analysis. **Climacteric**, v. 20, n. 6, p. 583-591, 2017. DOI: 10.1080/13697137.2017.1386649.

2. DEFROZZO, R.A.; FERRANNINI, E. Resistência à insulina: síndrome responsável por NIDDM, obesidade, hipertensão, dislipidemia e doença cardiovascular aterosclerótica. **Cuidados com Diabetes**, 1991.

3. HALLAJZADEH, J.; KHORAMDAD, M.; IZADI, N.; et al. Síndrome metabólica e seus componentes em mulheres na pré e pós-menopausa: uma revisão. **Menopause**, v. 25, n. 10, p. 1155-1164, 2018. DOI: 10.1097/GME.0000000000001136.

4. HARRAQUI, K.; OUDGHIRI, E.D.; HANNOUM, Z.; et al. Frequency of metabolic syndrome in peri- and postmenopausal women. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 19, n. 10, p. 6109, 2022. DOI: 10.3390/ijerph19106109.

5. KOH, K.K.; HAN, S.H.; QUON, M.J. Marcadores inflamatórios e síndrome metabólica. **J Am Coll Cardiol**, v. 46, p. 1978, 2005.

6. LINDSAY, R.S.; HOWARD, B.V. Risco cardiovascular associado à síndrome metabólica. **Curr Diab Rep**, v. 4, p. 63, 2004.

7. LIPSY, R.J. The National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III Guidelines. **J Managed Care Pharm**, v. 9, n. 1, p. 1-4, 2003. DOI: 10.18553/jmcp.2003.9.s1.2.

8. MIRO, F.; PARKER, S.W.; ASPINALL, L.J.; et al. Origens e consequências do alongamento do ciclo menstrual humano na transição da menopausa. **J Clin Endocrinol Metab**, 2004.

9. MUMUSOGLU, S.; YILDIZ, B.O. Metabolic syndrome during menopause. **Curr Vasc Pharmacol**, v. 17, n. 6, p. 595-603, 2019. DOI: 10.2174/1570161116666180904094149.

10. PATNI, R.; MAHAJAN, A. The metabolic syndrome and menopause. **J Midlife Health**, v. 9, n. 3, p. 111-112, 2018. DOI: 10.4103/0976-7800.241951.

11. PU, D.; TAN, R.; YU, Q.; WU, J. Metabolic syndrome in menopause and associated factors: a meta-analysis. 2017. DOI: 10.1080/13697137.2017.1386649.

12. SAÚ, H.P.F.; et al. Prevalence of hot flashes in women with metabolic syndrome. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, v. 66, n. 12, p. 1628-1632, 2020. DOI: 10.1590/1806-9282.66.12.1628.

13. TAFTE, J.R.; DENNERSTEIN, L. Padrões menstruais que levam ao período menstrual final. **Menopause**, 2002.

14. SALAROLI, L.B.; et al. Prevalência de síndrome metabólica em estudo de base populacional, Vitória, ES. **Arq. Bras. Endocrinol. Metab.**, v. 51, n. 7, p. 1143-1152, 2007. DOI: 10.1590/S0004-27302007000700018.

Agradecimentos

À Dra Paula Falcão por possibilitar o contato com as unidades básicas de saúde por meio das assistentes sociais- às quais agradeço a disponibilidade e o acolhimento.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2024 PROBEX/UFCG.