

PROMOÇÃO DA SAÚDE NA TRANSIÇÃO MENOPAUSAL: EDUCAÇÃO, PREVENÇÃO E AUTOCUIDADO NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Ana Letícia Farias Xavier¹;

Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina, PE.

<http://lattes.cnpq.br/6465540748319491>

Maria Laura Lacerda Nascimento²;

Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina, PE.

<http://lattes.cnpq.br/5129108778788133>

Daniela Silva dos Santos³;

Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU), Petrolina, PE.

<https://lattes.cnpq.br/0090400119500355>

Kennia Patrícia Pereira Gomes Dantas⁴;

Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU), Petrolina, PE.

<http://lattes.cnpq.br/3221971645392374>

Emily Pereira de Souza⁵;

Secretaria Municipal de Saúde de Petrolina (SESAU), Petrolina, PE.

<http://lattes.cnpq.br/1660551503458476>

Luciana Pessoa Maciel Diniz⁶;

Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina, PE.

<http://lattes.cnpq.br/7676209122825263>

Amanda Alves Marcelino da Silva⁷.

Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina, PE.

<http://lattes.cnpq.br/6656023775079472>

RESUMO: O projeto Menopausa em Equilíbrio teve como finalidade promover educação em saúde, prevenção e autocuidado entre mulheres em transição menopausal, por meio de ações extensionistas articuladas à atenção primária à saúde. As atividades incluíram rodas de conversa, oficinas educativas, palestras e triagens cardiometabólicas, abordando sinais e sintomas da menopausa, riscos associados ao hipoestrogenismo, saúde óssea, alimentação, prática de atividade física e prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis. A metodologia adotada fundamentou-se em princípios participativos, valorizando o saber das participantes e estimulando a construção coletiva do conhecimento. As intervenções possibilitaram ampliar a compreensão das mulheres sobre essa fase do ciclo de vida, favorecer a identificação precoce de fatores de risco e incentivar mudanças de hábitos relacionadas ao autocuidado. As triagens realizadas permitiram identificar condições relevantes, como hipertensão, aumento da adiposidade central e alterações glicêmicas, favorecendo o encaminhamento adequado aos serviços de saúde. Para além dos impactos na comunidade, o projeto contribuiu para a formação crítica e humanizada

dos estudantes, ao integrar conhecimentos teóricos à prática extensionista. Conclui-se que a iniciativa fortaleceu a promoção da saúde da mulher, ampliou o acesso à informação e reafirmou o papel social da universidade pública na redução de desigualdades em saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Menopausa. Educação em Saúde. Saúde da Mulher.

HEALTH PROMOTION IN THE MENOPAUSAL TRANSITION: EDUCATION, PREVENTION AND SELF-CARE IN UNIVERSITY EXTENSION

ABSTRACT: The *Menopausa em Equilíbrio* project aimed to promote health education, prevention, and self-care among women in the menopausal transition through extension activities integrated with primary health care. The actions included discussion circles, educational workshops, lectures, and cardiometabolic screenings, addressing menopausal signs and symptoms, risks associated with hypoestrogenism, bone health, nutrition, physical activity, and the prevention of Sexually Transmitted Infections. The methodology adopted was based on participatory principles, valuing the knowledge of the participants and encouraging the collective construction of knowledge. The interventions made it possible to expand women's understanding of this stage of the life cycle, support the early identification of risk factors, and encourage behavior changes related to self-care. The screenings carried out enabled the identification of relevant conditions such as hypertension, increased central adiposity, and glycemic alterations, facilitating appropriate referrals to health services. Beyond the impacts on the community, the project contributed to the critical and humanized training of students by integrating theoretical knowledge with extension practice. In conclusion, the initiative strengthened women's health promotion, broadened access to information, and reaffirmed the social role of the public university in reducing health inequalities.

KEYWORDS: Menopause. Health Education. Women's Health.

INTRODUÇÃO

A menopausa é uma fase fisiológica e inevitável da vida da mulher que marca o encerramento da fertilidade reprodutiva. Clinicamente, é marcada pela ausência de menstruação por 12 meses consecutivos, sem a presença de outras causas patológicas ou uso de hormônios (Lins, 2020). No entanto, mais do que um marco biológico, a menopausa representa um indicador importante da saúde geral da mulher, já que está associada a diversos desfechos clínicos. A menopausa precoce, por exemplo, eleva o risco de doenças cardiovasculares, osteoporose e mortalidade precoce; já a tardia pode estar relacionada a um aumento na incidência de cânceres ginecológicos, como de mama, ovário e útero (Winkles et al., 2025). O período que antecede a menopausa, é marcado por alterações hormonais significativas, especialmente a queda do estrogênio, que impactam profundamente diversos sistemas do corpo humano (Da Silva & Domiciano, 2024). A queda nos níveis de estrogênio favorece o surgimento de sintomas vasomotores, geniturinários, neuropsíquicos, além de contribuir para o aumento da rigidez arterial, da adiposidade central e da perda de massa

óssea, todos esses são fatores que ampliam o risco para doenças crônicas, como síndrome metabólica, hipertensão e doenças cardiovasculares (Borges, 2024). Apesar desses riscos amplamente estudados, muitas mulheres atravessam essa fase com pouco ou nenhum acompanhamento especializado, sobretudo em contextos de maior vulnerabilidade social, onde o acesso à informação de qualidade e aos serviços de saúde é limitado (Lima et al. 2024). Essas falhas revelam a necessidade urgente de estratégias de atenção à saúde mais acessíveis, educativas e integradas ao território ao qual essa mulher está inserida. Neste contexto, justifica-se o desenvolvimento de um projeto de extensão universitária voltado à promoção da saúde de mulheres na transição menopausal, com foco em educação em saúde, rastreamento de fatores de risco cardiometabólicos e estímulo ao autocuidado. A ação visou oferecer suporte informativo, triagens preventivas e orientações práticas para melhorar a qualidade de vida e prevenir agravos futuros. Ao unir saber científico, práticas comunitárias e valorização da saúde integral da mulher, o projeto reafirma o papel social da universidade pública na promoção da equidade, no fortalecimento da atenção primária e na construção de uma cultura de autocuidado e prevenção em saúde.

OBJETIVO

O projeto teve por objetivo buscar ampliar o conhecimento das participantes sobre a menopausa e seus impactos, promovendo autonomia no autocuidado e melhor compreensão dos sinais e sintomas dessa etapa da vida. E permitir que os estudantes envolvidos aplicassem conhecimentos teóricos à prática extensionista, fortalecendo a compreensão interdisciplinar sobre a fisiologia da menopausa e suas implicações para a saúde da mulher.

METODOLOGIA

O projeto “Menopausa em Equilíbrio” surgiu da necessidade de sensibilizar mulheres em transição menopausal sobre os riscos cardiometabólicos, sinais e sintomas dessa fase e a importância de realizar o autocuidado. Esta ação de extensão está vinculada ao projeto de pesquisa de mestrado do Programa de Pós-graduação em Reabilitação e Desempenho Funcional, intitulado: Avaliação cardiovascular e perfil metabólico de mulheres na menopausa sob a utilização de daidzeína e genisteína: um ensaio clínico randomizado controlado por placebo, projeto CAAE: 80536324.8.0000.5191 e aprovado pelo parecer N. 7.017.268.

O projeto foi desenvolvido entre julho e outubro de 2025, em suas diferentes etapas de desenvolvimento. A metodologia adotada neste projeto foi fundamentada em uma abordagem dialógica, participativa e emancipatória, inspirada nos princípios da educação popular e nas diretrizes da extensão crítica (Gomes e Guerra, 2020). A proposta metodológica reconhece o saber da comunidade como legítimo e valoriza a troca de saberes entre universidade e população, promovendo a construção coletiva do conhecimento e o fortalecimento do protagonismo social (Gomes e Guerra, 2020). A ação extensionista foi pautada em estratégias de escuta ativa, diálogo e participação comunitária, possibilitando o

reconhecimento das vivências das mulheres como ponto de partida para a construção das práticas educativas. A extensão aqui se configura como um processo de mão dupla, onde estudantes e docentes aprendem com a realidade vivenciada pelas mulheres, ao mesmo tempo em que contribuem com saberes técnico-científicos (Santana, 2021). As atividades foram desenvolvidas com base em metodologias ativas e focadas na problematização da realidade vivenciada por mulheres na menopausa, por meio de rodas de conversa, oficinas de autocuidado, triagens de indicadores de saúde. Tais estratégias objetivaram fomentar a reflexão crítica sobre as transformações físicas, emocionais e sociais que marcam essa fase, abordando temas como sexualidade, saúde mental, envelhecimento e direitos das mulheres. A proposta não se limitou à transmissão de informações, mas buscou promover a ressignificação das práticas de cuidado e autocuidado, respeitando os aspectos culturais, sociais e afetivos das participantes.

As atividades foram realizadas nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), especialmente dos bairros Mandacaru (Terras do Sul), Areia Branca, Loteamento Recife localizadas no município de Petrolina-PE. Assim como nas dependências da Universidade de Pernambuco, campus Petrolina.

Além disso, o projeto buscou articular-se à Rede de Atenção à Saúde, fortalecendo os vínculos entre universidade, comunidade e serviços públicos de saúde, em conformidade com os princípios do SUS e da educação interprofissional. Sendo assim, o projeto “Menopausa em Equilíbrio” está alinhado à Meta 3.4 da ODS 3 – Saúde e Bem-Estar, que visa reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis por meio da prevenção e tratamento. A ação realizou triagem de fatores metabólicos (glicemia, IMC, PA) e educação em saúde voltadas para mulheres na transição menopausal, uma população frequentemente negligenciada em políticas públicas. Ao integrar triagens preventivas, rodas de conversa e oficinas temáticas sobre autocuidado, alimentação e atividade física, o projeto contribui diretamente para a detecção precoce de agravos, o empoderamento em saúde e a promoção de práticas preventivas, fortalecendo a atenção primária e o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

As atividades do projeto foram desenvolvidas por estudantes extensionistas de forma colaborativa e supervisionada, com foco na atuação em campo, na aplicação dos conhecimentos adquiridos e na vivência da extensão universitária como prática transformadora. Os procedimentos incluíram, as seguintes etapas:

Primeira Etapa: Planejamento e preparação

Atividades:

- Planejamento inicial e reunião com a equipe;
- Estudo teórico sobre menopausa, climatério, riscos cardiovasculares e saúde da mulher;
- Definição dos objetivos específicos e metas de curto prazo.

Segunda Etapa: Desenvolvimento dos Materiais Educativos e Treinamento da Equipe

Atividades:

- Capacitação dos estudantes extensionistas (escuta, triagem, abordagem comunitária);
- Desenvolvimento de materiais: Elaboração de folders e panfletos educativos sobre a menopausa e os cuidados com saúde nessa fase.

Terceira Etapa: Execução das Ações

- Rodas de conversa, Palestras sobre menopausa e autocuidado;
- Triagens iniciais: Aferição da Pressão Arterial (PA), Índice de Massa Corporal (IMC), Glicemia Capilar, Autorrelato de sinais e sintomas da menopausa.
- Registro de dados qualitativos e quantitativos;

Figura 1: Instrumentos para Triagem Cardiometabólica



Fonte: Arquivo Pessoal, 2025.

O público-alvo da atividade foi composto por mulheres entre 40 e 65 anos, residentes em áreas urbanas e periféricas do município, em especial aquelas que se encontram na menopausa ou pós-menopausa. Essas mulheres geralmente apresentam sintomas como ondas de calor, insônia, alterações de humor, secura vaginal e ganho de peso, além de condições clínicas relacionadas a doenças cardiovasculares, osteometabólicas ou metabólicas, que se intensificam nesse período. Foram atendidas direta e indiretamente cerca de 80 mulheres, ações ocorreram no contexto do “Outubro Rosa”, período de sensibilização sobre prevenção do câncer de mama.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As ações educativas desenvolvidas promoveram um processo de sensibilização em saúde da mulher, especialmente no que se refere à compreensão ampliada da menopausa e seus impactos na rotina de mulheres nessa fase. As participantes passaram a reconhecê-la não apenas como uma mudança biológica, mas como uma fase marcada por interações entre fatores físicos, emocionais e sociais. Durante as rodas de conversa, oficinas e palestra, observou-se melhora na identificação e no entendimento dos sinais e sintomas relacionados ao climatério, incluindo ondas de calor, alterações do sono, irritabilidade, secura vaginal, mudanças de humor e irregularidades menstruais. Esse conhecimento favoreceu

a identificação precoce de alterações e reforçou a importância do acompanhamento profissional para manejo adequado dessa etapa do ciclo de vida.

Figura 2: Estudantes realizando ação educativa em Unidade Básica de Saúde



Fonte: Arquivo Pessoal, 2025

Esses encontros incluíram, ainda, orientações sobre práticas alimentares saudáveis, enfatizando a adoção de padrões nutricionais capazes de contribuir para o equilíbrio metabólico, a saúde óssea e a diminuição de sintomas vasomotores. Discutiram-se estratégias como o aumento do consumo de fibras, frutas, verduras, leguminosas e alimentos ricos em cálcio e ferro, bem como a redução de ultraprocessados e a manutenção de hidratação adequada. Esse eixo educativo estimulou mudanças imediatas de hábitos alimentares, alinhadas às recomendações de promoção da saúde integral da mulher.

Outro componente relevante das ações foi a prevenção das Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs). As participantes foram orientadas sobre o uso correto de preservativos, a necessidade de acompanhamento ginecológico periódico, a realização de exames preventivos e o enfrentamento de concepções equivocadas acerca da sexualidade na menopausa. Essas discussões reforçaram o autocuidado contínuo e a importância da saúde sexual ao longo de toda a vida.

Figura 3: Teste rápido para sífilis e HIV e distribuição de camisinha feminina e masculina, e lubrificante.



Fonte: Arquivo Pessoal, 2025

A prática regular de atividade física foi destacada como pilar fundamental para o bem-estar durante o climatério. Foram discutidos benefícios como controle do peso corporal, manutenção da massa muscular, melhora do humor, redução de sintomas e fortalecimento cardiovascular. Também foram sugeridas atividades acessíveis, como caminhadas, alongamentos, exercícios funcionais e práticas prazerosas adaptáveis à rotina, com o intuito de incorporar práticas de movimento no cotidiano das participantes.

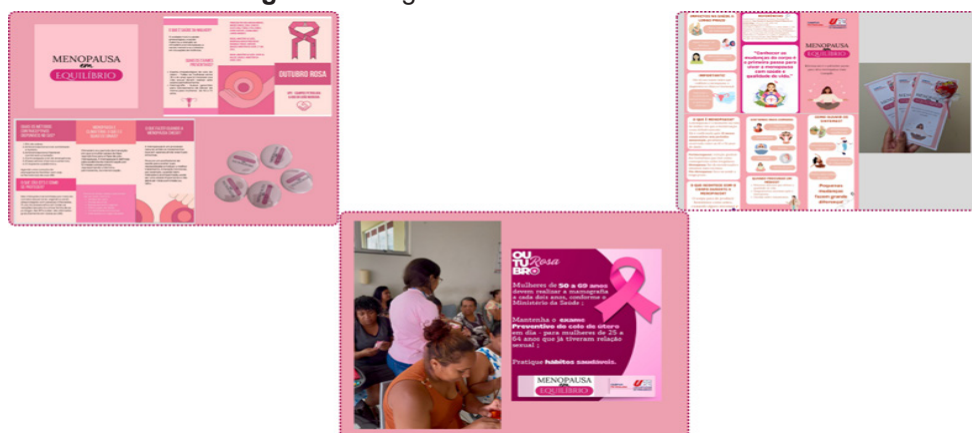
Na etapa de avaliação cardiometabólica, houve orientação sobre fatores de risco associados à menopausa, tais como hipertensão arterial, resistência à insulina, aumento da adiposidade central e alterações lipídicas. Foram aferidos indicadores essenciais, incluindo pressão arterial, índice de massa corporal, glicemia capilar e frequência cardíaca, cujos significados clínicos foram discutidos de forma clara e acessível. A atividade alcançou 53% da amostra prevista, permitindo a identificação de mulheres com risco cardiometabólico elevado e seu encaminhamento aos serviços de saúde. A ação reforçou a compreensão de que a menopausa constitui período oportuno para intensificar estratégias de prevenção de doenças crônicas e promoção de um estilo de vida saudável e ativo.

Esses resultados alinham-se diretamente à Meta 3.7 da ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), que enfatiza o acesso à informação, à educação em saúde e ao cuidado integral ao longo dos ciclos de vida. Ao ofertar espaços de diálogo e atividades educativas, a intervenção contribuiu para reduzir desigualdades no acesso ao conhecimento, fortalecer a autonomia das mulheres e promover decisões mais informadas sobre saúde sexual, reprodutiva, nutricional e cardiometabólica.

Foram produzidos e distribuídos 150 materiais educativos voltados à saúde da mulher, com ênfase na menopausa, no autocuidado e na prevenção de agravos. Esses materiais foram elaborados com linguagem acessível, ilustrações didáticas e conteúdo baseado em evidências científicas, abordando sinais e sintomas da menopausa, recomendações nutricionais, benefícios da atividade física, prevenção de ISTs e orientações sobre saúde cardiovascular. A distribuição ocorreu durante as rodas de conversa, oficinas e triagens

cardiometabólicas, assegurando acesso equitativo às informações por todas as participantes. Essa estratégia ampliou o alcance das ações educativas e fortaleceu a autonomia das mulheres no manejo de sua própria saúde.

Figura 4: Imagem dos Materiais educativos



Fonte: Arquivo Pessoal, 2025

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações desenvolvidas no projeto Menopausa em Equilíbrio demonstraram a importância da extensão universitária na promoção da saúde e na valorização de mulheres em transição menopausal, ao ampliar o acesso à informação qualificada, fortalecer o autocuidado e favorecer a identificação precoce de fatores de risco cardiometabólicos. As atividades educativas, rodas de conversa, oficinas e triagens possibilitaram às participantes uma compreensão mais ampla da menopausa como processo biopsicossocial, estimulando mudanças imediatas de comportamento relacionadas à alimentação, atividade física, sexualidade e prevenção de ISTs.

Os resultados reforçam a necessidade de estratégias no território que articulem universidade, serviços de saúde e comunidade, contribuindo para a integralidade do cuidado e para a redução de desigualdades em saúde. Ademais, o projeto proporcionou formação prática, crítica e humanizada aos estudantes envolvidos, reafirmando o papel social da universidade pública na produção de conhecimento e na implementação de ações alinhadas à ODS 3. Conclui-se que a iniciativa alcançou seus objetivos ao promover educação, prevenção e autocuidado, destacando-se como experiência relevante para o fortalecimento da atenção à saúde da mulher.

REFERÊNCIAS

- BORGES, Gleice Mara Coitinho et al. Síndrome metabólica e menopausa: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 10, p. 3637-3653, 2024.
- DA SILVA, Rosimeri Amorim; DOMICIANO, Carolina Bandeira. Uma revisão sobre os efeitos da terapia hormonal na menopausa e pós-menopausa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 5, p. e73242, 2024.

GOMES, Cláudia Suely Ferreira; GUERRA, Maria das Graças Gonçalves Vieira. Educação dialógica: a perspectiva de Paulo Freire para o mundo da educação. **Revista Educação Popular, Uberlândia**, v. 19, n. 3, p. 4-15, 2020.

LIMA, Larissa Maria Paiva; DA SILVA TORRES, João Vitor; LIMA, Liene Ribeiro. Educação em saúde no climatério: estratégias para promoção do autocuidado em contextos de vulnerabilidade social. **Revista Expressão Católica**, v. 13, n. especial, p. 188-193, 2024.

LINS, Letícia Marques Rodrigues et al. Impactos da menopausa na saúde da mulher. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 12018-12031, 2020.

SANTANA, Regis Rodrigues et al. Extensão universitária como prática educativa na promoção da saúde. **Educação & Realidade**, v. 46, p. e98702, 2021.

WINKLES, J. F. et al. Using a composite summary of daily sex hormones to gauge time until menopause: a focus on pregnanediol glucuronide (PDG). **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v. 00, n. 0, p. 1-13, jan. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1210/clinem/dgae895>.