

**SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DO PARANÁ
ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA DO PARANÁ**

DAPHINE ANGELA NASCIMENTO BARBOSA

**CARTILHA COLABORATIVA SOBRE CLIMATÉRIO/MENOPAUSA A PARTIR DE
UM GRUPO DE MULHERES EM USF DO MUNICÍPIO DE PINHAIS**

**CURITIBA - PR
2025**

DAPHINE ANGELA NASCIMENTO BARBOSA

**CARTILHA COLABORATIVA SOBRE CLIMATÉRIO/MENOPAUSA A PARTIR
DE UM GRUPO DE MULHERES EM USF DO MUNICÍPIO DE PINHAIS**

Trabalho de Conclusão de Residência, apresentado ao Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental da Escola de Saúde Pública do Paraná/Secretaria de Estado da Saúde como requisito parcial para a obtenção de título de Especialista.

Prof^ª. Orientadora: **Rejane Cristina Teixeira Tabuti**

CURITIBA-PR
2025

FOLHA DE APROVAÇÃO

CURITIBA, 14 DE OUTUBRO DE 2025

O trabalho intitulado **CARTILHA COLABORATIVA SOBRE CLIMATÉRIO/MENOPAUSA A PARTIR DE UM GRUPO DE MULHERES EM USF DO MUNICÍPIO DE PINHAIS** de autoria da aluna **DAPHINE ANGELA NASCIMENTO BARBOSA** foi examinado e avaliado pela banca avaliadora, sendo considerado **APROVADO** no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental.

Prof. Ma. Rejane Cristina Teixeira Tabuti
Orientadora do TCR/PI

Prof. Ma. Anelise Montañes Alcântara
Avaliadora da Instituição

Prof. Dr. Altieres Frei Edegar
Avaliador Externo

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha **família**, pelo apoio, compreensão e confiança incondicionais. Em especial, à minha **mãe**, que me acompanhou em um novo estado para que eu pudesse cursar esta residência, e à minha pequena **Helena**, que tornou minha trajetória ainda mais significativa.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus por ser a fonte de força e perseverança em minha jornada.

Minha gratidão se estende à minha mãe, por ter abraçado esta aventura comigo, e à coordenação da residência, pela paciência e apoio contínuos ao longo de todo o processo.

Agradeço, ainda, às minhas amigas Joana, Thaís, Nayara, Bruna e Isadora, que tornaram esta trajetória mais leve e significativa. A amizade e o apoio de vocês foram essenciais e aos R2 que me acolheram.

Ao município de Pinhais, em especial à Unidade de Saúde da Família Weissópolis 1, minha gratidão por me acolherem com empatia em um momento tão delicado como o retorno da licença-maternidade.

Aos professores e tutores que contribuíram para a minha formação e à minha orientadora, Rejane Cristina Teixeira Tabuti.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVO GERAL E ESPECÍFICOS	11
3 ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS.....	12
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS	37
APÊNDICES E ANEXOS	45

RESUMO

O climatério e a menopausa representam um período pouco abordado nos serviços de saúde, embora possam ter um impacto significativo na saúde mental de mulheres. O presente estudo teve como objetivo elaborar de forma colaborativa, cartilha sobre climatério e menopausa destacando os impactos como o sofrimento mental, por meio de orientações sobre prevenção e cuidados, a partir de um grupo de mulheres. A pesquisa foi realizada em um local estratégico, a Unidade de Saúde da Família –Weissópolis 1.A Atenção Primária à Saúde (APS) foi escolhida por ser a porta de entrada preferencial do Sistema Único de Saúde (SUS) e por priorizar o cuidado longitudinal e integral dos usuários. Essa abordagem permite que a Unidade de Saúde se torne um ponto de apoio acessível para a população, incluindo o auxílio em questões de saúde mental, o que reforça a relevância da pesquisa nesse ambiente. A metodologia utilizada foi a pesquisa-ação, conduzida em quatro encontros. A abordagem participativa foi fundamental para que as mulheres pudessem contribuir ativamente. O primeiro encontro foi dedicado à conceituação de climatério e menopausa. No segundo, foram discutidas estratégias de bem-estar físico e emocional. O terceiro encontro se concentrou na construção da cartilha e, no quarto e último, a apresentação do material finalizado marcou a conclusão do projeto. O estudo contou com a participação de um grupo inicial de sete mulheres, das quais duas mantiveram o engajamento até o fim. Os resultados destacam a importância do diálogo e da informação como ferramentas de apoio às mulheres nesse período da vida. A produção colaborativa da cartilha não só forneceu um recurso educativo valioso, mas também promoveu o empoderamento feminino ao reconhecer e valorizar a experiência do próprio grupo de participantes. A pesquisa ressalta a necessidade de aprofundar o debate sobre o tema no contexto da saúde pública brasileira.

Palavras-chave: Mulheres; Saúde; Grupo; Bem-estar

1. INTRODUÇÃO

A expectativa de vida das mulheres tem aumentado e com isso, cada vez mais mulheres estão passando por períodos como o climatério, também conhecido como perimenopausa, que é o período de transição que antecede a menopausa. A pesquisa do Censo Demográfico do IBGE (2022) indica que o Brasil tem 6,0 milhões de mulheres a mais do que homens, com cerca de 51,5% de mulheres e 48,5% de homens (IBGE.,2022).

O climatério é de fato uma fase biológica e com questões psicossociais na vida da mulher, marcando a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. Ele geralmente ocorre entre os 40 e 65 anos, embora possa variar de mulher para mulher (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016). Nesta fase ocorre a diminuição da produção de estrogênio e progesterona no organismo, causando sinais e sintomas que podem variar em intensidade e duração e podem afetar a qualidade de vida da mulher.

O diagnóstico da menopausa é confirmado após 12 meses consecutivos sem menstruar, também pode ocorrer em mulheres com menos de 40 anos, essa falência ovariana precoce pode ser causada por diversos fatores desde genéticos, cirurgia de retirada de ovários, quimioterapia, radioterapia, doenças autoimunes e causando maior impacto psicológico e biológico, quando acontece deve ser descartada a hipótese de gravidez pela Atenção Básica e devem ser encaminhadas para investigação no serviço de referência.

O climatério é dividido em três fases, a primeira fase pré-menopáusicas, que vai do final da menarca que corresponde a fase da vida reprodutiva feminina que compreende todos os ciclos menstruais desde a menarca até a menopausa, a segunda é a perimenopausa que ocorre dois anos antes da menopausa e a terceira que é a pós menopausa que começa logo após a menopausa e continua até na fase idosa, os hormônios começam a estabilizar em níveis mais baixos e a sintomatologia normalmente diminui, embora possam aparecer outras questões de saúde decorrente do envelhecimento, como na saúde óssea e cardiovascular (DA ROCHA.,2010).

Os sinais e sintomas apresentados no climatério são diversos e variam dependendo do organismo de cada mulher e os que mais acontecem são ondas de calor (fogachos), suores noturnos, alterações no padrão do sono, mudança de humor, incluindo irritabilidade e maior incidência da ansiedade e depressão, ressecamento vaginal, dispareunia, redução da libido,

problemas de memória e concentração, ganho de peso e alterações na pele e cabelo. Existem várias opções de tratamentos para amenizar os sintomas. A terapia de reposição hormonal (TRH) é um deles. Mas, trata-se de um método alternativo algumas vezes questionado e em outras contraindicado. Com isso, muitas mulheres buscam uma alternativa que apresente menores riscos e efeitos colaterais, entre esses podemos destacar os tratamentos fitoterápicos, atividades físicas e as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). (HOEFEL, et al.,2024).

Os transtornos mentais no período do climatério apresentam alta frequência entre as mulheres. Essa manifestação psíquica podem estar presentes desde a puberdade e podem se apresentar com maior intensidade no climatério/menopausa, a queda hormonal nesse período da vida da mulher modifica o nível dos neurotransmissores cerebrais, como a serotonina e com isso facilitando episódios depressivos (LOPEZ, et al.,2013) A diminuição da secreção hormonal e o grau de organização/disponibilidade do comportamento adaptável do ser humano que, por sua vez, torna a mulher mais vulnerável ao estresse advindo dos eventos da vida diária. Em outras palavras, uma menor adaptabilidade do sistema nervoso, durante esta fase, pode contribuir para diminuição da vigilância ao estresse lesivo manifestado com baixa autoestima, insatisfação, isolamento social, queixas psíquicas e somáticas que podem levar ao uso de medicações psiquiátricas de forma desnecessária (CUNHA, et al.,2013).

A menopausa muitas vezes coincide com outras grandes mudanças na vida de uma mulher, e essas mudanças podem ter um impacto significativo em sua identidade e bem-estar emocional. Além dos sintomas físicos da menopausa, as questões emocionais e psicológicas associadas a eventos como o amadurecimento dos filhos e a saída de casa, a aposentadoria, a separação do parceiro(a) ou a perda do cônjuge podem ser particularmente desafiadoras (SELBAC et al.,2018).

Essas transições podem criar uma sensação de perda, incerteza e até mesmo crise de identidade para muitas mulheres. Elas podem se sentir sobrecarregadas emocionalmente e experimentar episódios de depressão, ansiedade ou solidão e o apoio da equipe multiprofissional durante esse período de mudança é fundamental para ajudar as mulheres a lidarem com essas questões de forma saudável e construtiva. Isso pode envolver terapia individual ou em grupo, opções de tratamento para sintomas físicos e emocionais, e apoio de amigos, familiares ou grupos com experiências semelhantes.

Reflete-se sobre a importância das orientações do profissional de saúde neste período, visando uma melhor qualidade de vida e que em alguns casos a mulher passa por esta fase sem nenhuma orientação sobre como ela deve lidar com a sintomatologia da menopausa. Assim, tornando necessário e fundamental a troca de experiências, o acesso a informações em uma assistência holística, para que a mulher no climatério alcance a autovalorização e a autoestima, fundamentais ao bem-estar e à longevidade com saúde e dignidade (MELO, et al., 2019).

A proposta de elaboração de material educativo, a partir das experiências e percepções das mulheres, originou-se pela falta de materiais específicos e a baixa visibilidade do tema, além de almejar a produção de um material prático, autêntico e realmente útil. A proposta da cartilha buscou não apenas promover maior visibilidade ao climatério e à menopausa, mas também evidenciar os impactos desse processo na saúde mental das mulheres, contribuindo para o fortalecimento das ações em saúde no município.

A relevância do presente projeto visa proporcionar o protagonismo das mulheres a partir desta temática, visando o empoderamento em relação aos cuidados com sua própria saúde e bem-estar, imprescindível neste período desafiador. O envolvimento das participantes na criação desse conteúdo, possibilitou maior aproximação com outras mulheres, a partir de relatos reais, oportunizando confiança e motivação na busca de orientações e cuidado contínuo. Ressalta-se que a fragilidade na atenção à saúde nesta fase, pode resultar em sofrimento mental para muitas mulheres, acrescido de sintomas como alterações de humor, ansiedade, depressão, e dificuldades de autoestima. Ademais, no contexto da enfermagem, aborda um tema de grande impacto na vida das mulheres, com potencial de difundir informações e orientações, tanto na assistência direta quanto na educação em saúde, a fim de melhorar significativamente a experiência das mulheres durante essa fase e a saúde da mulher no período do climatério e menopausa. Presume-se que ações realizadas na Atenção Primária à Saúde (APS) têm um papel fundamental na prevenção do sofrimento mental, por ser a porta de entrada do sistema de saúde e por estar mais próxima da comunidade. Oferece o cuidado contínuo e integral, abrangendo não apenas aspectos físicos, mas também emocionais e sociais da saúde da população.

2 OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Elaborar de forma colaborativa, cartilha sobre climatério e menopausa destacando os impactos no sofrimento mental, com orientações sobre prevenção e cuidados, a partir de um grupo de mulheres.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a. Atribuir protagonismo e empoderamento às mulheres diante desta fase;
- b. Contribuir para o rompimento do paradigma de falta de atenção às mulheres no período do climatério e menopausa;
- c. Contribuir para a educação em saúde do município.

3 ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS

3.1 TIPO DE ESTUDO

A pesquisa-ação é entendida como uma pesquisa social de base empírica que é projetada e feita em associação com uma ação e resolução de um problema coletivo em que os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos no modo participativo ou cooperativo. Os pesquisadores realizam um papel ativo para solucionar os problemas encontrados, na avaliação e no acompanhamento das ações causadas em função dos problemas.

A pesquisa-ação exige uma estrutura de parceria entre os pesquisadores e participantes (THIOLLENT,2022). A proposta da pesquisa foi a realização de um grupo focal na USF Weissópolis com mulheres na faixa etária de 45 a 60 anos, por meio de 4 (quatro) encontros gravados em áudio e vídeo e com anotações em diário de campo.

3.2 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada e aplicada na Unidade de Saúde da Família do Weissópolis localizado na Rua Rio Trombetas,888, Pinhais - PR, CEP: 83322-280. Foi desenvolvida por Daphine Angela Nascimento Barbosa, enfermeira e residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental, da Secretaria de Estado da Saúde do Paraná (SESA) - Escola de Saúde Pública do Paraná (ESPP), sob orientação da Prof^a Rejane Cristina Teixeira Tabuti.

3.3 PARTICIPANTES DA PESQUISA

Foram selecionadas sete mulheres da Unidade de Saúde da Família Weissópolis 1, na faixa etária de 47 a 56 anos.

Os critérios de inclusão adotados foram: usuárias em acompanhamento da USF na faixa-etária de 45 a 60 anos que aceitaram participar dos encontros e que tinham disponibilidade nos horários e dias definidos.

Já os critérios de exclusão foram: usuárias que não estivessem inseridas em tratamento na USF; usuárias com menos de 45 anos; que estavam indisponíveis para participação nos horários e dias definidos.

Foi confeccionado um convite com a proposta do grupo, a faixa-etária das mulheres e como fazer o contato se desejassem participar da pesquisa. Foram disponibilizados em formato físico na USF e compartilhado em redes sociais e grupos de WhatsApp, direcionados. A equipe da unidade auxiliou na divulgação e identificação das prováveis participantes. Outra forma de convite, foi a partir do comparecimento à USF e por meio de contato telefônico. Esta fase foi de 1 mês. Para as mulheres que demonstraram interesse em participar, foi explicado o objetivo da pesquisa e apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Com as mulheres que participaram, foram realizados 4 (quatro) encontros, sendo 3 (três) com intervalo semanal e o quarto, após quinze dias, todos com duração em torno de 1 hora e 30 minutos e foram gravados em áudio e registrados em diário de campo. Os encontros foram planejados para oferecer informações, suporte e orientação sobre temas relevantes para a saúde dessa faixa-etária, como prevenção de doenças, cuidados com a saúde mental e física e promoção de hábitos saudáveis.

3.4 PERÍODO DA COLETA DE DADOS

A pesquisa foi realizada no mês de junho de 2025, em ambiente acolhedor, na Unidade de Saúde da Família Weissópolis I. As atividades consistiram em 4 encontros com intervalo semanal, sendo o último realizado em intervalo quinzenal.

3.5 PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTO DE COLETA

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário sociodemográfico e nos 4 encontros do grupo focal. No **1º Encontro: Falando sobre o Climatério e Menopausa**, foram discutidos os sintomas e impactos dessa fase, **2º Encontro: Estratégias para o Bem-Estar Físico e Emocional**, as participantes compartilharam práticas e desafios, durante o **3º Encontro: Construindo a Cartilha**, as mulheres circularam pelas seguintes estações temáticas:

- i. Sinais e Sintomas Físicos;
- ii. Sinais e Sintomas Emocionais;
- iii. Impactos na Saúde Mental;

- iv. Prevenção e Cuidados;
- v. Recursos de Apoio;
- vi. Estratégias de Autocuidado.

Por fim, no **4º Encontro: Apresentação da Cartilha**, foi apresentado o material elaborado coletivamente, consolidando as informações e reflexões das participantes.

3.5.1 DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Foram coletados dados sociodemográficos com o objetivo de compreender a realidade e o contexto de vida de cada participante, incluindo informações referentes à idade da última menstruação e ao uso de terapia de reposição hormonal.

3.6 ASPECTOS ÉTICOS

Esse projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição proponente, com parecer substanciado favorável sob o n 86782725.2.00005225 em 11 de abril de 2025.

Após a aprovação, a pesquisadora solicitou à equipe técnica da Unidade de Saúde da Família Weissópolis 1, indicações de usuárias que atendessem aos critérios de elegibilidade e foi divulgado em folders que ficaram disponíveis na recepção e na sala dos agentes comunitários e realizado convite por contato telefônico via WhatsApp com mulheres na faixa-etária.

Com as usuárias que aceitaram participar da pesquisa foram realizadas leitura conjunta do Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), além de autorização de utilização do som da voz, somente após assinatura destes documentos deu se início aos procedimentos de coleta. Foi garantida a privacidade e o sigilo quanto à identidade dos participantes, que foram identificadas pelos codinomes: Flora, Fauna, Primavera, Camélia, Lua, Sol e Luz e o material coletado, para minimizar os riscos os dados serão mantidos em arquivo em computador pessoal, protegidos por senha, guardados por 5 anos.

3.7 ANÁLISE DOS RESULTADOS

3.7.1 DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Os dados referentes a cada participante foram coletados individualmente, contemplando informações sobre o contexto social, a idade da última menstruação e aspectos relacionados ao uso da terapia de reposição hormonal. Esse levantamento possibilitou compreender não apenas o perfil sociodemográfico das mulheres, mas também elementos importantes de sua vivência no climatério e na menopausa, contribuindo para a análise mais abrangente das necessidades de cuidado físico e emocional nesse período.

3.7.2 DADOS COLETADOS NOS ENCONTROS E ELABORAÇÃO DA CARTILHA

Durante os encontros, foram coletados dados referentes às falas e experiências das participantes. Esses registros possibilitaram compreender as percepções, sentimentos e significados atribuídos por cada mulher ao período vivenciado, permitindo a identificação de aspectos individuais e coletivos. Além disso, a elaboração da cartilha ocorreu de forma participativa, tendo as próprias mulheres como protagonistas nesse processo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A captação do público-alvo no início foi desafiadora, pois percebeu-se que o método utilizado não estava sendo eficaz para alcançar as mulheres. Inicialmente, a divulgação foi feita por meio de convites distribuídos na recepção e na sala dos Agentes Comunitários de Saúde. No entanto, a forma que apresentou melhor resultado foi o contato direto pelo WhatsApp. Foram realizadas abordagens com mais de 50 mulheres, das quais apenas 7 iniciaram as atividades, e, ao final, apenas 2 permaneceram até o encerramento do grupo.

QUADRO 1- Sistematização dos Encontros

Número de encontros	Assunto abordado	Número de participantes
1° encontro	Falando sobre o climatério e menopausa	7
2° encontro	Estratégias para o bem-estar físico e emocional	2
3° encontro	Construindo a Cartilha	2
4° encontro	Apresentação da Cartilha	2

Fonte: Dados da Pesquisa, 2025. Elaborado pela autora.

Os dados referentes ao perfil sociodemográfico e histórico de tratamento encontram-se respectivamente no quadro 02 e 03, cabe a dizer que a identificação se refere a codinomes para garantir anonimato das participantes da pesquisa.

QUADRO 2- Dados sociodemográficos das participantes

Participante	Flora	Fauna	Primavera	Sol	Lua	Luz	Camélia
Idade	47	57	57	50	50	56	45
Origem	PR	PR	PR	PR	PR	PR	PR

Filhos	2	1	1	2	3	3	2
Ocupação	Do lar	Aposentada	Copeira	Agente Comunitária	Autônomo	Aposentada	Do lar
Escolaridade	Ensino médio completo	Ensino superior completo	Ensino superior completo	Ensino médio completo	Ensino médio completo	Ensino médio completo	Ensino médio completo
Última menstruação	45	50	54	50	50	51	Irregularidade menstrual
Estado civil	Casada	Casada	Solteira	Casada	Casada	Casada	Casada
		Sim	Não	Não	Não	Não	Não

Fonte: Dados da Pesquisa, 2025. Elaborado pela autora.

Com base no Quadro 2, as mulheres tinham idade entre 45 e 57 anos, seis casadas e uma solteira, a última menstruação variou de 46 a 54 anos, todas as participantes são mães, em relação à ocupação, duas são do lar, duas são aposentadas, uma é agente comunitária de saúde e outra trabalha com serviços gerais, quatro participantes possuem ensino médio completo, enquanto duas têm ensino superior completo, uma das participantes faz terapia de reposição hormonal, com acompanhamento de uma Unidade de Saúde da Família (USF).

4.1 PRIMEIRO ENCONTRO: FALANDO SOBRE O CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

A presente análise baseia-se na escuta e transcrição de um encontro comunitário com mulheres em diferentes fases da vida, centrado na temática do climatério e da menopausa. A reunião, conduzida pela pesquisadora, proporcionou um espaço de escuta ativa, compartilhamento de experiências e trocas de saberes entre as participantes. O conteúdo revela vivências singulares e coletivas relacionadas ao ciclo reprodutivo feminino e às transformações biopsicossociais que ocorrem nesse período. Ficou dividido pelos seguintes tópicos a seguir: Vivências do Climatério e da Menopausa, Percepções sobre Diagnósticos e Condições Associadas, Reposição Hormonal e Estratégias Não Farmacológicas, Impactos Psicossociais e a Centralidade da Maternidade e Interseccionalidades e Contexto Sociocultural.

4.1.1 VIVÊNCIAS DO CLIMATÉRIO E DA MENOPAUSA

As participantes descreveram experiências que ilustram a diversidade de manifestações clínicas do climatério e da menopausa. A literatura aponta que esses processos são multifatoriais, variando em intensidade e duração, e incluem sintomas vasomotores (calorões), alterações do humor, fadiga, distúrbios do sono, ressecamento vaginal e falhas de memória. Tais sintomas foram amplamente reconhecidos nas falas das mulheres, com destaque para os calorões, alterações do ciclo menstrual, fadiga intensa e lapsos de memória.

“Sentia muitos calorões e logo após comecei a ter alterações no ciclo menstrual, tinha vezes que a menstruação não vinha ou quando descia era com fluxo intenso”. (Fauna).

“Não apresentei muitos sintomas de transição, quando percebi que estava na menopausa já estava há 2 anos sem menstruar, quando passei em consulta com a médica ela referiu que já estava na menopausa”. (Flora).

“Não apresentei nenhum sintoma”. (Sol).

(Diário de Campo, encontro em junho de 2025)

As mulheres ilustram trajetórias distintas quanto à intensidade dos sintomas e à forma de enfrentamento, incluindo o uso ou não de reposição hormonal. Observa-se a busca por atendimento médico especializado e a tentativa de tratamentos naturais, como uso de chás e ervas, o que reforça a importância da abordagem integral e da valorização dos saberes populares. Ainda, o caso de Fauna, que também é bariátrica, destaca a necessidade de considerar comorbidades e histórico clínico no manejo da menopausa.

As mudanças vivenciadas durante o climatério e a menopausa são parte de um processo natural, mas podem trazer desafios significativos para a saúde mental. É comum que mulheres nessa fase experimentem preocupações intensas, ansiedade excessiva, depressão, mal-estar, irritabilidade e insônia (DE OLIVEIRA e GONÇALVES, 2021).

4.1.2 PERCEPÇÕES SOBRE DIAGNÓSTICO E CONDIÇÕES ASSOCIADAS

Houve importante debate sobre a definição de climatério e menopausa. O climatério foi compreendido como a fase de transição, e a menopausa como a ausência de menstruação por 12 meses consecutivos. Foi mencionada a possibilidade de menopausa precoce, associada a fatores genéticos, cirurgias (como histerectomia) e estilo de vida.

O climatério e a menopausa são conceitos fundamentais no estudo da saúde da mulher, especialmente no contexto brasileiro. O climatério é definido como uma fase de transição que precede e inclui a menopausa, caracterizando-se por alterações hormonais, fisiológicas e psicossociais que afetam a vida da mulher (SILVA et al., 2020). A menopausa, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é reconhecida como a cessação da menstruação por 12 meses consecutivos, representando um ponto de mudança significativo na vida reprodutiva feminina (DA SILVA et al., 2020).

O surgimento de sintomas como lapsos de memória levantou dúvidas quanto à sua origem: menopausa, estresse ou mesmo sequelas de COVID-19. Tais preocupações demonstram a sobreposição de vivências fisiológicas e contextos epidemiológicos, o que aponta para a importância de uma abordagem clínica e psicossocial integrada.

“Estou apresentando muitos esquecimentos de coisas simples e dificuldades de concentração.” (Flora)

(Diário de Campo, encontro em junho de 2025)

Os sintomas climatéricos, que incluem dificuldades de concentração e estresse, estão associados à diminuição dos níveis de estrogênio durante a menopausa, uma fase caracterizada por alterações hormonais significativas que afetam a saúde física e emocional das mulheres (PENITENTE et al., 2023; HOEFEL & SARTORI, 2023). Estudos relatam que, durante o climatério, essas mulheres podem apresentar um aumento nos níveis de ansiedade e depressão, complicações que se tornam mais evidentes em cenários adversos como o da pandemia de COVID-19, a pandemia trouxe o aumento do estresse e incertezas, culminando em um potencial agravamento dos problemas emocionais entre mulheres que já enfrentam essa transição hormonal (SOUZA et al., 2022; FARO et al., 2020; GUILLAND et al., 2022).

Muitas mulheres relataram não apenas sintomas físicos persistentes após a COVID-19, mas também um aumento em sintomas psicológicos como ansiedade e depressão, que podem ser confundidos com as manifestações da menopausa (GALENO et al., 2023).

A intersecção entre os impactos físicos e emocionais da menopausa e o estresse exacerbado pela pandemia de COVID-19 evidencia a urgência de uma abordagem multidimensional no cuidado à saúde das mulheres em climatério. Durante essa fase, as mudanças hormonais são frequentemente acompanhadas por sintomas como fogachos, alterações de humor e dificuldades cognitivas, que podem ser agravadas por contextos de estresse, como os vividos na pandemia (GALENO et al., 2023; JUSTINO et al., 2024).

Diversas diretrizes e estudos ressaltam a importância de uma assistência à saúde holística, que considere as múltiplas dimensões do bem-estar das mulheres. A atenção deve incluir não apenas o tratamento dos sintomas climatéricos, mas também o suporte psicológico, prevenindo que a carga emocional pós-pandemia comprometa ainda mais a saúde mental dessas mulheres (MARTINS et al., 2021). Além disso, é necessário que as intervenções sejam realizadas em equipe multiprofissional para promover um cuidado integral e colaborativo (CARDOSO et al., 2023).

4.1.3 REPOSIÇÃO HORMONAL E ESTRATÉGIAS NÃO FARMACOLÓGICAS

A discussão sobre a reposição hormonal foi marcada por posicionamentos diversos. A participante Fauna relatou sucesso com a terapia hormonal, enquanto as outras preferiram métodos naturais ou não realizaram nenhum tipo de tratamento. A literatura enfatiza que a terapia hormonal deve ser indicada com cautela, considerando os riscos associados (como trombose, câncer de mama e endométrio), especialmente quando utilizada a longo prazo.

“Tentei fazer o tratamento natural, com chás, alimentação saudável, mas não estava dando conta pois os sintomas estavam muito intensos e eu não estava mais dando conta, relutei bastante, mas depois vi que a terapia hormonal no meu caso foi necessária e comecei a fazer com orientação médica da Unidade de Saúde e me sinto melhor.”(Fauna)

A importância dos cuidados não farmacológicos também foi evidenciada, incluindo práticas de autocuidado, alimentação saudável, prática de atividades físicas e redução do estresse. Esses elementos são reconhecidos como fundamentais na abordagem integral da saúde da mulher no climatério.

Segundo o Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa (2008), demonstra que o debate sobre a reposição hormonal é complexo. Embora o uso de hormônios possa ser uma alternativa, o manual orienta que a terapia deve ser considerada como uma opção terapêutica restrita a casos específicos.

No contexto da atenção à saúde da mulher, a abordagem do climatério transcende a intervenção medicamentosa. Conforme o protocolo do Ministério da Saúde, "Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres", um foco significativo é dado às terapias não farmacológicas, que se baseiam em hábitos de vida saudáveis, medidas comportamentais e autocuidado.

Essas intervenções são recomendadas para o manejo de diversos sintomas, sendo a primeira linha de tratamento para as manifestações mais comuns do período. Para diminuição dos fogachos e suores noturnos, por exemplo, o protocolo orienta ações simples, como a adequação do vestuário e do ambiente de sono, além de evitar substâncias estimulantes como álcool e cafeína. A prática regular de atividade física, a adoção de uma dieta equilibrada e, quando necessário, a perda de peso, são apontadas como estratégias-chave para combater o ganho de peso e o acúmulo de gordura.

Para o combate à insônia, uma queixa frequente, o protocolo sugere medidas comportamentais, como a criação de uma rotina de sono e a realização de atividades relaxantes antes de deitar-se. Por fim, em relação aos sintomas urogenitais, a recomendação se volta para o uso de lubrificantes e hidratantes vaginais, visando aliviar o ressecamento e o desconforto sem a necessidade de terapia hormonal.

Segundo o Ministério da Saúde (2016), as terapias não farmacológicas representam uma abordagem eficaz e segura para o manejo do climatério, evidenciando a importância de uma atenção integral e baseada na promoção da saúde e bem-estar.

As flutuações hormonais, notadamente a diminuição dos níveis de estrogênio, emergem como um fator central na modulação de neurotransmissores como a serotonina, justificando, em parte, a alta prevalência de alterações de humor, depressão e ansiedade observadas neste período.

A associação entre a diminuição da secreção dos estrógenos e o grau de organização/disponibilidade do comportamento adaptável do ser humano, que, torna a mulher

mais sensível ao estresse psicológico decorrente dos eventos da vida diária (COSTA., et al, 2024).

4.1.4 IMPACTOS PSICOSSOCIAIS E A CENTRALIDADE DA MATERNIDADE

A proposta da facilitadora para que as participantes compartilhassem três episódios marcantes de suas vidas possibilitou o surgimento de conteúdos emocionais profundos, frequentemente relacionados à maternidade, perdas e superações. O nascimento dos filhos foi unanimemente considerado um marco transformador, associado a sentimentos de plenitude, responsabilidade e mudanças identitárias. Essa centralidade da maternidade no relato das mulheres corrobora a ideia de que o papel materno ainda é um dos principais eixos estruturantes da identidade feminina na cultura brasileira.

“O dia do parto dos meus dois filhos foi transformador para mim.” (Sol)

(Diário de Campo, encontro em junho de 2025)

Perdas, como a morte de entes queridos, adoecimento de familiares e separações, também foram mencionadas como eventos que impactaram intensamente a vida emocional das participantes. Em alguns casos, essas experiências foram associadas à piora dos sintomas do climatério, sugerindo uma correlação entre fatores emocionais e manifestações físicas, aspecto já amplamente reconhecido em estudos científicos.

“Me sinto extremamente sobrecarregada desde o adoecimento do meu esposo que tem Parkinson e sou a única cuidadora dela, isso trouxe muito impacto na minha vida”. (Flora).

“A morte do meu pai foi algo que me marcou muito e ainda estou reaprendendo a viver depois do seu falecimento”. (Fauna).

(Diário de Campo, encontro em junho de 2025)

Nessa perspectiva, as evidências levantadas mostram que o climatério não se restringe a uma transição biológica, mas se manifesta como um período de profunda reestruturação psicossocial. Fatores como a síndrome do ninho vazio, o estresse relacionado à carreira, questões de relacionamento e a percepção do envelhecimento somam-se às

vulnerabilidades fisiológicas, potencializando o risco de transtornos mentais. Esta sobreposição de desafios sublinha a necessidade de uma abordagem de saúde integral, que reconheça e valide tanto os sintomas físicos quanto as manifestações emocionais (SOUZA.,et al,2022).

As barreiras sociais e a falta de informação como obstáculos para a compreensão e a verbalização das experiências do climatério. A incerteza e o medo do desconhecido foram manifestados como elementos psicológicos predominantes e a natureza do climatério, que não se restringe a um evento biológico, mas se configura como um período de profundas alterações culturais, sociais e familiares, com impacto significativo na vida das mulheres (SOUZA.,et al, 2022).

4.1.5 INTERSECCIONALIDADES E CONTEXTO SOCIOCULTURAL

As falas das participantes revelaram que o climatério não deve ser compreendido apenas sob o prisma biológico, mas também como experiência subjetiva atravessada por classe social, acesso à saúde, relações familiares e trajetória de vida.

A escuta das participantes evidenciou que a menopausa e o climatério são vivências singulares, plurais e influenciadas por diversos fatores biológicos, psicológicos e sociais. O espaço de fala coletivo se mostrou potente como estratégia de educação em saúde, promoção do autocuidado e fortalecimento do vínculo entre usuárias e serviços de saúde.

“Meu esposo diz que eu tenho muitas oscilações de humor”. (Fauna).

“Sinto vontade de matar alguém”. (Camélia).

(Diário de Campo, encontro em junho de 2025)

Estudos destacam que a compreensão do climatério exige uma abordagem holística que integre aspectos psicológicos e sociais, evidenciando que muitas mulheres não estão plenamente informadas sobre essa fase da vida e seus efeitos (SABÓIA et al., 2021).

Além disso, pesquisas indicam que o entendimento das mulheres sobre o climatério e menopausa muitas vezes é limitado, focando predominantemente nos sintomas físicos, enquanto aspectos emocionais e sociais são frequentemente negligenciados (CARDOSO et al., 2023). Essa fragmentação no cuidado pode impactar a qualidade de vida

das mulheres, reforçando a importância de uma abordagem mais integrada e sensível às suas necessidades.

4.2: ESTRATÉGIAS PARA O BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL

Os resultados a seguir foram obtidos a partir da análise e reflexão sobre os conteúdos abordados, que trataram dos seguintes tópicos: O Climatério e a Menopausa: Mitos e Verdades, Estilo de Vida e Estratégias de Bem-Estar, Meditação e Auriculoterapia.

4.2.1 O CLIMATÉRIO E A MENOPAUSA: MITOS E VERDADES (ATIVIDADE COMPLEMENTAR)

Um dos pontos da reunião foi a realização de uma dinâmica interativa, que utilizou cartões coloridos para identificar "Mitos" e "Verdades" sobre o climatério e a menopausa. Essa atividade fomentou a troca de informações e o esclarecimento de dúvidas comuns. Os principais pontos discutidos foram:

- **Idade de início:** O grupo desmistificou a ideia de que o climatério começa somente aos 50 anos, reafirmando que o início é variável, influenciado por fatores individuais e cirúrgicos (como a retirada do útero).
- **Menopausa como doença:** Foi reforçado que a menopausa é uma fase natural do envelhecimento e não uma doença.
- **Sintomas:** As participantes compartilharam suas experiências pessoais com os sintomas mais comuns, como ondas de calor, sudorese noturna, alterações de humor, insônia e secura vaginal. A Fauna relatou ter experienciado os sintomas de forma intensa, enquanto a Flora destacou as alterações no ciclo menstrual.
- **Tabu e comunicação:** Houve um debate sobre o tabu histórico em torno da menopausa, comparando-o à maior abertura sobre a educação sexual hoje em dia. Mencionou-se o impacto positivo de figuras públicas que estão divulgando o tema.
- **Possibilidade de gravidez:** O grupo confirmou que a gravidez ainda é possível durante o climatério, alertando sobre os riscos aumentados nessa fase.
- **Impacto na saúde:** Foi abordado que, embora a menopausa não seja uma doença, a redução hormonal pode agravar problemas de saúde preexistentes ou aumentar a predisposição para condições como diabetes, hipertensão e osteoporose. Por outro

lado, algumas mulheres vivenciam uma melhora na qualidade de vida ao cessarem os ciclos menstruais difíceis.

- **Vida sexual e feminilidade:** O grupo desconstruiu a ideia de que a menopausa representa o "fim" da vida sexual ou da feminilidade, ressaltando que essa fase pode ser o início de uma redescoberta e um novo olhar para o próprio corpo.

“A menopausa apresenta muitos sintomas e incômodos, mas não é o fim da vida e temos que aprender a lidar e continuar vivendo da melhor maneira”. (Fauna).

“A minha vida sexual mudou muito após a menopausa em relação ao desejo e coincidiu no momento que o meu esposo foi diagnosticado com o Parkinson”. (Flora).

As mulheres podem não estar cientes ou não identificarem completamente as alterações hormonais, fisiológicas e emocionais que ocorrem durante o climatério. Isso pode ser atribuído a uma série de fatores, incluindo falta de educação em saúde sobre o assunto, tabus culturais em torno da menopausa e falta de discussão aberta sobre questões relacionadas à saúde feminina (VALENÇA, et al.,2010).

As questões socioeconômicas, culturais e espirituais podem desempenhar um papel significativo na forma como as mulheres enfrentam o climatério. Por exemplo, em algumas culturas, a menopausa pode ser vista como um sinal de envelhecimento ou até mesmo de irrelevância, o que pode levar a sentimentos de inadequação ou diminuição da autoestima para as mulheres que passam por essa fase (VALENÇA, et al.,2010).

É importante reconhecer que o climatério não deve ser automaticamente considerado como uma condição patológica. Embora muitas mulheres experimentem sintomas desafiadores durante essa fase, tais como ondas de calor, alterações de humor, insônia e ressecamento vaginal, esses sintomas fazem parte do processo natural de envelhecimento e são influenciados por uma série de fatores individuais, incluindo genética, estilo de vida e saúde geral (VALENÇA,et al.,2010).

4.2.2 ESTILO DE VIDA E ESTRATÉGIAS DE BEM-ESTAR

A discussão da reunião se aprofundou na relevância de um estilo de vida saudável como elemento crucial para o bem-estar durante o climatério e a menopausa. Este ponto

abordou a importância de práticas como exercício físico, alimentação balanceada, sono de qualidade e a busca por apoio emocional.

A prática regular de atividade física tem se mostrado uma estratégia eficaz para reduzir a intensidade dos sintomas vasomotores, como os fogachos, e para melhorar a saúde mental das mulheres durante o climatério.

Mulheres que praticam atividades físicas regulares apresentam não apenas uma diminuição na gravidade dos sintomas climatéricos, mas também uma melhora significativa na qualidade de vida e na saúde emocional (JESUS et al.2024; COSTA et al., 2024)

A atividade física, ao promover a liberação de endorfinas e melhorar a circulação sanguínea, pode contribuir para um estado de bem-estar geral, podendo auxiliar na melhora da ansiedade e a depressão associadas a essa fase da vida (NOGUEIRA et al., 2023; COSTA et al., 2024)

A participante Fauna compartilhou suas estratégias de autocuidado, destacando a prática de meditação e yoga em uma instituição particular, além de passeios de motocicleta com o esposo. Ela enfatizou como esses momentos de lazer foram fundamentais para enfrentar os desafios do climatério.

A busca por apoio emocional também se destaca como um componente vital neste contexto. Estudos ressaltam que as mulheres enfrentam muitas vezes dificuldades emocionais, como ansiedade e depressão, durante o climatério, e a criação de redes de apoio, seja por meio de grupos de conversa ou outras plataformas, é essencial para promover um sentimento de pertencimento e suporte (BALEEIRO et al., 2019).

Em contrapartida, a participante Flora relatou que não conseguiu priorizar o autocuidado, vivenciando uma fase de sobrecarga por ser a única cuidadora de seu esposo com Parkinson. Devido a essa realidade, Flora não percebeu os sintomas do climatério e só se deu conta da menopausa após a ausência da menstruação por mais de 12 meses.

“Faço yoga e no período do climatério fez total diferença para mim”. (Fauna).

“Queria ter mais tempo para conseguir fazer meditações”. (Flora).

(Diário de Campo, encontro em junho de 2025)

Diante do relato, a pesquisadora enfatizou a necessidade de incluir momentos de autocuidado, atividade física e lazer na rotina. A Flora foi apresentada aos equipamentos e serviços gratuitos do município de Pinhais que poderiam oferecer suporte nesse processo, o que a participante não tinha conhecimento. A discussão destacou a disparidade de acesso e conhecimento sobre recursos de bem-estar, e a importância da conscientização e orientação para todas as mulheres nesse período da vida.

Essa abordagem holística, que considera o contexto social e emocional das mulheres, é fundamental para melhorar os resultados em saúde e garantir uma transição nesse período positivo da vida (BANAZESKI et al., 2021).

4.2.3 MEDITAÇÃO E AURICULOTERAPIA

Foi realizada uma atividade durante o segundo encontro do grupo, com o objetivo de enriquecer a discussão sobre bem-estar e autocuidado. A atividade contou com a participação de uma psicóloga. A iniciativa visava oferecer às participantes ferramentas práticas e integrativas para lidar com os desafios emocionais do climatério e da menopausa.

A atividade foi dividida em duas partes principais:

1. **Meditação Guiada:** A psicóloga conduziu uma sessão de meditação guiada, com foco em técnicas de relaxamento e atenção plena. O objetivo era proporcionar um momento de introspecção e tranquilidade, incentivando as participantes a se conectarem com suas emoções e a desenvolverem estratégias para gerenciar o estresse e a ansiedade.
2. **Auriculoterapia:** Após a meditação, foi oferecida a aplicação da auriculoterapia, uma técnica da Medicina Tradicional Chinesa que utiliza pontos específicos na orelha para estimular o equilíbrio do corpo e da mente. A psicóloga apresentou a técnica e explicou seus potenciais benefícios, como a melhora do sono, a redução de dores e o alívio de sintomas de ansiedade e depressão.

A atividade foi recebida de forma muito positiva pelo grupo, com as participantes expressando grande satisfação e considerando-a proveitosa. A meditação foi um momento de acolhimento e relaxamento para todas.

Em relação à auriculoterapia, a aceitação variou entre as participantes. Enquanto a participante Flora prontamente aceitou a aplicação da técnica, demonstrando curiosidade e abertura para a experiência, a participante Fauna preferiu não fazer no momento. Essa diferença de adesão reflete a importância de respeitar o tempo e o interesse de cada indivíduo em relação a novas terapias. O evento reforçou a necessidade de flexibilidade e de um ambiente seguro, onde as participantes se sintam à vontade para aceitar ou recusar as propostas de cuidado.

A auriculoterapia constitui uma prática terapêutica derivada da acupuntura, fundamentada na estimulação de pontos específicos localizados no pavilhão auricular. Seu princípio baseia-se na correspondência somatotrópica, segundo a qual todo o corpo humano encontra-se representado na orelha. Assim, a aplicação de pressão ou outros estímulos nesses pontos é capaz de desencadear respostas fisiológicas que favorecem a regulação de disfunções físicas, mentais e emocionais, promovendo o reequilíbrio do organismo (ALVES et al.,2023).

A utilização da auriculoterapia no contexto da menopausa tem se mostrado uma estratégia complementar capaz de auxiliar no alívio dos sintomas característicos desse período, proporcionando maior conforto às pacientes. Além disso, essa prática pode promover relaxamento muscular e apresenta a vantagem de não possuir efeitos colaterais relevantes descritos na literatura. O mecanismo de ação está relacionado à resposta reflexa desencadeada pela estimulação dos nervos sensitivos presentes no pavilhão auricular, o que favorece o equilíbrio fisiológico e contribui para a redução dos sintomas associados à menopausa (ALVES et al.,2023).

A prática da meditação possui evidências que mostram sua eficácia na promoção de uma calma emocional e na diminuição do estresse, raiva e irritabilidade, sendo uma ferramenta potencial para mulheres durante o climatério (HERNANDÉZ E MARTINS, 2020).

De acordo com Votto e Carvalho (2019), a prática da meditação está associada a um bem-estar psicológico significativo, funcionando como um recurso que pode auxiliar

durante mudanças de vida desafiadoras, como a menopausa. A implementação de atividades que integrem a meditação no cuidado à saúde de mulheres na menopausa pode não apenas aliviar sintomas associados, mas também contribuir para uma visão mais satisfatória da vida. Portanto, a meditação se apresenta como uma estratégia promissora para a melhoria da saúde mental e do bem-estar, especialmente em períodos de transição como a menopausa.

A inclusão de uma profissional externa enriqueceu o encontro, validando a importância do cuidado integral e da saúde mental no contexto do climatério e da menopausa. A atividade prática demonstrou ser uma valiosa adição ao projeto, reforçando o valor de abordagens multidisciplinares para o bem-estar feminino.

4.3 3º ENCONTRO: CONSTRUINDO A CARTILHA

O encontro foi iniciado com a apresentação da proposta da cartilha e a explicação da importância das contribuições das participantes para a sua relevância e eficácia. Foram detalhadas as seis temáticas que seriam abordadas no material, estabelecendo um entendimento comum sobre o foco da atividade.

4.3.1 DIVISÃO EM ESTAÇÕES TEMÁTICAS

As participantes foram divididas em seis grupos, cada um responsável por uma **estação temática** específica:

- **Estação I:** Sinais e sintomas físicos;
- **Estação II:** Sinais e sintomas emocionais;
- **Estação III:** Impactos na saúde mental;
- **Estação IV:** Prevenção e cuidados;
- **Estação V:** Recursos de apoio;
- **Estação VI:** Estratégias de autocuidado.

4.3.2 ESTAÇÕES DE CONTRIBUIÇÃO

Em cada estação, os grupos discutiram o tema proposto e registraram suas contribuições em papéis, que foram fixados em um cartaz, criando um painel visual. A dinâmica foi concebida de forma rotativa, permitindo que cada mulher passasse por todas as estações. Dessa forma, as participantes puderam não apenas contribuir com suas próprias

ideias, mas também complementar as falas dos outros grupos, enriquecendo o conteúdo de forma integrada e colaborativa. A pesquisadora atuou como facilitadora, incentivando as discussões e a troca de experiências em cada etapa.

Experiências no Brasil têm demonstrado que a implementação de rodas de conversa em grupos focais tem possibilitado a reflexão crítica e a troca de saberes sobre saúde. Os grupos, ao estimular a participação ativa das mulheres, não só favorecem a construção de uma identidade coletiva, mas também garantem que as informações disseminadas sejam contextualizadas e relevantes para as participantes. A literatura indica que essas interações podem melhorar a autonomia das mulheres na gestão da sua saúde e no diálogo com os profissionais de saúde (FIGUEIREDO et al., 2012).

Os grupos discutiram o tema proposto e registraram suas contribuições em papéis, que foram fixados em um cartaz, criando um painel visual coletivo. A dinâmica foi estruturada em formato rotativo, permitindo que todas as mulheres transitassem por cada estação. Esse processo favoreceu não apenas a expressão individual, mas também a construção coletiva do conhecimento, uma vez que cada participante teve a oportunidade de complementar, validar ou ressignificar as ideias já registradas pelos grupos anteriores.

O painel visual, ao final da atividade, representou um mosaico de percepções, vivências e propostas, revelando tanto pontos em comum quanto particularidades entre as mulheres. Essa metodologia colaborativa contribuiu para o fortalecimento do sentimento de pertencimento ao grupo, estimulando a escuta ativa, a valorização das experiências pessoais e a ampliação da compreensão sobre o tema discutido. A atuação da pesquisadora como facilitadora foi fundamental para estimular a participação equitativa, mediar reflexões e garantir um ambiente acolhedor, favorecendo a troca de saberes e a coesão do grupo.

A participação social e a formação de grupos educativos como estratégia para fomentar a promoção da saúde (PEDROSA, 2021; DIAS et al., 2018). Conjuntos de práticas educativas, como os promovidos nas unidades básicas de saúde, apresentam resultados positivos na absorção de informações sobre saúde, promovendo mudanças de comportamento e a responsabilização das mulheres por sua saúde (MOURA & ZUFFO, 2021; SANTIN & HILLESHEIM, 2014).

4.4 4º ENCONTRO: APRESENTAÇÃO DA CARTILHA

O quarto encontro do grupo foi um momento crucial, onde o resultado do trabalho coletivo foi compartilhado e as bases para a sua futura utilização foram estabelecidas.

4.4.1 APRESENTAÇÃO DA CARTILHA FINALIZADA

A cartilha foi apresentada às participantes como um produto da cocriação, um material que reflete diretamente as experiências e sugestões levantadas nos encontros anteriores. Essa abordagem reforçou o senso de pertencimento e a relevância do conteúdo, que foi cuidadosamente personalizado para o público-alvo. O principal objetivo foi reforçar a missão da cartilha: informar as mulheres sobre os sinais e sintomas do climatério e da menopausa, seu impacto na saúde mental e as formas de autocuidado para lidar com essa fase de forma integral.

“Foi um prazer colaborar com a produção dessa cartilha e acho que sempre deveria ter esses grupos nas Unidades de Saúde da Família”. (Fauna).

“Esse grupo foi muito importante para compartilhar e ver como foi a experiência para outras mulheres e tirar dúvidas, fico feliz em ter contribuído”. (Flora).

(Diário de Campo, encontro em junho de 2025)

Os materiais educativos validados e integrados no planejamento da assistência à saúde são essenciais para construir a literacia em saúde, especialmente em populações que enfrentam riscos associados ao climatério (LIMA et al., 2023).

A relevância de tais materiais fica evidente quando se considera que o climatério, que se estende do início da faixa etária dos 40 aos 65 anos, demanda uma abordagem educativa sensível às necessidades específicas das mulheres nessa fase da vida, conforme descrito pelo Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Climatério. (BORBA et al., 2024; MARQUIOLI et al., 2020).

4.4.2 CONTEÚDO E FORMATO DA CARTILHA:

- **Linguagem Acessível:** A cartilha foi elaborada com uma linguagem simples e clara, para garantir que pessoas de diferentes níveis de escolaridade pudessem compreendê-la e utilizá-la.
- **Informações Abrangentes:** O material aborda tanto os **sinais e sintomas físicos** (como ondas de calor, suores noturnos e alterações menstruais) quanto os **emocionais** (ansiedade, depressão, alterações de humor).
- **Foco na Saúde Mental:** Foi dado ênfase ao impacto do climatério e da menopausa na saúde mental e no bem-estar emocional, um dos pontos mais importantes levantados pelas participantes.
- **Estratégias de Autocuidado:** A cartilha oferece sugestões práticas e acessíveis, incluindo exercícios de relaxamento, atividades físicas, apoio psicológico e mudanças no estilo de vida, que são cruciais para a minimização dos efeitos negativos dessa transição.
- **Depoimentos Pessoais:** A inclusão de relatos e experiências das próprias participantes humanizou o material, tornando-o mais próximo da realidade e criando uma conexão empática.

4.4.3 EXIBIÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DA CARTILHA

Durante a apresentação, foram exibidas versões impressa e digital da cartilha, com destaque para os pontos-chave de cada seção. Para a distribuição, as participantes receberam cópias físicas, e a pesquisadora demonstrou como a versão digital, acessível via **QR code**, poderia ser compartilhada facilmente.

Discussão para Implementação no Município

Após a apresentação, o grupo foi convidado a discutir estrategicamente como a cartilha poderia ser implementada e utilizada no município. Essa etapa foi essencial para garantir que o material não apenas existisse, mas que fosse amplamente divulgado e utilizado para o benefício de outras mulheres. As participantes, agora "embaixadoras" do projeto, contribuíram com ideias sobre:

- **Canais de Distribuição:** Sugestões para distribuição em Unidades de Saúde da Família (USF), Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) Centros de Referência de

Assistência Social (CRAS) e entre outros equipamentos do município que lidam com mulheres desta faixa-etária que podem estar vivenciando este período.

- **Multiplicação do Conhecimento:** Ideias para que as próprias participantes se tornassem multiplicadoras, compartilhando a cartilha e seus conhecimentos com suas redes de contatos, reforçando a abordagem de empoderamento do projeto.

A elaboração de cartilhas educativas no âmbito da enfermagem foi ressaltada por Heck et al., que enfatizaram sua capacidade de integrar temas relevantes e apoiar os profissionais de saúde em suas práticas cotidianas (HECK et al., 2022).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos nesta pesquisa evidenciam que o climatério e a menopausa transcendem a dimensão estritamente biológica, configurando-se como processos complexos, que articulam aspectos fisiológicos, psicológicos, sociais e culturais. A análise dos encontros comunitários revelou a pluralidade das experiências femininas, destacando que, embora os sintomas físicos — como ondas de calor, fadiga e alterações do ciclo menstrual — sejam frequentemente os mais reconhecidos, os impactos emocionais e psicossociais exercem papel igualmente relevante na qualidade de vida das mulheres.

As narrativas das participantes demonstraram que sintomas como ansiedade, irritabilidade, insônia e lapsos de memória são recorrentes, mas, muitas vezes, negligenciados no contexto da prática clínica. Ademais, a sobreposição de situações externas, como a pandemia de COVID-19, intensificou fragilidades emocionais e trouxe novas demandas para a atenção integral à saúde da mulher. Nesse sentido, a pesquisa confirmou a importância de compreender o climatério não apenas como um processo natural de transição, mas como um período de vulnerabilidades que requer acolhimento e estratégias de cuidado específicas.

O processo participativo, fundamentado na escuta ativa e na construção coletiva de saberes, reforçou a potência dos espaços de diálogo como instrumentos de empoderamento feminino. A legitimação das experiências das mulheres e sua incorporação em materiais como a cartilha construída coletivamente contribuem para o fortalecimento dos vínculos comunitários e para a valorização do autocuidado. Nesse contexto, emergiram também elementos culturais marcantes, como a centralidade da maternidade, a vivência de perdas familiares e os desafios cotidianos, que evidenciam a necessidade de integrar a dimensão subjetiva às práticas de cuidado.

Outro aspecto relevante identificado foi a persistência de barreiras sociais, emocionais e culturais que dificultam o acesso das mulheres a serviços de acompanhamento ginecológico e psicológico. A literatura e os relatos confirmaram a importância de ampliar a informação e a oferta de recursos de apoio, reconhecendo, ainda, o valor das terapias não farmacológicas, como práticas integrativas, atividade física regular, alimentação equilibrada e acompanhamento psicológico, alinhadas às recomendações do Ministério da Saúde.

A cartilha construída de forma colaborativa representa um avanço importante ao traduzir em linguagem acessível os saberes compartilhados, este estudo apresentou limitações que precisam ser consideradas. A principal delas refere-se ao número reduzido de participantes, fatores que restringem a generalização dos resultados e podem não contemplar a pluralidade de experiências de mulheres em outros contextos socioculturais. Além disso, o tempo delimitado para a realização dos encontros pode ter limitado a exploração de temas mais aprofundados ou emergentes ao longo do processo. Apesar dessas restrições, a cartilha evidencia potencial para ser adaptada, validada e expandida em diferentes cenários, servindo como instrumento educativo e de cuidado à saúde.

Dessa forma, pode-se afirmar que compreender e acolher as vivências das mulheres no climatério e na menopausa constitui um passo fundamental para a construção de uma atenção integral e humanizada. Esta pesquisa contribuiu para dar visibilidade a uma temática muitas vezes silenciada, reafirmando a relevância da formulação de políticas públicas que promovam o acesso à informação, ao cuidado qualificado e à valorização da saúde mental. Ao reconhecer a singularidade de cada trajetória, este estudo reforça o compromisso com a saúde coletiva e indica caminhos para práticas profissionais sensíveis, inclusivas e transformadoras.

REFERÊNCIAS

ALVES, Arieth et al. Auriculoterapia como prática integrativa complementar na saúde da mulher menopausada. **Revista Tópicos**, v. 1, n. 4, 2023. ISSN: 2965-6672.

Disponível

em:[https://revistatopicos.com.br/artigos/auriculoterapia-como-prática-integrativa-complementar-na-saude-da-mulher-menopausada](https://revistatopicos.com.br/artigos/auriculoterapia-como-pratica-integrativa-complementar-na-saude-da-mulher-menopausada). Acesso em: 14. ago. 2025.

BALEEIRO, Carla Gabriela Botelho; GOMES, Dayse da Mota; ALVES, Carolina dos Reis; BARBOSA, Gêssica Pereira; SOUZA, Meriele Santos; TELES, Mariza Alves Barbosa. Percepção das mulheres cadastradas em uma estratégia saúde da família acerca do climatério. **Revista Uningá**, [S. l.], v. 56, n. S2, p. 100–106, 2019.

DOI:10.46311/2318-0579.56.eUJ2289. Disponível

em:

<https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2289>. Acesso em: 20 ago.2025.

BANAZESKI, Ana Claudia et al. Percepções de enfermeiros sobre a atenção ao climatério. **Rev enferm UFPE on line**, 2021;15:e245748. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/245748/37521>.

Acesso em: 20 ago.2025

BORBA, J. N.; BARBOSA, C. P. A.; MOURÃO, A. R. de C.; BOMFIM, A. M. A.; BACHA, E. A influência dos sintomas do climatério na rotina de mulheres atendidas em Unidade Docente Assistencial (UDA) em Maceió-AL. **CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES**, [S. l.], v. 17, n. 8, p. e9730, 2024. DOI: 10.55905/revconv.17n.8-383.

Disponível

em:

<https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/9730>. Acesso

em: 25 ago. 2025.

BUSATTO, Luiza Santos et al. Atenção à saúde da mulher na atenção primária: percepções sobre as práticas de enfermagem. **Enferm. foco (Brasília)**, p. 1-6, 2024. Disponível

em:

[https://](https://enfermfoco.org/wp-content/uploads/articles_xml/2357-707X-enfoco-15-s01-e-202403SUPL1/2357-707X-enfoco-15-s01-e-202403SUPL1.pdf)

enfermfoco.org/wp-content/uploads/articles_xml/2357-707X-enfoco-15-s01-e-202403SUPL1/2357-707X-enfoco-15-s01-e-202403SUPL1.pdf. Acesso em 18 ago.2025.

Cardoso LM. Velloso da Silva GS. Gomes ENF. Souza AS. Adelino da Silva E. Tavares MM. Assistência de Enfermagem e qualidade de vida da mulher climatérica. **Rev Pró UniverSUS**. 2023; 14(2);89-94. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/373704022_Assistencia_de_Enfermagem_e_Qualidade_de_Vida_da_Mulher_Climaterica. Acesso em: 17 ago. 2025.

Climatério e menopausa: orientações do farmacêutico e o impacto na saúde da mulher. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 14, p. e509101422327, 2021. DOI: [10.33448/rsd-v10i14.22327](https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22327). Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/22327>. Acesso em: 15 jul. 2025.

DA SILVA, Ingrid Möller et al. A percepção de mulheres a respeito dos sinais e sintomas do climatério/menopausa e a sua relação com a qualidade de vida. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e38811427374-e38811427374, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/39225> . Acesso em: 13 ago. 2025.

DA SILVA, Jéssica Mariany Rodrigues et al. AVALIAÇÃO DA FUNÇÃO SEXUAL DE MULHERES NA MENOPAUSA. In: **Colloquium Vitae**. ISSN: 1984-6436. 2020. p. 65-73. Disponível em: <https://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/3150>. Acesso em: 22 jul. 2025.

DA ROCHA, Marcella Diana Helfenstein Albeirice; DA ROCHA, Pedro Albeirice. Do climatério à menopausa. **Revista científica do ITPAC**, v. 3, n. 1, 2010. Disponível em: <https://revista.unitpac.com.br/itpac/issue/view/10>. Acesso em 20 jul.2025

DIAS, Maria Socorro de Araújo et al. Política Nacional de Promoção da Saúde: um estudo de avaliabilidade em uma região de saúde no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 103-114, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/Gw8WCj845gwcQvnHKK6qKQJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 jul.2025.

FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 37, p. e200074, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/?format=html&lang=pt>. Acesso em 17 jul.2025.

FIGUEIREDO, Maria Fernanda Santos; RODRIGUES NETO, João Felício; LEITE, Maisa Tavares de Souza. Educação em saúde no contexto da Saúde da Família na perspectiva do usuário. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 16, p. 315-329, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/kDBXLdw3Ty44FzmKvWSV6Xr/?format=html&lang=pt>. Acesso em 28 jul.2025.

GALENO, R. S.; SANCHEZ, G. D. V.; DUARTE, T. B.; SANTOS, G. G. S.; TEIXEIRA, C. V. N.; CRUZ, J. A.; DANTAS, F. B. A.; BOECKER, C. R. L. de O.; PINHO, M. A. B.; SILVA, P. C. V. da; BATISTA, E. L. de O.; TRIGUEIRO, T. G.; SAMPAIO, B. M.; MOURA, A. G. de; DUARTE, A. A. B. MENOPAUSA E SUAS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 5, n. 4, p. 1357–1367, 2023. DOI: 10.36557/2674-8169.2023v5n4p1357-1367. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/479>. Acesso em: 20 ago. 2025.

GOMES, Igor Emanuel Vasconcelos e Martins et al. Meditação de atenção plena na mulher: o que é ruído e o que é evidência? Uma revisão narrativa. **Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 14, p. 1–21, 2024. DOI: 10.25118/2763-9037.2024.v14.1097. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/1097>. Acesso em: 22 ago. 2025.

GUILLAND, Romilda et al. Prevalência de sintomas de depressão e ansiedade em trabalhadores durante a pandemia da Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 20, p. e00186169, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/dZX44RT5LZD8P5hBFDyZYVQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 15 ago.2025.

HECK, Leticia Olandin; CARRARA, Bruna Sordi; VENTURA, Carla Aparecida Arena. Enfermagem e a advocacia em saúde: Processo de elaboração de cartilha

educativa. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 31, p. 20210364, 2022. Disponível em: [https:// www.scielo.br/j/tce/a/WsqbDwyq8NPRLsjzGQ6L6JB/?lang=en](https://www.scielo.br/j/tce/a/WsqbDwyq8NPRLsjzGQ6L6JB/?lang=en). Acesso em 15 ago.2025.

HERNÁNDEZ, Débora Noemí; MARTINS, Gustavo Henrique. Bem-estar subjetivo em praticantes e não praticantes de meditação. **Interação em Psicologia**, Curitiba, Paraná, Brasil, v. 24, n. 1, 2020. DOI: 10.5380/psi. v24i1.64925. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/64925>. Acesso em: 27 ago. 2025.

HOEFEL, Ana Lúcia et al. Prevalência do uso de fitoterápicos em mulheres com sintomas de climatério. **Revista Fitos**, v. 17 n. 1 (2023). DOI. Disponível em: [https:// revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revista-fitos/article/view/1359](https://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revista-fitos/article/view/1359). Acesso em: 12 ago.2025

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Contagem da População 2022**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/>. Acesso em 01 abr. 2024.

JESUS, Valéria Nunes; BOAVENTURA, Cristina de Matos; TOLEDO, Flávia Regina Nascimento; JORGE, Jéssica Garcia; DELFINO, Heitor Bernardes Pereira; GUIMARÃES, Élcio Alves; GONTIJO, Cristiana Araújo; SILVÉRIO, Ana Carolina Lino. AVALIAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA POR MEIO DO QUESTIONÁRIO WHOQOL-BREF EM MULHERES NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 108–116, 2024. DOI: 10.51891/rease. v1i2.10745. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10745>. Acesso em: 02 ago. 2025.

LIMA, A. M. da C.; MÉLO, C. B.; BONAN, P. R. F.; DANTAS, M. A. P. D.; DE OLIVEIRA, L. C.; SOUSA, C. F. da M.; PIAGGE, C. S. L. D. Construção e validação do conteúdo de um infográfico animado para idosos sobre Câncer Bucal. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, [S. l.], v. 16, n. 8, p. 8343–8357, 2023. DOI: 10.55905/revconv.16n.8-008. Disponível

em:<https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/1421>. Acesso em: 02 set. 2025.

LOPEZ, Jose Ramón RA; GIORDANO, Mario Gáspare. **Psiquiatria em ginecologia e obstetrícia: da adolescência ao climatério**. Editora Rubio, 2013.

LUZ, Milene Mori Ferreira; FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrolí. O olhar do profissional da Atenção Primária sobre o cuidado à mulher climatérica. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 25, p. e200644, 2021. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/icse/a/RpT5XMjvwmdLph79pW8Wq8J/?lang=pt>. Acesso em 04 ago.2025.

MARQUIOLI, J. M. et al. **Medo de quedas associado a fatores sociodemográficos e de saúde em mulheres na pós-menopausa / Fear of falling associated to sociodemographic and health factors in postmenopausal women**. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 11, p. 88729–88744, 2020. Disponível em:<https://repositorio.uel.br/items/8b3dd2d3-44e4-45e3-a417-9cf861dc356c>. Acesso em 22 ago.2025

MELO, Antônio de Almeida Costa; SILVA, Elania Pereira da Cruz; GIOTTO, Ani Cátia. Assistência da enfermagem à mulher no climatério na atenção básica de saúde. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 213–218, 2025. Disponível em: <https://reicen.emnuvens.com.br/revista/article/view/159>. Acesso em: 26 ago. 2025.

Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres**. Brasília-DF, 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf. Acesso em 04 ago.2025.

MOURA, Eliana Perez Gonçalves de; ZUFFO, Silvia. Políticas Públicas e Juventudes: Percursos no Brasil e em Portugal. **Cadernos do Aplicação**, Porto Alegre, v. 34, n. 1, 2021. DOI: 10.22456/2595-4377.111121. Disponível em:

<https://seer.ufrgs.br/index.php/CadernosdoAplicacao/article/view/111121>. Acesso em: 23 jul. 2025.

NOGUEIRA, C. M. C. de S. et al. Evidências científicas sobre os benefícios do uso de PICS para a qualidade de vida de mulheres climatéricas: revisão de escopo. **Contribuciones a las ciencias sociales**, v. 16, n. 9, p. 16641–16662, 2023. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=all&id=W4386952995>. Acesso em 06 ago.2025.

PEDROSA, José Ivo dos Santos. A Política Nacional de Educação Popular em Saúde em debate:(re) conhecendo saberes e lutas para a produção da Saúde Coletiva. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 25, p. e200190, 2020. Disponível em: www.scielo.br/j/icse/a/b4vyq3gCDv3VT5BgKRvVYQD/?lang=pt. Acesso em 24 ago.2025.

PENITENTE, Nathália Jordão; BARCELOS, Gabriela da Cunha; ROCHA, Gabriela Cardoso; VALENTINO, Talita Caroline de Oliveira; FARIA, Tamara Veiga. Condutas para o manejo dos sintomas climatéricos em pacientes com câncer de mama: revisão de literatura integrativa. **CERES - Health & Education Medical Journal**, [S. l.], v. 1, n. 3, p. 179–187, 2023. DOI: 10.62234/ceresv1n3-005. Disponível em: <https://periodico.faceres.com.br/index.php/ojs/article/view/19>. Acesso em: 11 ago. 2025.

SANTIN, Gisele; HILLESHEIM, Betina. Educação Permanente em Saúde e Governamentalidade Biopolítica: uma genealogia. **Revista Polis e Psique**, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 43–60, 2014. DOI: 10.22456/2238-152X.43346. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/PolisePsique/article/view/43346>. Acesso em: 14 ago. 2025.

SELBAC, Mariana Terezinha et al. Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino–climatério à menopausa. **Aletheia**, v. 51, n. 1 e 2, 2018.

SILVA DA COSTA, K.; ANDRADE CAMPOS, V.; DE PAIVA DOS SANTOS, E. M. OS CUIDADOS DE ENFERMAGEM À MULHER NO CLIMATÉRIO. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 11, p. 2146–2167, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n11p2146-2167. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4394>. Acesso em: 18 ago.2025.

SABÓIA, Bruna Aguiar; ROSA, Mayza Carla Silva; COUTO, Giullia Bianca Ferraciolli do; DIAS, Adriana Keila; MARKUS, Glaucya Wanderley Santos; SANTOS, Juliane Marcelino dos; PEREIRA, Reobbe Aguiar; SILVA, Karla Camila Correia da. Assistência de enfermagem à mulher no climatério e menopausa: estratégia de inclusão na rotina das unidades básicas de saúde. **Scire Salutis**, [S. l.], v. 11, n. 3, p. 80–89, 2021. DOI: 10.6008/CBPC2236-9600.2021.003.0011. Disponível em: <https://sustenere.inf.br/index.php/sciresalutis/article/view/5648>. Acesso em: 23 ago. 2025.

SILVA DOS ANJOS, Ana Paula; MEIRA OLIVEIRA, Zulmerinda; PRINA ROCHA, Iago; MESQUITA MENDES PIRES, Vilara Maria; SANTANA DOS SANTOS, Ana Dulce. Cuidado à mulher no climatério participação da família e estudantes de enfermagem. **Saúde.com**, [S. l.], v. 18, n. 3, 2022. DOI: 10.22481/rsc. v18i3.10341. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/rsc/article/view/10341>. Acesso em: 20 ago. 2025.

SILVA DA COSTA, K.; ANDRADE CAMPOS, V.; DE PAIVA DOS SANTOS, E. M. OS CUIDADOS DE ENFERMAGEM À MULHER NO CLIMATÉRIO. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 11, p. 2146–2167, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n11p2146-2167. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4394>. Acesso em: 12 ago. 2025.

SOUZA, Érica Renata; DUMONT-PENA, Érica; PATROCINO, Laís Barbosa. Pandemia do coronavírus (2019-nCoV) e mulheres: efeitos nas condições de trabalho e na saúde. **Saúde em Debate**, [S. l.], v. 46, n. especial 1 mar, p. 290–302, 2022. Disponível em: <https://www.saudeemdebate.org.br/sed/article/view/5145>. Acesso em: 12 ago.25.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação**. Cortez editora, 2022.

VALENÇA, Cecília Nogueira; NASCIMENTO FILHO, José Medeiros do; GERMANO, Raimunda Medeiros. Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. **Saúde e Sociedade**, v. 19, p. 273-285, 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/sausoc/a/ZQXKfnnxtSW3FBkTFqM86MB/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 21 ago.2025.

VOTTO, Guilherme Gonçalves; CARVALHO, Hudson Cristiano Wander de. Bem-estar psicológico e meditação: um estudo associativo. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, [S. l.], v. 10, n. 3, p. 60–75, 2019. DOI: 10.5433/2236-6407.2019v10n3p60. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/30567>. Acesso 20 ago. 2025.

APÊNDICE A- FORMULÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Nome completo: _____

Idade: _____

Estado civil: _____

Nacionalidade: _____

Naturalidade: _____

Ocupação: _____

O que faz nas horas livres: _____

Tem filhos? Se sim, quantos? _____

Tem rede de apoio familiar na cidade? _____

Fez ou faz uso de terapia de reposição hormonal? Se sim, há quanto tempo?

APÊNDICE B- CARTILHA COLABORATIVA



CARTILHA COLABORATIVA SOBRE CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

Residente :Daphine Angela Nascimento Barbosa
Orientadora: Prof. Ma. Rejane Cristina Teixeira Tabuti
Residência Multiprofissional em Saúde Mental

Pinhais-PR, 2025

Apresentação

Esta cartilha é o fruto de um trabalho de conclusão de residência multiprofissional em saúde mental pela Escola de Saúde Pública do Paraná, feita com a colaboração de mulheres entre 45-60 anos residentes no bairro Weissópolis no município de Pinhais.

Foi feita para você que está passando pelo climatério ou menopausa. Sabemos que esta fase da vida pode trazer dúvidas, mudanças e também muitos sentimentos. Aqui, queremos oferecer informação, acolhimento e inspiração para que você se sinta bem consigo mesma.

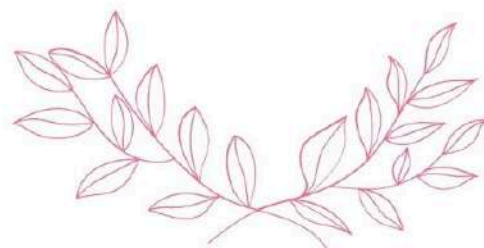
O que é climatério?

O climatério é um período de transição natural na vida da mulher, marcando o fim da fase reprodutiva.

O que é menopausa?

Ausência da menstruação por 12 meses consecutivos, que sinaliza o fim do período reprodutivo da mulher.

Essa fase costuma ocorrer entre os 45 e 55 anos, mas cada mulher tem seu tempo. É um momento de transformação no corpo e também nas emoções.



Mudanças Físicas e Emocionais

É comum sentir algumas mudanças, como calorões, alterações no sono, irritabilidade, queda da libido e ansiedade. Essas sensações fazem parte do processo, mas não significam que algo está errado com você. Lembre-se: seu corpo está se adaptando e precisa de carinho e paciência.

A Saúde Mental no Climatério

Além das mudanças físicas, o climatério pode mexer com a saúde emocional. Mudanças hormonais e de rotina podem trazer sentimentos como tristeza e solidão. Falar sobre o que está sentindo e buscar apoio para compreender o que está acontecendo são atitudes de amor-próprio.

Algumas falas de mulheres que vivenciaram o Climatério e Menopausa:

“Apresentei muitos calorões de não conseguir dormir e acordar ensopada de suor.”

“Estou apresentando muitos esquecimentos e oscilações de humor.”

“Não apresentei nenhum sintoma e quando me dei conta já estava sem menstruar há 2 anos”.

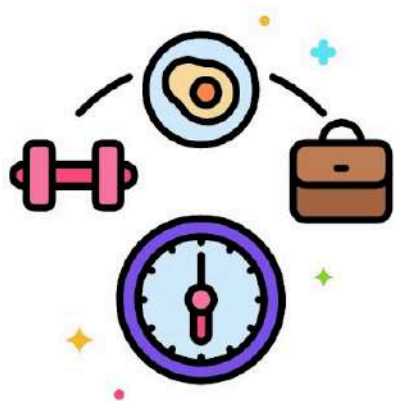
“Acho que quando a minha menstruação cessar de vez vai ser um verdadeiro alívio para mim pois sofro muito de TPM.”



Como Cuidar da Saúde Mental no Climatério e Menopausa?

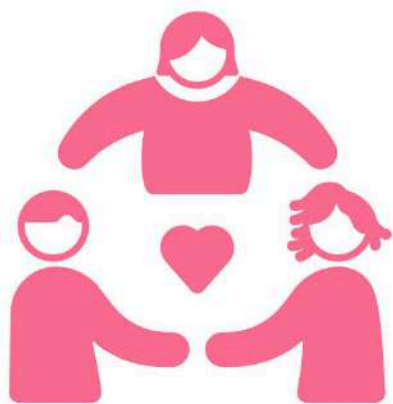
Manter uma rotina equilibrada:

A importância de ter horários regulares para dormir, comer e realizar atividades físicas pode ser uma forma de conseguir manter o bem-estar durante este período.



Rede de apoio

A rede de apoio durante o período do climatério e menopausa é super importante porque ajuda a lidar com as mudanças físicas, emocionais e hormonais que acontecem nessa fase. Ter amigos, familiares e profissionais de saúde ao seu lado pode oferecer suporte emocional, esclarecer dúvidas e encontrar estratégias para enfrentar sintomas como ondas de calor, alterações de humor e outros desconfortos. Além disso, faz toda a diferença para que se sinta mais acolhida, compreendida e confiante para cuidar de si mesma nesse momento de transição.



Práticas de autocuidado

Dedicar momentos para hobbies e formas de autocuidado

Ter momentos de cuidados com o corpo da maneira que preferir

Ler livros

Tirar um momento para si

Assistir um filme, novela ou série

Escutar uma música

Ter atividades que você goste e se sinta bem



Alimentação e qualidade de vida

Uma alimentação equilibrada ajuda muito! Inclua frutas, verduras, cereais integrais e alimentos ricos em cálcio e ômega-3. Evite excesso de açúcar, álcool e cafeína. Cuidar do corpo e também cuidar da mente.



Estar atenta aos sinais do corpo e da mente

Procurar ajuda profissional se sentir sintomas de depressão, ansiedade ou dificuldades para lidar com as mudanças.



Tratamentos e abordagens

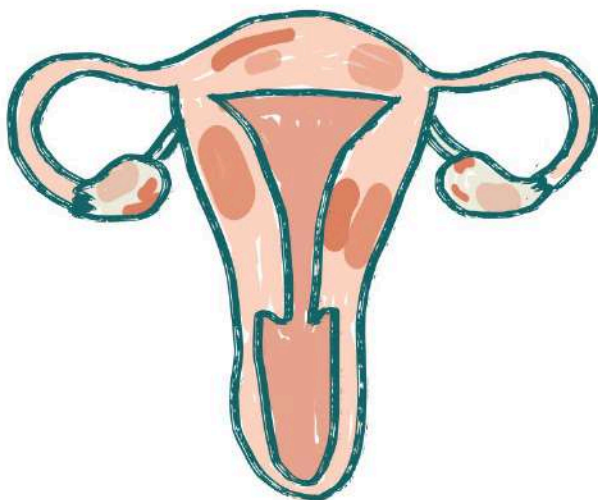
Existem diversas opções: desde terapia hormonal até práticas naturais como fitoterapia, yoga e acupuntura.

Relato de mulheres:

“O tratamento com reposição hormonal foi uma opção para mim, relutei bastante para fazer, pois com métodos naturais não estava apresentando melhora dos sintomas e com isso vi a necessidade de buscar ajuda na USF e a partir disso a médica prescreveu a reposição hormonal, após investigação dos meus antecedentes de saúde e histórico familiar e hoje me sinto bem.”

“Já ouvi falar em tratamentos naturais como o chá de amora, acho que pode ser uma forma de aliviar os sintomas.”

“A prática de meditação me ajudou muito durante esta fase.”



Mitos e verdades

Menopausa é doença. x

Não é! É uma fase natural da vida. ✓

Toda mulher sofre com o climatério. x

Cada experiência é única. ✓

Perco meu valor como mulher. x

Nunca! O valor da mulher não está na fertilidade, mas em quem ela é. ✓

Climatério e menopausa causam ganho de peso inevitável. x

O ganho de peso pode acontecer devido a mudanças hormonais, mas também está relacionado ao estilo de vida, alimentação e atividade física. ✓

A reposição hormonal é obrigatória para todas as mulheres na menopausa. x

A terapia de reposição hormonal (TRH) é indicada caso a caso, dependendo dos sintomas, saúde geral e riscos. Nem todas precisam dela. ✓

Serviços ofertados pelo município que podem auxiliar durante este período:

CEU-CENTRO DE ESPORTES E ARTES UNIFICADO

Endereço: Rua Rio Trombetas,828, Weissópolis,
Pinhais-PR

Contato: (41) 3912-5487

GINÁSIO POLIESPORTIVO TANCREDO DE ALMEIDA NEVES

Endereço: Rua 11 de Junho, 637 - Centro, Pinhais - PR

Contato:(41) 3912-5250

GINÁSIO POLIESPORTIVO PERDIZES

Endereço:R. Alcides Jazar, 610 - Atuba, Pinhais - PR

Contato: (41) 99227-8003

ESCOLA DE DANÇA DE PINHAIS

Endereço: Rua 15 de novembro,107, Centro, Pinhais-
PR

Contato: (41)99197-3347

FUNDAÇÃO WEISS SCARPA

(cursos profissionalizantes)

Endereço: Av. Ayrton Senna da Silva, 2650, Centro,
Pinhais-PR

Contato: (41)3033-6600

CENTRO CULTURAL WANDA DOS SANTOS MALLMAN

Endereço: R. Vinte e Dois de Abril, 305 - Estância Pinhais, Pinhais - PR

Contato:

- Biblioteca Municipal: (41)99254-9033
- Oficinas Culturais: (41)99287-3001
- Eventos Culturais: (41)99225-8389

POLO ESPORTIVO E CULTURAL PEDRO ARIZONA

Endereço:Rua Maria Gonçalves Garcia, 150,Alto Tarumã

Contato:(41)99251-7316

CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO - CCI

Endereço: Rua Guilherme Weiss, 450,Vila Tarumã

Contato:(41) 3912-5674 / 3912-5675

A partir dos 60 anos

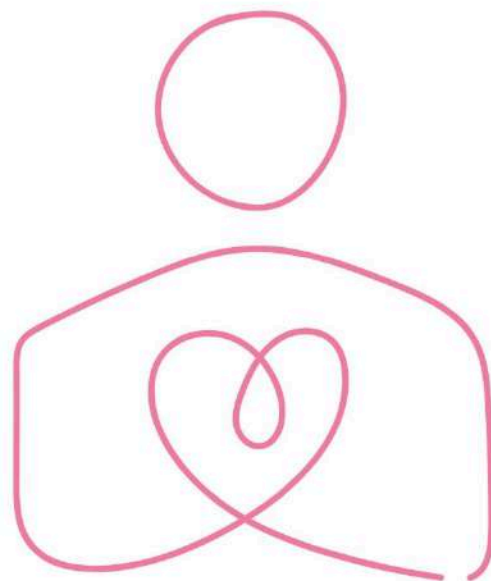
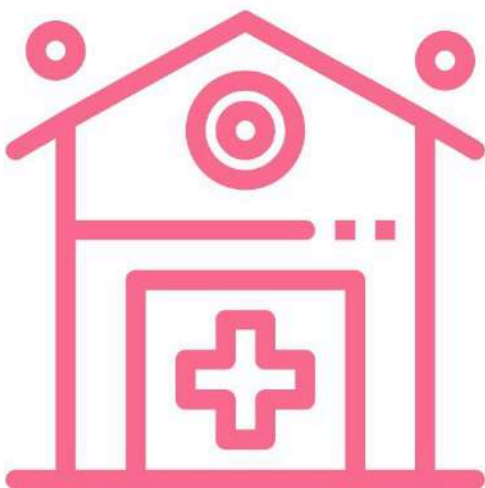
CIE PINHAIS - CENTRO INICIAÇÃO ESPORTE

Endereço: Av. Maringá - Atuba

Contato:(41) 3912-5492

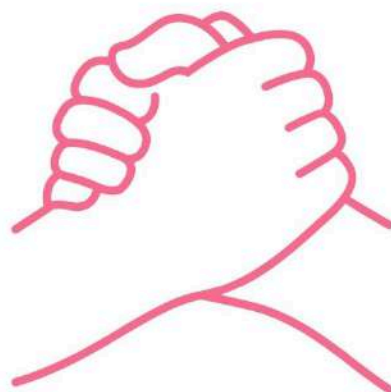
Onde Buscar mais informações?

Unidades de Saúde da Família-USF do município.
Buscar informação é um ato de coragem e autocuidado.



Mensagem Final

O climatério é uma nova fase não é o fim de nada. É tempo de se olhar com mais amor, acolher sua história e permitir-se florescer de outras formas. Você continua sendo inteira, valiosa e capaz de viver com alegria!



Você não está sozinha! Busque informação na USF do município!!

Referências:

HOEFEL, Ana Lúcia et al. Prevalência do uso de fitoterápicos em mulheres com sintomas de climatério. 2024.

SELBAC, Mariana Terezinha et al. Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino – climatério à menopausa. *Aletheia*, v. 51, n. 1 e 2, 2018.

MELO, Antônio de Almeida Costa; DA CRUZ SILVA, Elania Pereira; GIOTTO, Ani Cátia. Assistência da enfermagem à mulher no climatério na atenção básica de saúde. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, v. 2, n. 4, p. 213-218, 2019.

Ministério da Saúde. *Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres*. Brasília-DF, 2016.

Prefeitura Municipal de Pinhais. Página oficial do Município. Disponível em: <https://pinhais.atende.net/> Acesso em 20/08/2025