

Área Temática: Saúde

## **MENOPAUSA: PROMOÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL NA MATURIDADE E VELHICE**

Jean Carlos Farias Tabosa<sup>1</sup>, Maria de Lourdes Holanda Teixeira<sup>1</sup>, Larissa Guimarães Santos Plech<sup>1</sup>, Renata Thamires Oliveira de Sá<sup>1</sup>, Louise Pessoa de Araújo Guedes<sup>1</sup>,  
Rejane Maria de Sousa Cartaxo<sup>2</sup>

O projeto foi executado com a participação de alunos do Curso de Medicina do Centro de Ciências Biológicas da Saúde- CCBS/UFCG, no município de Campina Grande- PB, abrangendo os Clubes de Mães: Clotilde Catão Rodrigues – Jeremias; Cristina Procópio – Catingueira; e o de José Pinheiro, contemplando, aproximadamente, 80 mulheres no climatério, menopausa e pós-menopausa com o objetivo de ampliar o conhecimento da mulher menopausada através da construção de um saber acerca do processo envelhecimento-menopausa, estimulando-a ao desenvolvimento de mudanças de percepções e práticas contributivas para promover e manter a saúde, tornando-a um agente promotor de sua saúde. Fenômeno natural na vida da mulher, a menopausa tem sido frequentemente tratada como doença, reduzindo-se sua complexidade à queda dos níveis hormonais, ondas de calor, sudorese, secura vaginal, insônia, irritabilidade, dor de cabeça, ansiedade e sintomas depressivos, entre outras queixas, podem estar presentes. O corpo feminino se transforma, rugas, perda da elasticidade da pele e da flexibilidade corporal, embranquecimento dos cabelos e ganho de peso sinalizam o inevitável processo de envelhecimento, impactando a auto-imagem da mulher. Vivendo em sociedade que cultua a juventude, a beleza e a saúde e que desvaloriza o idoso, é sem dúvida doloroso para a mulher enfrentar o seu envelhecer. Entretanto, as mulheres vivenciam essa mudança de maneira diversificada, o que é reafirmado por estudos sociais e transculturais. Margis & Cordioli concluíram que essas transformações instauram na mulher de meia-idade um processo de reavaliação psíquica envolvendo tarefas como: aceitação do corpo que envelhece; aceitação da limitação do tempo e da morte; revisão dos papéis sociais exercidos nos relacionamentos (cônjuge, filhos, pais, e outros membros da sociedade), com a inserção em novas posições sociais; apreensão de novas habilidades e sentido para a vida; e preparação para a velhice por meio de estratégias de prevenção e promoção de saúde, incluindo vínculos sociais. Foram realizadas atividades para identificação do perfil social, econômico e cultural, dos fatores de risco com relação ao estilo de vida das mulheres menopausadas, do perfil epidemiológico e oficinas educativas sobre o processo do envelhecimento, os sinais e sintomas da menopausa, depressão, obesidade, terapia de reposição hormonal, orientação nutricional e sexualidade. Verificamos que a aplicação de práticas de leitura, escuta, *feedback*, escrita, conversações individuais, atitudes relatadas, troca de conhecimentos compartilhados, depoimentos são estratégias necessárias que podem contribuir para mudanças de atitudes e comportamentos, tornando a mulher menopausada, sujeito ativo do processo

<sup>1</sup>Aluno do curso de Medicina, voluntário, jeancarlosft3@gmail.com; aluna do curso de Medicina, voluntária, lurdinha.holanda@gmail.com; aluna do curso de Medicina, bolsista, larissaplech@gmail.com; aluna do curso de Medicina, voluntária, renatathsa@gmail.com; aluna do curso de Medicina, voluntária, louise.pessoa@hotmail.com;

<sup>2</sup>coordenadora, rcartax@yahoo.com.br;

saúde/doença, promotora do auto-cuidado em busca de um envelhecimento saudável.

Palavras-chave: MENOPAUSA, PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE

<sup>1</sup>Aluno do curso de Medicina, voluntário, jeancarlosft3@gmail.com; aluna do curso de Medicina, voluntária, lurdinha.holanda@gmail.com; aluna do curso de Medicina, bolsista, larissaplech@gmail.com; aluna do curso de Medicina, voluntária, renatathsa@gmail.com; aluna do curso de Medicina, voluntária, louise.pessoa@hotmail.com;

<sup>2</sup>coordenadora, rcartax@yahoo.com.br;