

RODA DE CONVERSA DA MENOPAUSA E CLIMATÉRIO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Anna Carolina de Araújo¹; Bruna Argôlo Soares²; Gabriela Santos Vieira Marques³; Giseli da Silveira⁴; Luana Spagnol Mazzardo⁵; Mariana de Paula Simoni⁶; Vinicius da Costa Marques⁷.

Introdução: A educação em saúde representa um processo contínuo e sistemático voltado para o desenvolvimento da consciência crítica das pessoas, incentivando a busca por soluções coletivas para os problemas enfrentados. Isso é feito valorizando o acolhimento e promovendo a autonomia do indivíduo, estimulando-o a ser um participante ativo na sociedade. Essa abordagem se torna uma ferramenta crucial para profissionais da saúde, podendo ser adotada e integrada em suas práticas de trabalho (JAHN et al., 2012). Com base nisso, ratificando Landerdahl et al. (2011) e Velasque, Pradebon e Cabral (2011) entendemos que as atividades desempenhadas durante a graduação são importantes geradoras de experiências, especialmente por meio das rodas de conversa. Posto isso, escolhemos tal estratégia para abordar assuntos relacionados ao climatério, uma fase biológica da vida, dividido em pré e pós-menopáusicos, cujo marco principal é a menopausa, que se configura como a amenorréia igual a doze meses em consequência de insuficiência ovariana, ocorrendo entre 40 a 58 anos. **Descrição:** Este documento constitui-se de um relato de experiência, realizado nas dependências da Unidade de Saúde da Família Construmat, no Estado do Mato Grosso, município de Várzea Grande, no dia 08 de novembro de 2023. Foi realizado um convite ao público-alvo (mulheres entre 40 e 60 anos) a fim de educá-las sobre climatério e menopausa durante uma roda de conversa. No dia do projeto, a ação educativa foi dividida em duas partes: educação em saúde e relatos pessoais, os quais foram complementados por falas voluntárias das mulheres que estavam ali presentes. Discutiu-se, então, casos de dificuldades no entendimento sobre o processo da menopausa devido à escassez de informação fornecida a elas em consultas ginecológicas. A primeira parte do projeto consistiu em abordar a sintomatologia e sinais transitórios e permanentes desse estágio, como fogachos, sudorese excessiva, calafrio, dispareunia e ressecamento vaginal. Além dos sintomas psicológicos, como insônia, depressão, perda de libido, ansiedade e mudanças de humor. Na segunda parte, após diversas perguntas, tais como idade de ocorrência, obrigatoriedade de reposição hormonal e possibilidade sintomatológica diversificada, tiraram-se as dúvidas e foram apresentadas formas de amenizar os sintomas que mais incomodavam as participantes, como a utilização de roupas mais leves, prática de exercício físico e boa alimentação. **Considerações Finais:** Considerando que o objetivo informacional da ação foi alcançado, percebeu-se a necessidade de acolhimento profissional e familiar das mulheres, principalmente em consultas ginecológicas de rotina, sobre climatério e menopausa.

Palavras-chave: Climatério. Acesso à informação. Menopausa. Sinais e sintomas.

¹ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). Email:

annacarolinac.dearaujo@gmail.com

² Enfermeira mestre em Saúde Coletiva. Docente de Curso de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). Email:

bruna.soares@univag.edu.br

³ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). Email: gabriela.svmarques@gmail.com

⁴ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). Email: silveiragiseli2015@gmail.com

⁵ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). Email: luanasmazzardo@hotmail.com

⁶ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). Email: marianadpsimoni@gmail.com

⁷ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). Email: vinicius.cm14@gmail.com