



32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!"

## *Promoção em Saúde e Práticas Integrativas*

### **DESAFIANDO A MENOPAUSA: O CORPO ALCANÇA O QUE A MENTE ACREDITA**

Andresa Farias Marini, Marilza Martin Leal, Ana Paula Dornellas Pachioni, Sarita Del Pino, Rosicler Custódio Ferreira, Luelen Naisa Vello

1 Secretaria Municipal De Saude De Araçatuba - Secretaria Municipal De Saude De Araçatuba

#### INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

**Introdução:** O projeto surgiu da necessidade de criar estratégias para que mulheres no período da menopausa possam desfrutar desta fase com uma melhor qualidade de vida. A menopausa é caracterizada por diversas mudanças que afetam aspectos físico, emocional e psicossocial. O envelhecimento e sedentarismo associados à menopausa contribuem para o aparecimento de obesidade, dislipidemias, diabetes, osteoporose, hipertensão, doenças cardiovasculares e depressão. Sabe-se que o exercício físico aliado a conscientização contribui com a redução dos sintomas que afetam as mulheres nessa etapa da vida. **Justificativa:** Considerando a demanda trazida pelas agentes comunitárias de saúde em reunião de equipe verificou-se que um grande número de mulheres sofre com os transtornos do climatério e da menopausa, evidenciando a necessidade de ações multiprofissionais.

#### OBJETIVOS

O grupo tem como objetivo de contribuir através da conscientização e das práticas Corporais, proporcionar o bem estar e a qualidade de vida no climatério e na menopausa, tendo em vista o aumento da expectativa de vida das mulheres.

#### METODOLOGIA

As intervenções são realizadas através de Práticas Corporais pela Educadora Física e Fisioterapeuta: Dança, Caminhada, Corrida, Pilates, Alongamento e Relaxamento. E Atividades Educativas ministradas pela Equipe Multiprofissional.

#### RESULTADOS

As intervenções realizadas pela equipe multiprofissional mostraram-se eficiente segundo os relatos das participantes em relação a uma melhora na qualidade de vida, aumento da autoestima, força muscular e flexibilidade. Portanto, os resultados alcançados superaram os objetivos propostos. Percebendo os objetivos alcançados, atualmente o grupo adquiriu equipamentos esportivos com recursos próprios e também através do fortalecimento dos vínculos afetivos desenvolveram autonomia em participação de eventos esportivos.

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pelos resultados obtidos pelas práticas esportivas e educativas, conclui-se que os sintomas do climatério e da menopausa não estão relacionados somente hipoestrogenismo, mas também por fatores psicossociais e ao estilo de vida.