



V Seminário de Pesquisa,  
Produtividade e Extensão da  
FESV e FESVV

## PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE DA MULHER NA PERI E PÓS- MENOPAUSA

**Elis Aguiar Morra<sup>1</sup>**

**Thiago Carlos<sup>2</sup>**

**Marilea Silva<sup>2</sup>**

**Luciene Grizotti<sup>3</sup>**

**Vitória Teixeira<sup>3</sup>**

**Victor Campelo<sup>3</sup>**

**Ariana Rodrigues<sup>3</sup>**

**Introdução.** A menopausa (MP) é caracterizada por diversas mudanças que afetam os aspectos psico-sociais e o bem estar físico da mulher. O envelhecimento e sedentarismo associados à MP contribuem para o aparecimento de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, osteoporose e depressão. A utilização do exercício físico (EF) como abordagem não farmacológica na prevenção ou no tratamento dessas doenças se mostra eficiente na melhora das funções orgânicas (Morra, et al., 2019). O “Programa de Atenção à Saúde da Mulher na Peri e Pós-Menopausa” surgiu da necessidade de desenvolver estratégias coadjuvantes não farmacológicas para priorizar a manutenção da autonomia funcional de mulheres nesta fase. **Objetivos.** Ofertar um programa de educação em saúde abrangendo prática de exercícios físicos e aconselhamento sobre hábitos de vida mais salutar. **Metodologia.** Do projeto participam 6 discentes voluntários, distribuídos entre os cursos de Educação Física e Fisioterapia e 1 docente/coordenador. As atividades serão ofertadas de forma presencial. O recrutamento está sendo realizado por busca

---

<sup>1</sup> Docente do curso de Educação Física da FESV. E-mail: elis.morra@estacio.br

<sup>2</sup> Discente do curso de Fisioterapia da FESV.

<sup>3</sup> Discente do curso de Educação Física da FESV.



V Seminário de Pesquisa,  
Produtividade e Extensão da  
FESV e FESVV

ativa entre discentes, docentes, centros de vivências comunitários e veículos de comunicação da própria Instituição. As participantes serão submetidas a anamnese pré-participação, através de questionários sócioeconômico, antropométrico, de medidas hemodinâmicas, escala de dor e nível de atividade física. A seleção atenderá aos critérios de inclusão: estar na fase da pré e pós menopausa, não possuir impedimento para a prática de EF e ter disponibilidade para participar de 2 encontros semanais, com duração de 60 minutos, no período de agosto a dezembro de 2022. As participantes serão submetidas a um programa de EF abrangendo flexibilidade, coordenação motora e aptidão cardiopulmonar. Além dos exercícios, também será realizado apresentação de dança, leitura de poesias e aconselhamento de hábitos salutar, por meio de desafios propostos que envolvam melhora na ingestão de alimentos e água, e higiene do sono. Para as atividades de educação em saúde, participarão fisioterapeutas, ginecologistas, nutricionistas e psicólogos. Estas atividades serão úteis para trabalhar aspectos da condição do grupo como baixa autoestima, depressão, dificuldade para lidar com a ansiedade e irritabilidade, além dos cuidados para prevenir o câncer de mama e colo de útero, comuns nesta fase. A abrangência do projeto é de bairros próximos a Instituição de Ensino. **Resultados.** Este projeto está em desenvolvimento, na fase de recrutamento e seleção. **Conclusões.** Por se tratar de um projeto de extensão em andamento, conclusões finais acerca dos resultados ainda não foram realizadas. Ao final do programa, todos os dados coletados poderão ser confirmados através da repetição dos questionários e testes da linha de base.

**Palavras-chave:** menopausa; exercício físico; promoção de saúde.



V Seminário de Pesquisa,  
Produtividade e Extensão da  
FESV e FESVV

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MORRA, EA, et al. Endurance training restores spatially distinct cardiac mitochondrial function and myocardial contractility in ovariectomized rats. **Free Radical Biology & Medicine**, v.1, n.130, p. 174-188, Jan. 2019.

Anais do V Seminário de Pesquisa e Produtividade da FESV e FESVV – ISSN 2764-1775  
<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, v.1, n.5, p.56-58, jun. 2022.