



Anais do Seminário de Pesquisa e  
Produtividade da FESV e FESVV

## PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE DA MULHER NA PÓS- MENOPAUSA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Elis Aguiar Morra<sup>1</sup>

Ariana Rodrigues e Luciene Grizotti<sup>2</sup>

Marilea Silva, Tânia Maria Rodrigues e Thiago Ferreira Carlos<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 Pós-Menopausa” surgiu da necessidade de desenvolver estratégias coadjuvantes não farmacológicas para priorizar a manutenção da autonomia funcional de mulheres na pós-menopausa. **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 5 discentes voluntários, distribuídos entre os cursos de Educação Física e Fisioterapia e 1 docente/coordenador. As atividades são ofertadas de forma síncrona devido a pandemia da COVID-19, usando a plataforma *Google Meet*. O recrutamento foi realizado por busca ativa entre discentes, docentes, centros de vivências comunitários e veículos de comunicação da própria Instituição. As participantes foram submetidas a anamnese pré-participação, através de questionários

---

<sup>1</sup> Professora do Curso de Educação Física e pesquisadora da Faculdade Estácio de Vitória - FESV. E-mail: elis.morra@estacio.br.

<sup>2</sup> Discentes do curso de Educação Física da Faculdade Estácio de Vitória - FESV.

<sup>3</sup> Discentes do curso de Fisioterapia Faculdade Estácio de Vitória - FESV.



## Anais do Seminário de Pesquisa e Produtividade da FESV e FESVV

socioeconômico, antropométrico, de medidas hemodinâmicas, escala de dor e nível de atividade física. A seleção atendeu aos critérios de inclusão: estar na fase da menopausa, não possuir impedimento para a prática de EF e ter disponibilidade para participar de 3 encontros semanais, com duração de 60 minutos, no período de julho a dezembro de 2021. Foram selecionadas 50 mulheres com idade entre 45 e 70 anos. A abrangência do projeto é de municípios da Grande Vitória e regiões não metropolitanas do estado do Espírito Santo e de 2 municípios da Bahia e Minas Gerais. As participantes são submetidas a um programa de EF abrangendo flexibilidade, coordenação motora e aptidão cardiopulmonar. Além dos exercícios, também é realizada apresentação de dança, leitura de poesias e aconselhamento de hábitos salutarres, 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, participam fisioterapeutas, ginecologistas, nutricionistas e psicólogos. Estas atividades foram criadas para trabalhar aspectos da condição do grupo que ficaram evidentes na entrevista de seleção, como baixa auto estima, depressão, dificuldade para lidar com a ansiedade e irritabilidade, além dos cuidados para prevenir o câncer de mama e colo de útero, comuns nessa fase. **Resultados.** Todos os dados obtidos durante a entrevista de seleção são auto-referidos nos questionários. A maioria das participantes tem mais de 10 anos pós menopausa e se auto declara: parda e com ensino médio completo; não tabagistas; não alcoolistas; não diabéticas, não dislipidêmicas; sedentárias e hipertensas em tratamento. As doenças osteomioarticulares mais frequentes são artrite e artrose, com escala de dor de *LANNS* moderada. Os dados quantitativos são apresentados em média±desvio padrão. Idade:58±5 anos; Massa corporal: 72±15 kg; Estatura: 1,58±0,06 m; Índice de massa corporal: 29±6 Kg/m<sup>2</sup>; Pressão arterial sistólica: 121±15 mmHg e Pressão arterial diastólica: 75±7 mmHg; Colesterol total: 162±37 mg/dl; Glicemia de jejum: 92±18 mg/dl. **Considerações finais.** Por se tratar de um projeto de extensão em andamento, conclusões finais acerca dos resultados ainda



## **Anais do Seminário de Pesquisa e Produtividade da FESV e FESVV**

não foram realizadas. Todavia, os aspectos de prevenção e controle de comorbidades relacionados à menopausa, os relatos das participantes e alguns dados quantitativos preliminares apontam para benefícios da participação no Programa de Atenção à Saúde da Mulher na Pós-Menopausa. Ao final do programa, essas impressões poderão ser confirmadas através dos relatos a serem coletados e da repetição dos questionários da linha de base.

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

### **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.