

2^o CICS

CONGRESSO
INTERNACIONAL
CIÊNCIA E SOCIEDADE

Educação e Pesquisa como
caminho para pacificação global

TRABALHOS
PREMIADOS
2025



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SANTO AGOSTINHO





TRABALHOS PREMIADOS 2025





CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO – UNIFSA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE ENSINO
NÚCLEO DE PUBLICAÇÕES ACADÊMICAS - NPA

Supervisão Editorial: Ana Kelma Cunha Gallas
Diagramação: Edson Rodrigues Cavalcante
Design Gráfico e artes: Ana Kelma Cunha Gallas
Capa: Odrânio Rocha
TI OMP Books: Eliezyo Silva



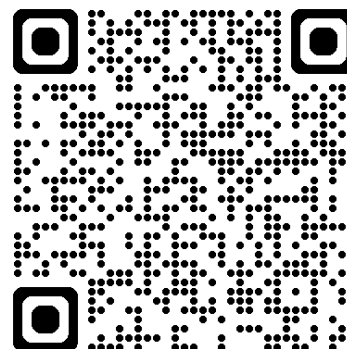
LESTU EDITORA, CONSULTORIA E
COMUNICAÇÃO LTDA
Contato: editora@lestu.org
Site: www.lestu.com.br
Livraria: www.lestu.org

Este título possui uma licença *Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives* 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).

A íntegra dessa licença pode ser acessada:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.pt>

© 2025 UNIFSA/LESTU

Todos os capítulos deste livro foram submetidos, aprovados e apresentados no 2º Congresso Internacional Ciência e Sociedade, realizado pelo Centro Universitário Santo Agostinho de 4 a 8 de novembro de 2025, sendo selecionados como os melhores trabalhos apresentados em Grupos Temáticos do evento.



FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

T279 GALLAS, Ana Kelma Cunha; GOMES, Alisson Dias; CRONEMBERGER, Izabel Herika Gomes Matias; LIRA E SILVA, Antonieta; OLIVEIRA, Edjôfre Coelho de; SILVA, Indira Maria de Melo Lira Pereira da (ORGs.).

Trabalhos premiados no 2º Congresso Internacional Ciência e Sociedade: Educação e Pesquisa como caminho para a pacificação global. Teresina: Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA); Editora Lestu, 2025.

432 p. *online*.

ISBN: 978-65-85729-14-7

DOI: doi.org/10.51205/lestu.978-65-85729-14-7

Disponível em: <https://lestu.org/books/>

1. Congresso Internacional Ciência e Sociedade. 2. Pesquisa. 3. Inovação. 4. Sustentabilidade. 5. Ciência e Sociedade. I. Autores. IV. Congresso Internacional Ciência e Sociedade (2. : 2025 : Teresina, PI).

CDD: 370

20

MENOPAUSA E AUTOESTIMA: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR DE MULHERES IDOSAS NA ATENÇÃO BÁSICA¹

***MENOPAUSE AND SELF-ESTEEM: AN EXPERIENCE REPORT ON PROMOTING THE HEALTH
AND WELL-BEING OF ELDERLY WOMEN IN PRIMARY CARE***

Júlia Suellen Silva das Chagas – UNIFSA²
Edilaene Ferreira Rio – UNIFSA³
Amanda Sabrina Almeida Santos – UNIFSA⁴
Bianca Anne Mendes de Brito - UNIFSA⁵

¹ Trabalho apresentado no GT 32 TECNOLOGIAS E BOAS PRÁTICAS EM SAÚDE PARA O ENFRENTAMENTO DAS INIQUIDADES SOCIAIS do 2º Congresso Internacional Ciência e Sociedade (2º CICS 2025), promovido pelo Centro Universitário Santo Agostinho, de 04 a 08 de novembro de 2025, em Teresina-PI.

² Graduanda em Enfermagem. E-mail: juliasuellensc@gmail.com

³ Graduanda em Enfermagem. E-mail: edylaennyferreira@gmail.com

⁴ Graduanda em Enfermagem. E-mail: amandasabrinamd@gmail.com

⁵ Doutora em Enfermagem (UFPI), Professora do Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA. E-mail: biancabrito@unifsa.com.br

RESUMO

A menopausa é um processo fisiológico marcado pela interrupção definitiva dos ciclos menstruais, geralmente ocorrendo em torno dos 51 anos de idade. Essa fase pode provocar alterações físicas, emocionais e sociais, influenciando diretamente a qualidade de vida das mulheres e a forma como elas percebem sua autoimagem. A falta de informação e a presença de tabus dificultam o enfrentamento desse período, podendo gerar sentimentos de insegurança e baixa autoestima. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicas de Enfermagem na realização de uma intervenção voltada à promoção da saúde e fortalecimento da autoestima de mulheres no climatério e na pós-menopausa. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido durante a disciplina ACE: Atenção à Saúde de Pessoas Institucionalizadas, no Centro Universitário Santo Agostinho. A ação ocorreu na quadra de uma Unidade Básica de Saúde de Teresina-PI, em novembro de 2024, com a participação de 26 idosas. Foram realizadas atividades educativas e dinâmicas interativas, como roda de conversa, a dinâmica “Passe a Bola” para troca de vivências e a “Árvore das Qualidades”, que incentivou o reconhecimento das potencialidades individuais. Observou-se que a participação ativa das mulheres favoreceu a socialização, a desmistificação de crenças relacionadas à menopausa e o fortalecimento da autoestima. Conclui-se que estratégias educativas humanizadas na Atenção Primária à Saúde são essenciais para promover informação, apoio emocional e incentivo ao autocuidado, contribuindo para um envelhecimento saudável e consciente.

Palavras-Chave: Atenção Primária à Saúde. Autoimagem. Climatério. Envelhecimento Saudável. Idoso.

ABSTRACT

Menopause is a physiological process marked by the definitive cessation of menstrual cycles, usually occurring around the age of 51. This phase can cause physical, emotional, and social changes, directly influencing women's quality of life and their self-image. Lack of information and taboos make it difficult to cope with this period, potentially generating feelings of insecurity and low self-esteem. This study aims to report the experience of nursing students implementing an intervention aimed at promoting health and strengthening the self-esteem of women in menopause and postmenopause. This is a descriptive, experience-report study developed during the ACE: Healthcare for Institutionalized People course at Santo Agostinho University Center. The intervention took place in the gymnasium of a Basic Health Unit in Teresina, Piauí, in November 2024, with the participation of 26 elderly women. Educational activities and interactive activities were held, such as discussion circles, the "Pass the Ball" activity for sharing experiences, and the "Tree of Qualities" (Tree of Qualities), which encouraged recognition of individual potential. It was observed that the women's active participation favored socialization, demystified beliefs related to menopause, and strengthened self-esteem. It is concluded that humanized educational strategies in Primary Health Care are essential for promoting information, emotional support, and encouraging self-care, contributing to healthy and conscious aging.

Keywords: Primary Health Care. Self Concept. Climacteric. Healthy Aging. Aged.

INTRODUÇÃO

A menopausa é caracterizada pela interrupção definitiva dos ciclos menstruais, sendo confirmada após 12 meses consecutivos de amenorreia. Geralmente ocorre por volta dos 51 anos, podendo se manifestar precocemente, antes dos 40 anos, ou tardiamente, após os 55 anos (Lins *et al.*, 2020). Essa fase pode ser assintomática ou apresentar sinais e sintomas que afetam diferentes dimensões da saúde da mulher, incluindo aspectos físicos, emocionais e sociais. Sintomas como ondas de calor, ansiedade, insônia, diminuição da libido e dificuldade de concentração impactam diretamente a qualidade de vida, tornando esse processo desafiador para muitas mulheres (Lemos; Guimarães; Senne, 2022).

A redução da produção de estrogênio durante o climatério aumenta a vulnerabilidade para doenças crônicas, como distúrbios cardiovasculares, osteoporose, alterações metabólicas e endócrinas, além de mudanças no sistema imunológico. Paralelamente, as transformações corporais e emocionais que acompanham a menopausa influenciam diretamente a autoimagem e a autoestima. Quando essas mudanças não são compreendidas ou acolhidas, podem gerar insegurança e insatisfação com a própria imagem, afetando o bem-estar emocional e a qualidade de vida (Tedesco; Silveira, 2021). No Brasil, pesquisas indicam que muitas mulheres têm conhecimento limitado sobre esse processo e sobre as opções de cuidado disponíveis, o que reforça a importância de estratégias de educação em saúde e aconselhamento adequado (Fonseca *et al.*, 2025).

Estudos recentes apontam que programas educativos em grupo e intervenções centradas na pessoa, conduzidas na Atenção Primária à Saúde, têm impacto positivo na qualidade de vida de mulheres durante o climatério. Essas estratégias não apenas contribuem para a redução dos sintomas físicos e emocionais, mas também promovem o fortalecimento do apoio social, favorecendo a adaptação a essa fase da vida (Mattsson *et al.*, 2023). Uma revisão sistemática demonstrou que intervenções educativas aumentam significativamente o conhecimento sobre menopausa, além de melhorar a percepção de bem-estar e a adesão ao autocuidado (Pourhossein *et al.*, 2022).

Considerando que a menopausa ainda é permeada por tabus e informações fragmentadas, a atuação da enfermagem assume papel central na promoção da saúde e na desmistificação de crenças. Ações educativas, quando planejadas e executadas de forma humanizada, possibilitam que as mulheres se tornem protagonistas do cuidado de si

mesmas, favorecendo a autonomia e o empoderamento feminino (Souza; Barreto; Corrêa, 2023).

O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicas de Enfermagem na realização de uma intervenção comunitária voltada para a promoção da saúde e fortalecimento da autoestima de mulheres em climatério e pós-menopausa, evidenciando a importância de estratégias coletivas na Atenção Primária para a promoção de um envelhecimento saudável e consciente.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido a partir de uma intervenção educativa voltada à promoção da saúde de mulheres em climatério e pós-menopausa. A ação foi realizada na quadra da Unidade Básica de Saúde Tânia M. Melo Rodrigues, localizada no bairro Monte Castelo, na cidade de Teresina-PI, no dia 22 de novembro de 2024. Participaram 26 mulheres idosas vinculadas ao grupo de atividades da unidade, selecionadas por conveniência, considerando a participação voluntária e o interesse pelo tema.

O projeto foi conduzido por 14 acadêmicas do curso de Enfermagem do Centro Universitário Santo Agostinho, sob supervisão da docente responsável pela disciplina ACE: Atenção à Saúde de Pessoas Institucionalizadas. O planejamento das atividades ocorreu ao longo do semestre letivo e envolveu reuniões do grupo para definição dos objetivos, elaboração dos materiais educativos, confecção de lembrancinhas e organização da logística do encontro.

A intervenção foi dividida em etapas. Inicialmente, realizou-se uma roda de conversa para introduzir o tema, abordando conceitos relacionados à menopausa, mudanças físicas e emocionais, e estratégias de autocuidado. Em seguida, foi aplicada a dinâmica “Passe a Bola”, cujo objetivo foi promover a troca de experiências entre as participantes, incentivando a expressão de sentimentos e a socialização. Posteriormente, desenvolveu-se a atividade “Árvore das Qualidades”, voltada ao fortalecimento da autoestima e à valorização da identidade feminina. O encontro foi encerrado com a entrega de lembrancinhas e um café da manhã saudável, reforçando a importância de hábitos alimentares equilibrados e momentos de convivência.

Por se tratar de um relato de experiência, não houve coleta de dados quantitativos ou aplicação de instrumentos padronizados. Todos os procedimentos respeitaram os princípios éticos previstos na Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, sendo conduzidos de forma voluntária, com livre participação e consentimento verbal das mulheres envolvidas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade realizada com 26 mulheres idosas possibilitou a criação de um espaço de escuta, reflexão e acolhimento, no qual dúvidas relacionadas à menopausa puderam ser esclarecidas e experiências pessoais compartilhadas. Durante a ação, observou-se que as participantes demonstraram receptividade e maior abertura para dialogar sobre os impactos dessa fase em suas vidas, destacando aspectos físicos, emocionais e sociais que muitas vezes permanecem silenciados em outros contextos. Essa vivência reforça a compreensão de que o climatério não deve ser entendido apenas como um evento biológico, mas como um processo multidimensional que influencia diretamente a qualidade de vida feminina (Lins, 2020).

A dinâmica “Passe a Bola” contribuiu para fortalecer a socialização entre as idosas e para desconstruir tabus relacionados à menopausa, incentivando a expressão de sentimentos e percepções individuais. Esse momento foi essencial para reduzir o estigma, promover a escuta ativa e favorecer a criação de um ambiente de confiança e empoderamento coletivo.

Estudos apontam que o compartilhamento de vivências em grupos de apoio tem impacto positivo na adaptação das mulheres ao climatério, além de auxiliar no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais saudáveis (Lemos, 2022).

Outro ponto de destaque foi a atividade “Árvore das Qualidades”, que estimulou as participantes a reconhecerem atributos pessoais e fortaleceu a autoestima das idosas. A valorização da autoimagem mostrou-se fundamental para que as mulheres percebessem suas potencialidades, vivenciassem de maneira mais positiva o processo de envelhecimento e se sentissem fortalecidas diante das transformações do corpo e da mente.

Esse resultado confirma a literatura que evidencia a relação direta entre autoestima, autoimagem e qualidade de vida, ressaltando que a percepção positiva de si mesma atua

como fator de proteção contra sentimentos de vulnerabilidade durante a pós-menopausa (Tedesco; Silveira, 2021). Assim, mesmo atividades simples e simbólicas, quando bem conduzidas, apresentam grande potencial para promoção da saúde e do bem-estar.

Além dos efeitos sobre a autoestima, observou-se que a ação extensionista estimulou práticas de autocuidado, como a adesão a hábitos alimentares saudáveis e a valorização de momentos de lazer e socialização. O café da manhã coletivo e a entrega de lembrancinhas, por exemplo, reforçaram a importância do cuidado integral, contemplando dimensões físicas e emocionais da saúde.

Essa abordagem vai ao encontro de estudos que recomendam estratégias interdisciplinares para o cuidado de mulheres no climatério, de modo a atender suas múltiplas demandas (Lemos, 2022).

Outro aspecto relevante diz respeito ao papel do enfermeiro, que se evidenciou como fundamental na mediação das atividades. Ao assumir a função de facilitador do diálogo e do conhecimento, o enfermeiro promoveu não apenas a educação em saúde, mas também o fortalecimento da autonomia e do protagonismo das participantes. Essa prática corrobora a perspectiva de que a enfermagem deve atuar de forma integral, contemplando tanto a dimensão clínica quanto a socioemocional, especialmente em temas sensíveis como a menopausa e o envelhecimento (Souza; Barreto; Corrêa, 2023).

Por fim, destaca-se que as ações extensionistas, ao integrarem comunidade e universidade, reforçam a função social do ensino superior. Para além de beneficiar diretamente as mulheres participantes, a experiência contribuiu para a formação dos estudantes envolvidos, ao aproximar teoria e prática e estimular uma postura crítica, reflexiva e humanizada diante das demandas de saúde. Dessa forma, os resultados demonstram que projetos dessa natureza são capazes de unir ciência, cuidado e humanização, gerando impactos positivos na autoestima, no autocuidado e na qualidade de vida das mulheres em climatério.

IMAGEM 1. Apresentação da temática



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

IMAGEM 2. Árvore das Qualidades



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

IMAGEM 3. Lembranças da intervenção



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

IMAGEM 4. Grupo de idosas e grupo interventor



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização do projeto proporcionou um momento de troca e aprendizado tanto para as mulheres participantes quanto para as estudantes envolvidas. As atividades criaram um ambiente acolhedor, onde dúvidas puderam ser esclarecidas e experiências compartilhadas, favorecendo a valorização da autoestima e o incentivo ao autocuidado. Dinâmicas simples, como a troca de vivências e a construção da “Árvore das Qualidades”, mostraram-se eficazes para quebrar tabus e fortalecer a percepção positiva que cada mulher tem de si mesma, ajudando-as a lidar de forma mais saudável com as mudanças trazidas pela menopausa.

A vivência também destacou o papel do enfermeiro como mediador do conhecimento e facilitador de diálogos, demonstrando a importância de uma abordagem que vá além do cuidado físico, contemplando aspectos emocionais e sociais. Além de beneficiar diretamente a comunidade, a intervenção aproximou a universidade da realidade local, contribuindo para a formação acadêmica por meio de experiências práticas e humanizadas.

Por ter sido realizada em um único encontro, não foi possível acompanhar os efeitos a longo prazo, o que aponta para a necessidade de projetos contínuos, que possam ampliar e aprofundar os resultados observados.

Conclui-se que ações educativas voltadas à saúde da mulher durante o climatério são

essenciais para promover informação, apoio emocional e fortalecimento do vínculo comunitário, gerando impactos positivos na qualidade de vida e no processo de envelhecimento das participantes.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos às mulheres que participaram desta atividade por compartilharem suas histórias e experiências, tornando este momento rico em aprendizados e troca de saberes. Estendemos nossa gratidão à equipe da Unidade Básica de Saúde Tânia M. Melo Rodrigues, que nos acolheu e ofereceu suporte durante a realização do projeto, e ao Centro Universitário Santo Agostinho, por proporcionar o espaço e incentivo para vivências práticas que aproximam a teoria da realidade comunitária. Também agradecemos a todos que, de forma direta ou indireta, contribuíram para que esta experiência se tornasse possível.

REFERÊNCIAS

FONSECA, R. M. S.; ANDRADE, M. C.; VASCONCELOS, C. F.; OLIVEIRA, J. P.; SANTOS, L. A.; ALMEIDA, F. G. Climacteric women's perspectives on menopause and hormone therapy: knowledge gaps, fears, and the role of healthcare advice. **Menopause**, [S.l.], v. 32, n. 1, p. 45-53, 2025. DOI: 10.1097/GME.0000000000002253.

LEMOS, B. A. R.; GUIMARÃES, L. C. R.; SENNE, T. H. de. Qualidade de vida das mulheres no climatério e na pós-menopausa. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, São Paulo, v. 12, p. e 10503, 2022.

LINS, L. M. R.; REGIS, B. C.; FERNANDES, A. S. T.; OLIVEIRA, G. M. de F.; AGRA, I. K. R.; LOPES, L. P. Impactos da menopausa na saúde da mulher. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 3, n. 5, p. 12018-12031, 2020.

MATTSSON, M.; NYGREN, J.; NILSSON, K. Effect of group education and person-centered support in primary health care on mental health and quality of life in women aged 45–60 years with symptoms commonly associated with stress. **BMC Women's Health**, [S.l.], v. 23, n. 1, p. 400-412, 2023. DOI: 10.1186/s12905-023-02221-6.

POURHOSSEIN, S.; MOHAMMADI, M.; SHAHI, M.; RAMEZANPOUR, E.; NASIRI, M. The impact of menopause education on quality of life among menopausal women: a systematic review with meta-analysis. **BMC Women's Health**, [S.l.], v. 22, p. 196, 2022. DOI: 10.1186/s12905-022-01988-1.

SOUZA, N. F.; BARRETO, C. M.; CORRÊA, G. B. Desafios na atuação do enfermeiro frente ao climatério e menopausa na Atenção Primária à Saúde. **Research, Society and**

Development, Rio Grande do Sul, v. 12, n. 4, p. e20912441044, 2023.

TEDESCO, K. ; SILVEIRA, M. M. da. Autoestima, autoimagem, qualidade de vida e de saúde de mulheres na pós-menopausa. **Espaço para a Saúde**, Rio Grande do Sul, v. 22, p. e788, 2021.



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SANTO AGOSTINHO