

EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO CLIMATÉRIO: ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO EM CONTEXTOS DE VULNERABILIDADE SOCIAL

INTRODUÇÃO

O climatério, período fisiológico que marca a transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva da mulher, é caracterizado por alterações hormonais, físicas e emocionais que impactam significativamente sua qualidade de vida. Durante essa fase, que geralmente ocorre entre os 40 e 65 anos, sintomas como ondas de calor, insônia, alterações de humor e redução da densidade óssea tornam-se frequentes, exigindo atenção específica à saúde feminina. Essas mudanças podem comprometer não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e social das mulheres (Soares et al., 2020).

Estudos recentes indicam que, em contextos de vulnerabilidade social, os desafios associados ao climatério podem ser ainda mais intensos. A falta de acesso às informações adequadas, somada à limitação de recursos financeiros e culturais, torna o enfrentamento dessa fase mais complexo para mulheres em situações socioeconômicas desfavoráveis (Ferreira et al., 2021). Essa população frequentemente enfrenta barreiras no acesso a serviços de saúde, o que aumenta a prevalência de sintomas não tratados e reduz a qualidade de vida.

Além disso, questões como estigmas culturais e desinformação em relação ao climatério agravam as dificuldades enfrentadas por essas mulheres. Muitas vezes, a naturalização dos sintomas e a ausência de suporte profissional adequado resultam em um manejo ineficiente dessa fase. Em vista disso, estratégias que promovam a disseminação de informações e a criação de redes de apoio tornam-se indispensáveis (Rodrigues; Santos, 2022).

Nesse cenário, a educação em saúde emerge como uma ferramenta essencial para promover o empoderamento feminino e o autocuidado. Ao oferecer informações claras, acessíveis e baseadas em evidências, a educação em saúde possibilita que as mulheres compreendam as mudanças pelas quais estão passando e adotem práticas preventivas e terapêuticas que minimizem os impactos do climatério. Essas iniciativas têm demonstrado resultados positivos, especialmente em populações vulneráveis (Gonçalves et al., 2020).

A inserção de estudantes universitários em ações de educação em saúde potencializa os benefícios dessas iniciativas. Além de disseminar informações de forma didática e prática, essas atividades proporcionam aos acadêmicos oportunidades de aplicar conhecimentos teóricos em contextos reais. A interação entre estudantes e comunidade também favorece a formação humanística e o desenvolvimento de habilidades como empatia e comunicação eficaz (Vidal; Cunha, 2012).

Larissa Maria Paiva Lima



Faculdade Ari de Sá (FAS)
larissamariapaiva77@gmail.com

João Vitor da Silva Torres



Faculdade Ari de Sá (FAS)
joao.vitor.s@icloud.com

Me. Liene Ribeiro de Lima



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)
lienelima@unicatolicaquixada.edu.br

A interdisciplinaridade é outro fator que fortalece a efetividade dessas ações. A integração entre cursos como Enfermagem, Biomedicina e Nutrição permite uma abordagem holística do cuidado, abordando aspectos fisiológicos, nutricionais e psicossociais do climatério. Essa visão ampliada contribui para a elaboração de intervenções que atendam às diversas necessidades das mulheres, promovendo um cuidado mais integral e humanizado (Santos; Silva, 2022).

A relevância dessas ações vai além da promoção de saúde, pois também promove a inclusão social e a equidade. Em comunidades com acesso limitado aos serviços básicos, iniciativas educativas desempenham um papel transformador, reduzindo desigualdades e fortalecendo vínculos entre a população e os serviços de saúde locais. Esses esforços contribuem para a construção de uma sociedade mais justa e informada (Oliveira; Lima, 2022).

OBJETIVOS

Relatar a experiência de acadêmicos da área da saúde na realização de uma ação de educação em saúde sobre climatério para mulheres em vulnerabilidade social.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como um relato de experiência, com abordagem descritiva e exploratória, realizado em uma instituição filantrópica localizada no município de Fortaleza, Ceará, que presta apoio a mulheres em situação de vulnerabilidade social. A ação foi planejada e executada por estudantes dos cursos de Enfermagem, Biomedicina e Nutrição, com supervisão de docentes, e teve como público-alvo mulheres de diferentes faixas etárias, presentes na instituição e dispostas a participar das atividades propostas.

O planejamento envolveu uma revisão de literatura científica atual sobre o climatério, utilizada para fundamentar a construção dos materiais educativos e a elaboração do roteiro das atividades. Essa etapa foi realizada de forma colaborativa entre os discentes e a docente responsável, considerando as especificidades do público-alvo e abordando temas como mudanças fisiológicas, sintomas, tratamentos e cuidados preventivos. O plano de ação incluiu objetivos claros, conteúdos detalhados, materiais visuais de suporte e uma abordagem didática acessível e respeitosa.

A ação foi desenvolvida em três etapas principais: (1) uma palestra interativa sobre o climatério, destacando os aspectos fisiológicos e emocionais, os sintomas mais comuns e as opções de manejo; (2) uma roda de conversa para esclarecimento de dúvidas e troca de experiências entre as participantes; e (3) a distribuição de materiais informativos para reforçar os conteúdos apresentados, como panfletos educativos e orientações práticas.

A avaliação da experiência considerou a participação ativa das mulheres, a clareza das informações apresentadas e a interação durante as atividades. Foram realizadas observações pela equipe executora, enquanto o feedback verbal das participantes foi utilizado para identificar mudanças no entendimento e no comportamento em relação ao climatério. As atividades evidenciaram grande receptividade, com relatos que destacaram a relevância prática do conteúdo para o manejo dessa fase da vida, demonstrando o impacto positivo da ação tanto para as participantes quanto para os estudantes envolvidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação educativa sobre o climatério, realizada na instituição filantrópica, destacou-se como uma iniciativa bem-sucedida para a promoção da saúde de mulheres em situação de vulnerabilidade social. A atividade utilizou estratégias como palestras interativas e rodas de conversa, que se mostraram eficazes para criar um ambiente acolhedor e dialógico. Essas metodologias são amplamente reconhecidas como ferramentas fundamentais na promoção do empoderamento e do autocuidado feminino, especialmente em populações que enfrentam barreiras significativas de acesso à informação (Fittipaldi; O'Dwyer; Henriques, 2021).

Durante a ação, foi observado que muitas participantes apresentavam níveis variados de conhecimento sobre o climatério, com relatos de desinformação em relação aos sintomas, cuidados preventivos e tratamentos disponíveis. O momento inicial da atividade, caracterizado por uma apresentação introdutória e a criação de um espaço seguro para o diálogo, desempenhou um papel central na construção de confiança e no engajamento das mulheres. De acordo com Freire (1996), abordagens dialógicas permitem que as participantes se reconheçam como agentes ativos no processo de construção do conhecimento.

Um dos aspectos mais impactantes da intervenção foi a demonstração prática de estratégias de autocuidado relacionadas ao climatério. A clareza das informações apresentadas, aliada à aplicabilidade prática dos conteúdos, foi destacada pelas participantes como um ponto alto da atividade. Isso reflete estudos anteriores que apontam a importância de integrar práticas educativas interativas às intervenções em saúde, promovendo mudanças efetivas de comportamento e incentivando o autocuidado (Selau et al., 2021).

A entrega de materiais educativos, como panfletos, complementou as atividades, reforçando os conteúdos abordados durante a palestra. Esses materiais foram elaborados com uma linguagem clara e visualmente atrativa, o que facilitou a assimilação das informações. A literatura confirma que materiais educativos bem projetados são ferramentas valiosas para ampliar a retenção de informações e incentivar a adesão a práticas preventivas (Oliveira; Lima, 2022). As participantes relataram que os materiais distribuídos foram úteis para revisar os conteúdos em casa e compartilhar as informações com outras pessoas.

Outro aspecto relevante foi o impacto positivo que a ação gerou nos acadêmicos envolvidos. Os estudantes relataram que a interação direta com as participantes permitiu o desenvolvimento de habilidades como escuta ativa, empatia e comunicação acessível. Além disso, a interdisciplinaridade entre os cursos de Enfermagem, Biomedicina e Nutrição contribuiu para uma abordagem integrada, abordando o climatério de forma holística. Essa experiência prática reforçou o compromisso ético dos discentes com a promoção da equidade em saúde e com a humanização do cuidado (Luz; Frutuoso, 2021).

Apesar dos resultados positivos, a intervenção enfrentou algumas limitações, como a curta duração da ação e o alcance restrito ao público da instituição filantrópica. Essas restrições indicam a necessidade de iniciativas mais abrangentes e contínuas, integradas aos serviços de saúde locais. A continuidade dessas ações é essencial para consolidar as mudanças de comportamento e maximizar o impacto das informações compartilhadas (Fittipaldi; O'Dwyer; Henriques, 2021).

Estudos mostram que ações educativas regulares são capazes de gerar impactos significativos e duradouros na saúde de populações vulneráveis. No contexto específico do climatério, intervenções contínuas podem reduzir o estigma em torno dessa fase da vida e

melhorar a qualidade de vida das mulheres (Santos; Silva, 2022). Assim, a replicação dessa experiência em outras comunidades é altamente recomendada, ampliando seu alcance e fortalecendo redes de apoio.

Outro aspecto importante foi a integração entre ensino, pesquisa e extensão proporcionada pela atividade. Essa prática não apenas promoveu o aprendizado prático dos estudantes, mas também destacou o papel das Instituições de Ensino Superior (IES) na articulação de ações que contribuam para a inclusão social. A experiência demonstrou que iniciativas como essa podem transformar a relação entre a academia e as comunidades vulneráveis, gerando benefícios mútuos (Freire, 1996).

Por fim, a experiência reafirmou a relevância da educação em saúde como estratégia transformadora, promovendo não apenas o conhecimento, mas também a autonomia e o bem-estar das participantes. Ao proporcionar um espaço de diálogo e troca de experiências, a ação demonstrou que a educação em saúde é uma ferramenta poderosa para reduzir desigualdades e fortalecer os vínculos comunitários (Oliveira; Lima, 2022).

Em síntese, a intervenção realizada em referida instituição serviu como um modelo eficaz de promoção da saúde em contextos de vulnerabilidade. O impacto positivo nas participantes e nos acadêmicos envolvidos reforça a importância de iniciativas que aliem prática educativa, interdisciplinaridade e compromisso social. A continuidade e ampliação dessas ações são fundamentais para construir uma sociedade mais informada, saudável e equitativa.

CONCLUSÃO

A realização de ações educativas em saúde sobre o climatério, como a apresentada neste relato de experiência, reafirma a importância de iniciativas voltadas para a promoção do autocuidado e do empoderamento feminino, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. A atividade destacou o impacto positivo da educação em saúde na vida das mulheres atendidas, proporcionando-lhes informações claras e práticas que lhes permitiram compreender melhor as transformações do climatério e adotar comportamentos mais saudáveis.

O envolvimento interdisciplinar dos estudantes de Enfermagem, Biomedicina e Nutrição foi essencial para o sucesso da intervenção, promovendo uma abordagem integrada que considerou os aspectos fisiológicos, emocionais e nutricionais dessa fase da vida. Além disso, a experiência fortaleceu a formação acadêmica dos discentes, que desenvolveram habilidades como comunicação empática e escuta ativa, ao mesmo tempo em que ampliaram sua compreensão sobre as desigualdades sociais em saúde.

Apesar das limitações, como o alcance restrito da intervenção e a necessidade de ações contínuas para consolidar mudanças, os resultados positivos alcançados apontam para a relevância de replicar e expandir iniciativas como esta para outros contextos e comunidades. Estratégias que integrem ensino, pesquisa e extensão podem fortalecer os vínculos entre a academia e a população, promovendo maior equidade e inclusão social.

Por fim, este estudo reafirma o papel transformador da educação em saúde, destacando sua capacidade de reduzir desigualdades, promover bem-estar e contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e informada. A continuidade e ampliação de ações como esta são

indispensáveis para garantir que mais mulheres tenham acesso ao conhecimento e à autonomia necessários para enfrentar os desafios do climatério com dignidade e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, A. P.; COSTA, L. S.; MORAES, C. S. Impacto da vulnerabilidade social no manejo do climatério em mulheres brasileiras. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 55, n. 8, p. 1-10, 2021.

FITTIPALDI, A. L. de M.; O'DWYER, G.; HENRIQUES, P. Educação em saúde na atenção primária: as abordagens e estratégias contempladas nas políticas públicas de saúde. **Interface (Botucatu)**, v. 25, p. e200806, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/icse/2021.v25/e200806/>. Acesso em: 01 dez. 2024.

FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

GONÇALVES, L. P.; SILVA, R. T.; CARVALHO, M. N. Educação em saúde como ferramenta para promoção do autocuidado no climatério. **Ciência & Saúde Coletiva**, Brasília, v. 25, n. 9, p. 3447-3455, 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5057/505750892024.pdf>. Acesso em: 01 dez. 2024.

LUZ, M. M. F.; FRUTUOSO, L. M. F. O olhar do profissional da Atenção Primária sobre o cuidado à mulher climatérica. **Interface (Botucatu)**, v. 25, e200644, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/icse/2021.v25/e200644/>. Acesso em: 01 dez. 2024.

OLIVEIRA, F. A.; LIMA, C. S. Impacto de materiais educativos em ações de conscientização em saúde. **Revista Educação e Saúde**, v. 10, n. 1, p. 45-52, 2022.

RODRIGUES, P. M.; SANTOS, V. A. Barreiras culturais e sociais no enfrentamento do climatério em comunidades vulneráveis. **Cadernos de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 3, p. 257-265, 2022.

SANTOS, L. C.; SILVA, J. M. Educação em saúde como ferramenta de promoção do autocuidado feminino. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 27, n. 5, p. 1234-1240, 2022.

SANTOS, M. C. L.; SILVA, R. M. Interdisciplinaridade e saúde: estudo bibliográfico. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 10, n. 3, p. 415-422, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/DpsYjRRZdHvgfjRWYXj9bxQ/>. Acesso em: 01 dez. 2024.

SELAU, M. et al. Educação em saúde em populações vulneráveis: uma abordagem dialógica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 10, p. 4185-4196, 2021.

SOARES, C. A.; SILVA, R. M.; LIMA, S. C. Climatério e menopausa: revisão sobre impactos na saúde feminina. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 73, n. 5, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/zdhPfKBMNfQmzbBtJyLxyBs/>. Acesso em: 01 dez. 2024.

VIDAL, C. R. P. M.; CUNHA, I. C. K. O. Mulher climatérica: uma proposta de cuidado clínico de enfermagem baseada em ideias freireanas. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 65, n. 4, p. 669-674, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/jwS89xH7Sm58Ym6Vg3Wdtwc/>. Acesso em: 01 dez. 2024.

ANEXOS

