

MENOPAUSA E CLIMATÉRIO SEM TABUS: EDUCAÇÃO POPULAR EM SAÚDE COMO ESTRATÉGIA DE FORTALECIMENTO DO PROTAGONISMO FEMININO

Menopausa; Climatério; Saúde da Mulher; Educação em Saúde.

Introdução

O climatério e a menopausa constituem processos naturais da vida da mulher, caracterizados por alterações biológicas, emocionais e sociais que podem impactar significativamente sua qualidade de vida. Apesar de sua relevância para a saúde da mulher, esses temas ainda são permeados por tabus, desinformação e dificuldades de acesso a informações qualificadas, o que pode comprometer o reconhecimento dos sintomas e a busca por cuidados adequados. Nesse contexto, as ações de educação popular em saúde configuram-se como importantes estratégias para promover conhecimento, autonomia e protagonismo feminino. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma ação educativa voltada à promoção do conhecimento sobre climatério, menopausa e autocuidado com mulheres de uma comunidade do interior do Ceará.

Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado em maio de 2026 por residentes multiprofissionais em Saúde Coletiva, com participação da preceptora da residência. A atividade foi desenvolvida com 15 mulheres em faixa etária próxima ao climatério e à menopausa, participantes de um grupo comunitário. A ação foi fundamentada nos princípios da educação popular em saúde, utilizando uma roda de conversa dialogada sobre climatério, menopausa, sintomas, autocuidado e qualidade de vida. Como estratégia participativa, realizou-se uma dinâmica com perguntas contidas em cartas, estimulando a troca de experiências, a reflexão e o esclarecimento de dúvidas. Ao final do encontro, foram distribuídos materiais informativos contendo orientações sobre os benefícios da amora e o modo de preparo do chá, como complemento às discussões realizadas.

Resultados / Discussão

A atividade proporcionou um espaço de escuta, acolhimento e compartilhamento de experiências entre as participantes. Observou-se que muitas mulheres apresentavam conhecimento limitado acerca do climatério e da menopausa, especialmente sobre os sintomas, os cuidados necessários durante esse período e as possibilidades de acompanhamento disponíveis nos serviços de saúde. A dinâmica com cartas favoreceu o diálogo, esclarecimento de dúvidas e a construção coletiva do conhecimento. As discussões desenvolvidas durante o encontro contribuíram para a desconstrução de mitos e para o fortalecimento da autonomia das mulheres no cuidado com a própria saúde. Além disso, a utilização de uma linguagem acessível mostrou-se eficaz para aproximar as informações científicas da realidade vivenciada pelas participantes, fortalecendo o vínculo entre comunidade e equipe de saúde.

Considerações Finais

A experiência evidenciou a importância das ações de educação popular em saúde para ampliação do conhecimento sobre climatério e menopausa, fortalecimento da autonomia feminina e promoção do autocuidado. O uso de metodologias participativas favoreceu o envolvimento das mulheres e a construção de um espaço de diálogo sobre um tema ainda pouco discutido. A atividade também permitiu identificar lacunas de conhecimento relacionadas aos sintomas, cuidados e possibilidades de acompanhamento durante esse período da vida. Dessa forma, reforça-se a necessidade de ampliação e continuidade de ações educativas semelhantes nos territórios, contribuindo para a promoção da saúde, qualidade de vida e cuidado integral das mulheres.

Referência Bibliográfica

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 2. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Educação Popular em Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (PNEPS-SUS). Brasília: Ministério da Saúde, 2013.