












# Incentivo à vivência da maturidade feminina saudável: diferentes perspectivas frente ao climatério e a menopausa

*Encouraging the experience of healthy female maturity: different perspectives in front of climacterium and menopause*

Submetido em: 15/08/2024 | Aceito em: 25/07/2025 | Publicado em: 04/02/2026

Luisa Azevedo Souza<sup>1</sup> , Mariana Encarnação de Freitas<sup>1</sup> , Maria Eduarda Barros Guimarães<sup>1</sup> , Gabriela Alves Martins<sup>1</sup> , Luana de Oliveira Campos e Silva<sup>1</sup> , Maria Fernanda Braga Franco<sup>1</sup> , Maria Antonia Silva Pereira<sup>1</sup> , Deborah Cardoso Andrade<sup>1</sup> , Milleny Mendes Cruz<sup>1</sup> , Juliana Tomé Pereira<sup>1</sup> , Mariana Magalhães Miranda<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG - Brasil  
E-mail: [mariana.miranda@cienciasmedicasmg.edu.br](mailto:mariana.miranda@cienciasmedicasmg.edu.br)

Declaração de conflito de interesses: Não há conflito de interesses

## RESUMO

**Introdução:** O climatério e a menopausa, presentes na maturidade feminina, são períodos de grandes transformações que merecem atenção integral na sociedade. Apesar da relevância dessas etapas nas vivências de muitas mulheres, elas nem sempre são debatidas e elucidadas na esfera social, uma vez que o climatério é assolado por muitos embates dotados de tabus e estigmas. **Objetivo:** Descrever as experiências e as ações de educação em saúde promovidas por estudantes de Enfermagem, Fisioterapia, Medicina e Psicologia ao conduzirem rodas de conversa para mulheres em maturidade em uma instituição de ensino pública localizada em Belo Horizonte, Minas Gerais. **Relato da Experiência:** Estudo descritivo, enquadrado em relato de experiência, de um projeto de extensão elaborado em uma instituição pública de ensino destinada a ações sociais para a população da região em vulnerabilidade social, em Belo Horizonte. As participantes do projeto foram 24 mulheres de 51 a 82 anos de idade. As ações realizadas contemplaram rodas de conversas e oficinas de atividades, cujas temáticas abordaram sexualidade, terapia nutricional, saúde física e mental, fisioterapia pélvica e prevenção ao câncer. Ao todo, foram 13 ações extensionistas, as quais as integrantes mostraram-se envolvidas e cativadas pelas atividades propostas. Ao longo do projeto, as temáticas abordadas foram desenvolvidas com base na demanda das mulheres contempladas e na observação das extensionistas frente à evolução das participantes. **Considerações Finais:** A promoção de ações de educação em saúde física e mental são importantes meio de transformação e de empoderamento para mulheres em período de maturidade em regiões vulneráveis.

**Palavras-chave:** Mulher; Climatério; Menopausa; Mudanças; Qualidade de vida.

## ABSTRACT

**Introduction:** The climacteric and menopause, present in female maturity, are periods of great transformations that deserve full attention in society. Despite the relevance of these stages in the experiences of many women, they are not always debated and elucidated in the social sphere, since the climacteric is plagued by many clashes endowed with taboos and stigmas. **Objective:** To describe the experiences and health education actions promoted by Nursing, Physiotherapy, Medicine and Psychology students when conducting conversation circles for mature women in a public educational institution located in Belo Horizonte, Minas Gerais. **Experience Report:** Descriptive study, framed in an experience report, of an extension project developed in a public educational institution aimed at social actions for the population of the region in social vulnerability, in Belo Horizonte. The participants of the project were 24 women aged 51 to 82 years. The actions carried out included conversation circles and activity workshops, whose themes addressed sexuality, nutritional therapy, physical and mental health, pelvic physiotherapy and cancer prevention. In all, there were 13 extension actions, in which the members were involved and captivated by the proposed activities. Throughout the project, the themes addressed were developed based on the demand of the women contemplated and on the observation of the extension workers in the face of the evolution of the participants. **Final Considerations:** The promotion of physical and mental health education actions are an important means of transformation and empowerment for women in maturity in vulnerable regions.

**Keywords:** Woman; Climacteric; Menopause; Changes; Quality of life.

---

## INTRODUÇÃO

O climatério e a menopausa consistem em períodos biológicos da vida da mulher marcados por significativas modificações hormonais e reprodutivas<sup>1</sup>. As alterações observadas nesta etapa da maturidade feminina, entre os 41 e 65 anos, transcorrem, sobretudo, devido à queda dos hormônios ovarianos, os quais, em estado de falta, geram alterações como ausência de ciclo menstrual, disúria, ondas de calor e dispareunia por exemplo<sup>2</sup>. O climatério, além de englobar os aspectos fisiológicos e físicos, é atravessado também por aspectos psicossociais e culturais, os quais se apresentam de diferentes formas conforme as variadas culturas e percepções sobre o “ser mulher” na sociedade atual<sup>3</sup>.

Ressalta-se que esse evento biológico da vida humana, presente no contexto feminino, torna-se cada vez mais notório nos debates da atualidade em razão do aumento do público impactado e das novas demandas que surgem ao decorrer dos anos. Prova disso, é que em 2022, em relação à proporção entre os sexos, os homens acima de 60 anos correspondiam a 44,3% da população idosa, e as mulheres, a 55,7%<sup>4</sup>. No entanto, ainda que esse público seja predominante na fase sênil, esses processos biológicos que contemplam as mulheres em maturidade apresentam grande importância no curso natural da vida ainda não são amplamente debatidos e esclarecidos para a população alvo, uma vez que, em âmbito nacional, percebe-se embates no atendimento às mulheres no climatério, como: estigmatização frente às mudanças, deficiência de abordagens informativas e acolhedoras, medicalização como solução, tabus e preconceitos enraizados socialmente.

Perante tantos embates, ações de cunho intervencionista e resolutivo podem ser aplicadas para mitigar tais adversidades. À exemplo disso, a extensão universitária, em consonância com a comunidade local, representa para os cidadãos contemplados uma importante ferramenta de promoção à saúde e ao bem-estar. Os projetos de extensão, promovidos pelas instituições de ensino superior, desempenham um papel crucial na integração entre o ambiente acadêmico e a esfera social, ao articular, concomitantemente, pesquisa, ensino e sociedade<sup>5</sup>.

Essa possibilidade é viabilizada em razão das ações promovidas permitirem aos estudantes a aplicação dos conhecimentos adquiridos em sala de aula em problemáticas reais que assolam a comunidade, o que permite promover o desenvolvimento social, cultural e econômico das partes envolvidas. Nesse sentido, a transmissão de saberes, instigada pelas ações extensionistas, afasta-se do ensino tradicional verticalizado e hierárquico, para uma educação horizontal e libertadora, em que todos os envolvidos têm espaço para se expressarem, serem ouvidos e desenvolverem senso crítico<sup>6</sup>.

Desse modo, nota-se como as práticas extracurriculares incentivam a responsabilidade social dos atuantes e da população, bem como fortalecem a pesquisa acadêmica ao contribuir para a inovação e produção de conteúdos relevantes para a sociedade, simultaneamente à formação de profissionais preparados para enfrentar as demandas que circundam o meio social. Portanto, a extensão universitária, como dimensão formativa, promove uma importante interação entre a Instituição de Ensino e outros setores da sociedade.

Ao considerar os impactos derivados do climatério, um evento complexo e multifacetado, o desenvolvimento de ações educativas por acadêmicos, de âmbito extensionista, é de significativa relevância para um manejo clínico e emocional adequado da população feminina que vivencia esse período<sup>7</sup>. O conhecimento sobre as transformações corporais durante o climatério habilita as mulheres a procurarem assistência médica quando necessário, assim como a adotarem estratégias que visam à melhoria da qualidade de vida, com objetivo de prevenir potenciais complicações<sup>8</sup>. Do mesmo modo, educar sobre o período contribui para desmistificar e desfazer os estigmas históricos sociais associados a esse âmbito, o que resulta na normalização das experiências e das vivências individuais.

Dessa forma, ao considerar o potencial transformador da extensão universitária, como uma ferramenta de disseminação de saber, e a realidade nacional da população alvo, dotada de estigmas e desinformação, a iniciativa “Climatério e menopausa: uma visão integral e humanizada” foi desenvolvida com o intuito de amparar a população feminina acima dos 40 anos, ao disseminar conhecimento sobre saúde mental, física, hormonal e sexual acerca do período vivenciado. Desse modo, o atual artigo objetiva descrever e retratar as ações de educação em saúde desenvolvidas por estudantes de Enfermagem, Fisioterapia, Medicina e Psicologia com mulheres inseridas no período de climatério e menopausa em uma instituição de ensino público localizada em Belo Horizonte, Minas Gerais.

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Consiste no relato de um projeto extensionista desenvolvido por 13 discentes, 2 docentes e alguns profissionais convidados, com a finalidade de promover interação e de vincular informações junto a um grupo de mulheres residentes na Região Oeste de Belo Horizonte, Minas Gerais. O público alvo das ações era composto por 23 mulheres, entre 51 e 82 anos. O enfoque do projeto foi promover

acolhimento e conhecimento sobre o climatério e a menopausa ao público alvo. Desse modo, a partir das informações pessoais coletadas e das demandas da comunidade, o grupo universitário planejou e coordenou as ações a serem desenvolvidas em uma reunião entre acadêmicos, orientadores e a coordenadora da escola utilizada como espaço das atividades no primeiro semestre de 2024.

A princípio, neste encontro, foi estabelecido, por meio de debates, os dias e os horários determinados para a execução das ações, os temas a serem abordados inicialmente e as estratégias para mobilizar o público alvo. Ademais, ocorreu, concomitantemente, por meio da orientação das docentes, um treinamento prévio sobre as técnicas de aferição da pressão, de glicemia capilar, da relação cintura-quadril e do índice de massa corporal (IMC) para que as estudantes estivessem aptas a coletarem os dados iniciais das participantes. Essa etapa contou também com um treinamento para as estudantes a respeito da comunicação em grupo e das formas de manejar as rodas de conversa, bem como eventuais adversidades.

As temáticas abordadas foram debatidas e retratadas em todas as rodas de conversas e de atividades, entre as quais englobam a coleta de dados vitais, rodas de acolhimento, conversas educativas com profissionais da saúde e atividades físicas. Esses momentos oportunizaram a construção e a disseminação de conhecimento de forma horizontalizada entre discentes, profissionais da saúde e participantes, uma vez que, ao colocar à margem a hierarquização e o saber absoluto no espaço reservado ao projeto, a conversação entre pares viabilizou uma melhor interação entre os membros participantes e a equipe. Dessa maneira, tanto as participantes quanto as idealizadoras do projeto tornaram-se parte do processo ativo de aprendizagem ao realizarem as atividades de forma colaborativa e compartilhada.

Foram realizadas 13 oficinas organizadas da seguinte forma:

### **1. Coleta de dados**

O primeiro encontro foi destinado à apresentação do grupo e dos objetivos norteadores, além de conhecer melhor cada participante do projeto. As mulheres interessadas na iniciativa extensionista tiveram os dados como nome, idade, histórico de doenças e data de nascimento, coletados, os quais foram registrados em fichas de cadastro previamente elaboradas, com a finalidade de obter um melhor conhecimento a respeito do público a ser trabalhado. Após o cadastramento, cada participante foi orientada para as estações de aferição de pressão arterial, de medição da relação cintura-quadril, da altura e do peso corporal. Tais dados quantitativos foram inseridos em uma tabela de modo a sintetizar as informações coletadas.

Ademais, nesse primeiro dia, as participantes assinaram o termo de consentimento de uso de imagem e voz, o que concedeu o registro fotográfico das atividades realizadas ao longo dos encontros para posterior publicação nas mídias sociais

### **2. Roda de acolhimento**

No segundo encontro, deu-se continuidade ao processo de cuidado, acolhimento e registros. Inicialmente, foram medidas a glicemia capilar de todas as mulheres para completar os cadastros. Em seguida, realizou-se uma roda de conversa, com o auxílio da orientadora do projeto, psicóloga e psicanalista, para que as participantes compartilhassem experiências e conhecimentos a respeito da menopausa e do climatério, na qual o direcionamento principal foi: “O que você entende como menopausa?”. Colocada esta questão, as participantes compartilharam relatos,

sentimentos e dúvidas acerca desse processo fisiológico, o que se mostrou uma forte ferramenta de escuta e de maior integração entre as mesmas.

Ao final da roda de acolhimento, as discentes esclareceram algumas questões a respeito dos conceitos sobre climatério e menopausa, além das principais diferenças entre os dois termos, a fim de dar início, de forma didática, à ideia principal do projeto

### 3. Minha história, minha dúvida

A partir do encontro "Roda de acolhimento", foi identificada uma lacuna significativa nos conhecimentos das mulheres sobre o climatério e a menopausa. Observou-se a falta de conhecimento e informações para lidar com essa nova fase da vida, incluindo dúvidas sobre quais hábitos manter ou evitar e como gerenciar os sintomas físicos e emocionais.

Frente a isso, o terceiro encontro contou com a presença de uma médica ginecologista, a qual conduziu a roda de conversa de forma clara e informativa, o que proporcionou um ambiente seguro para o esclarecimento de dúvidas e a desmistificação de estigmas associados ao climatério e à menopausa. As discussões englobaram não apenas aspectos clínicos, mas também questões relacionadas à sexualidade, saúde mental e fertilidade durante esse período.

Esse momento proporcionou uma oportunidade significativa para as participantes aprofundarem a compreensão sobre as mudanças que experimentam de maneira positiva e saudável.

### 4. Terapia nutricional durante o climatério e a menopausa

O quarto encontro teve enfoque na terapia nutricional, em especial na importância da alimentação no cotidiano e no auxílio do alívio dos sintomas comuns durante o climatério.

Inicialmente, a roda de conversa baseou-se nas explicações a respeito dos principais grupos alimentares que compõem a dieta das participantes, ao retratar questões como os benefícios de cada grupo nutritivo para a saúde física e para a redução das comorbidades mais incidentes nesta etapa da vida.

Com o seguimento da roda, variadas questões foram abordadas, como o papel das fibras no alívio do ressecamento da pele e das mucosas, a existência de alimentos fitoestrógenos, os quais desencadeiam no organismo uma resposta semelhantes ao do hormônio estrogênio<sup>9</sup>, e os efeitos de alimentos como melancia e beterraba no auxílio da irrigação da mucosa vaginal e na redução do ressecamento. Sob essa ótica, soluções alimentícias foram propostas para melhor tratativa das sintomatologias apresentadas no segundo encontro, denominado "Roda de Acolhimento".

Para essa ação, foi elaborado também uma cartilha de receitas pelas discentes, a qual, além de conter receitas saudáveis que poderiam ser reproduzidas pelas participantes, apresentava também dicas de como tornar o processo de preparo e de escolha dos alimentos para o consumo diário mais saudável, de forma a reduzir os sintomas do climatério e o desenvolvimento de comorbidades. Dessa forma, a cartilha consolidou de maneira prática os tópicos discutidos ao longo da roda de conversa, incentivando a adoção de novos hábitos que favorecessem o

Figura 1. Cartilha de Receitas.



Fonte: Acervo dos autores.

aumento da disposição e do bem-estar das participantes. Ao explorar estratégias nutricionais práticas e acessíveis, a cartilha contribuiu para a melhoria da qualidade de vida frente às alterações vivenciadas na menopausa.

#### **5. Entendendo meu corpo e minha mente: a importância da fisioterapia pélvica nessa tarefa**

O quinto encontro contou com a colaboração de uma fisioterapeuta pélvica que abordou o papel da fisioterapia na prevenção e no tratamento da perda de força da região do assoalho pélvico durante o período. Essa condição leva a uma variedade de problemas fisiológicos, como incontinência urinária e fecal, prolapso dos órgãos pélvicos, dor pélvica crônica, disfunções sexuais, dentre outros.

A partir da condução do bate-papo, as mulheres foram encorajadas a compartilhar dúvidas e experiências, tendo a sexualidade como a pauta principal da roda, por meio de uma abordagem fisiológica e psicológica. A fisioterapeuta abordou a intersecção existente entre a saúde emocional e a pélvica, ao trazer como o estresse, a ansiedade e outros fatores emocionais podem contribuir para disfunções na região pélvica, evidenciando a relevância do cuidado da saúde mental para a manutenção da saúde pélvica e sexual simultaneamente <sup>10</sup>.

Ao final do encontro, todas as participantes receberam kits sugeridos pela fisioterapeuta e fornecidos pelas discentes contendo sabonete íntimo. Ademais, as participantes saíram do evento mais informadas e empoderadas quanto à importância da fisioterapia pélvica e da atenção integral à saúde sexual e emocional.

#### **6. Sexualidade no climatério e menopausa**

Após o quinto encontro com a fisioterapeuta pélvica, foi notório que a pauta da sexualidade despertou um interesse para além do que foi oferecido. Nesse sentido, para preencher a lacuna gerada, o sexto encontro recebeu a psicóloga e professora orientadora do projeto para abordar o tema.

Em um primeiro momento, a Psicóloga destacou que a sexualidade transcende o ato sexual, enfatizando sua relação com a felicidade e o prazer em vários âmbitos da vida <sup>10</sup>. A partir disso, foram destacados fatores que influenciam a sexualidade feminina ao longo da vida, como a maternidade. Muitas vezes, esse período redireciona a energia e o prazer da mulher para o cuidado dos filhos, sendo um dos atravessadores na sexualidade ao longo da vida da mulher.

Para além, a psicóloga discutiu em conjunto às integrantes sobre como a sociedade, as expectativas culturais e as expectativas do parceiro podem impactar a forma como as mulheres percebem e vivenciam sua sexualidade. Por conseguinte, ela incentivou as participantes a refletirem sobre suas próprias experiências e crenças, e a considerarem como essas influências podem afetar a vida sexual e emocional de diferentes formas. Dessa forma, ao propor discussões acerca do tema, as impressões dotadas de estigmas são desmistificadas e simplificadas.

Durante o encontro, realizou-se, também, dinâmicas em grupo através de perguntas para promover a autoexploração e o diálogo entre as participantes. Essas atividades, como pontos positivos da ação sobre sexualidade, ajudaram a criar um ambiente seguro para compartilhar sentimentos e desafios pessoais, para que cada uma das integrantes se sentisse apoiada, compreendida e ouvida, fortalecendo o senso de pertencimento e a confiança no grupo. Essas dinâmicas não apenas estimularam a expressão individual, mas também fortaleceram o senso de

pertencimento e a confiança no grupo, permitindo a criação de vínculos genuínos entre as participantes.

Com base nos aprendizados desse encontro, recomenda-se que futuras ações extensionistas incluam a continuidade de rodas de conversa que integrem profissionais de diferentes áreas, como psicologia, fisioterapia e ginecologia, para abordar a sexualidade no climatério de maneira multidisciplinar. Além disso, sugere-se a criação de materiais educativos que explorem os temas discutidos, facilitando o acesso de outras mulheres a informações confiáveis e desmistificadas a longo prazo. Por fim, reitera-se que os métodos utilizados nessa roda podem ser adaptados para contextos diversos, como programas comunitários de saúde ou iniciativas em locais de trabalho, em que mulheres em diferentes fases da vida enfrentem desafios semelhantes.

Figura 2. Material educativo.



Fonte: Acervo dos autores.

## 7. Exercício físico e bem-estar no climatério e menopausa

O sétimo encontro foi conduzido pelas estudantes de fisioterapia, as quais foram responsáveis por elucidar, de forma didática, a relevância de se exercitar durante o climatério, bem como a importância dos alongamentos para execução de tarefas do dia-a-dia e para a promoção de uma vida saudável a longo prazo<sup>11</sup>. Para isso, utilizou-se, como elementos de auxílio, bolas e bambolês, além da própria performance corporal das participantes. Neste momento, com o monitoramento das discentes, esclareceram-se técnicas e exercícios físicos de fácil execução e que pudessem ser reproduzidos de forma segura pelas mulheres na autonomia de suas casas. Ao final das execuções, as alunas propuseram um momento de dança estilo “zumba”, visando instigar as integrantes a trabalharem a percepção corporal por meio de exercícios físicos e atividades rítmicas. Assim, ao serem apresentadas a uma rotina de atividades físicas acessíveis, as integrantes mostraram-se mais interessadas em perpetuar esse hábito no cotidiano, pois a abordagem que combina educação, prática e descontração se mostrou eficaz para fortalecer a autonomia e o autocuidado das participantes, adicionalmente, a integração de práticas corporais simples, aliada a explicações didáticas, pode ser uma estratégia eficaz para promover saúde e bem-estar em populações diversas, especialmente entre mulheres em transição menopausal.

## 8. Alimentação na menopausa: uma melhor qualidade de vida

A fim de complementar as perspectivas atreladas à saúde corporal e ao bem-estar físico, o oitavo encontro foi conduzido com uma roda de conversa, sob auxílio de uma nutricionista. A conversação teve enfoque na aliança entre os bons hábitos alimentares e os sintomas ocasionados pelo climatério e pela menopausa. Assim, a profissional de saúde abordou com as integrantes alimentos-chaves na tratativa sintomatológica, como os anti-inflamatórios e componentes da dieta mediterrânea, como azeite de oliva, peixes ricos em ômega-3, castanhas e frutas vermelhas, além do modo de adicioná-los nas refeições diárias de forma acessível e prática<sup>12</sup>.

Ao decorrer da roda de conversa, as participantes do projeto puderam também sanar dúvidas e questionamentos acerca da alimentação atrelada às mudanças na maturidade feminina,

bem como compartilhar dicas pessoais que trouxeram benefícios para os sintomas experimentados nesse período. Nesse contexto, uma das participantes relatou que, ao começar a incluir mais alimentos balanceados na rotina, sentiu uma leve melhora na disposição e no controle do estresse, o que a motivou a continuar com esses hábitos saudáveis. Dessa forma, o processo de conversação e ensino ocorreu de forma horizontalizada envolvendo uma troca mútua de saberes entre a profissional, as discentes e as mulheres participantes. Esse modelo favorece o aprendizado coletivo e a construção de uma rede de apoio entre as integrantes, ao oferecer ferramentas práticas e já vivenciadas por outras participantes para enfrentar os desafios do climatério e da menopausa de maneira mais saudável e informada.

### **9. Prevenção e cuidados contra o câncer no período do climatério**

O nono encontro contou com a colaboração de uma oncologista e teve como objetivo discutir a prevenção de cânceres em mulheres no climatério, devido à importância epidemiológica da incidência da doença após a menopausa e as dúvidas da comunidade acerca das terapias hormonais, do câncer de mama e do câncer endométrio.

A oncologista iniciou a discussão com espaço aberto para perguntas e relatos pessoais das participantes, o que permitiu uma troca de experiências significativa. Durante a conversa, muitas mulheres expressaram preocupação sobre a relação entre a terapia hormonal e o risco

de câncer. Assim, a profissional de saúde buscou elucidar que a relação entre terapias hormonais e câncer não pode ser generalizada, mas diante da utilização dessas terapias de forma prolongada ou em mulheres com históricos de câncer de mama ou endométrio em familiares de primeiro grau, essas representam riscos no desenvolvimento das neoplasias. Além de enfatizar que fatores como hábitos alimentares e sedentarismo também são determinantes importantes no risco de desenvolvimento de câncer, conectando essa questão com os temas discutidos em encontros anteriores sobre a importância de um estilo de vida saudável.

A prevenção do câncer de endométrio também foi abordada, e algumas participantes mencionaram que, devido à idade avançada e aos estigmas sociais ligados à sexualidade no climatério, não realizavam regularmente o exame de papanicolau, o que compromete a detecção precoce do câncer de colo de útero. Acerca do câncer de mama, foi destacado que os riscos aumentam com o hipoestrogenismo presente após o climatério. Desse modo, a mamografia é primordial para a prevenção adequada. Da mesma forma, ressaltou-se que a idade para iniciar o acompanhamento pode variar conforme o histórico pessoal ou familiar e se há sinais ou sintomas, a depender da individualidade de cada mulher.

Para que as participantes possam agir imediatamente, foi sugerido que agendem exames preventivos, como mamografia e papanicolau, especialmente se houver histórico familiar de câncer. Além disso, foi recomendado que adotem hábitos saudáveis, como manter uma alimentação balanceada e praticar exercícios físicos regularmente, com a finalidade de reduzir os riscos relacionados ao câncer.

Por fim, ressaltou-se que um diagnóstico precoce aumenta a chance de cura, assim como interfere no manejo clínico e cirúrgico, de modo que aspectos invasivos são variáveis

### **10. Zumba e exercícios físicos**

O décimo encontro foi elaborado a partir da ação “Exercício físico e bem-estar no climatério e menopausa”, planejado e conduzido pelas discentes do curso de Fisioterapia, na qual as mulheres demonstraram um grande interesse pelo momento final de dança estilo “zumba”.

Nessa perspectiva, foi proposto uma sessão ampliada de “zumba” guiada pelas alunas de Medicina, precedido por um momento de alongamento, para que as mulheres, além de trabalharem a percepção corporal através da dança, tivessem acesso a um momento cultural com lazer e músicas, o que permitiu que as participantes exercitassem o físico e desfrutassem de um momento de leveza e descontração<sup>12</sup>.

Após a sessão de zumba, muitas participantes relataram sentir-se mais leves e energizadas, o que reforçou a importância de atividades físicas prazerosas para o bem-estar geral. De maneira complementar, as mulheres foram incentivadas a buscar atividades semelhantes, como caminhadas ou aulas de dança, para incorporar mais movimento em sua rotina diária e manter o foco na saúde física e mental.

### **11. Arraiá CicloDelas**

Com a chegada do mês de junho, as discentes organizaram uma festa junina para o décimo primeiro encontro a fim de celebrar o fim do projeto e oferecer um momento de lazer e confraternização. Cada participante, com o objetivo de ampliar as conexões, levou um acompanhante.

Durante a festa, os convidados desfrutaram de comidas típicas, decorações festivas e músicas e quadrilha, o que ajudou a criar memórias inesquecíveis associadas ao “Arraiá Ciclo Delas”. As participantes demonstraram grande entusiasmo e alegria, com várias delas compartilhando histórias pessoais sobre o significado das festas juninas em suas famílias. Ademais, tradições familiares e histórias foram compartilhadas o que fortaleceu ainda mais os laços entre participantes, acompanhantes e acadêmicas.

O arraiá também serviu como um momento de reflexão sobre a trajetória do projeto “Ciclo Delas”. Algumas participantes relataram como os encontros contribuíram para sua autoestima e as ajudaram a se sentir mais confiantes e empoderadas, outras, expressaram a importância dos encontros para seu crescimento pessoal e comunitário, sentindo-se mais conectadas. A presença dos acompanhantes trouxe uma nova perspectiva, uma vez que evidenciou o impacto do projeto na vida das participantes e a importância do apoio mútuo nas relações pessoais.

Para manter o impacto do projeto após o seu término, sugeriu-se que as participantes continuassem a organizar encontros regulares, criando uma rede de apoio que perdure além dos encontros formais. Além disso, foi recomendado que as participantes compartilhassem suas histórias com outras mulheres em suas comunidades, ampliando os efeitos positivos do projeto. A experiência também pode servir como base para futuras iniciativas, sugerindo-se que as próximas edições do “Ciclo Delas” incorporem mais eventos culturais como forma de reforçar o vínculo e a troca de experiências.

### **12. Coleta de dados: sinais vitais, glicemia, peso e relação cintura-quadril**

O décimo segundo encontro foi dedicado à coleta de dados vitais das participantes. De forma semelhante ao primeiro encontro, as discentes realizaram a aferição da pressão arterial, medição da glicemia, pesagem, avaliação da relação cintura-quadril e cálculo do IMC. Os dados

obtidos foram devidamente registrados em tabelas e comparados com os registros do primeiro encontro “Coleta de dados”. Essa etapa foi crucial, pois permitiu o acompanhamento da evolução da saúde das participantes, oferecendo parâmetros que avaliavam o impacto das atividades realizadas ao longo do projeto. Além disso, o acompanhamento proporcionou um maior entendimento sobre as necessidades e desafios enfrentados individualmente por cada participante, o que permite ajustes no planejamento de futuras atividades que podem ser realizadas com o grupo.

Posteriormente, o grupo extensionista organizou uma roda de conversa, na qual foi questionado às mulheres se essas haviam notado alguma alteração nos hábitos alimentares e na rotina de exercícios físicos. Grande parte delas afirmou ter maior atenção e consciência com a saúde ao participar de caminhadas em duplas e seguir algumas das orientações sobre alimentação elucidadas durante os encontros. Dentre os *feedbacks*, uma participante compartilhou que começou a fazer caminhadas todos os dias e percebeu uma melhora na sua disposição. Outra relatou que, ao seguir as dicas de alimentação saudável, notou uma redução na sensação de cansaço, o que a motivou a continuar com a rotina nova.

Esse momento possibilitou que as participantes compartilhassem suas percepções de mudança, o que fortaleceu o engajamento delas com os hábitos saudáveis promovidos. Uma das participantes comentou que, durante a roda de conversa, percebeu que suas colegas estavam igualmente engajadas nas mudanças e isso a incentivou ainda mais a não desistir. Esse relato destaca o impacto positivo da troca de experiências e da criação de um ambiente de apoio mútuo durante os encontros do projeto.

Ademais, ao final deste penúltimo encontro, foram recolhidos alguns relatos sobre as atividades executadas, nos quais as participantes colocaram suas opiniões sobre os encontros e manifestaram o desejo de continuidade das atividades.

### 13. Uma despedida cheia de saudade e amor

O último encontro foi realizado com o propósito de despedir das participantes, para isso foram levadas as atividades que mais interessaram as integrantes ao longo do projeto. Dessa forma, o encontro teve início com uma roda de conversa livre, na qual as mulheres expressaram elogios, sugestões e expectativas em relação à continuidade do projeto. Relatos sobre a melhora da qualidade de vida das participantes evidenciaram a efetividade do projeto, que abrangeu diversos temas ao longo dos encontros. Esse momento foi marcado por grande gratidão por parte das acadêmicas, que reconheceram a importância das ações implementadas, não apenas no aspecto educacional, mas também na transformação significativa do cotidiano das mulheres envolvidas.

Na sequência, em atendimento à solicitação das participantes, foi organizado um momento de dança, o qual foi repleto de animação e alegria. Muitas participantes se sentiram mais leves e conectadas entre si, finalizando o projeto com êxtase.

Posteriormente, as discentes e as integrantes se reuniram para agradecer as participantes do projeto e aos organizadores da instituição utilizada como espaço de interação ao longo dos meses do projeto. Foi um momento de reflexão sobre tudo o que foi aprendido e vivido, com

Figura 3. Coleta.



Fonte: Acervo dos autores.

algumas participantes destacando como a troca de experiências foi enriquecedora e essencial para o fortalecimento dos laços comunitários. Para marcar esse momento, foram distribuídas garrafas de água personalizadas para cada integrante do projeto, para que, assim, os ensinamentos e memórias construídos ao longo do semestre não findassem naquele dia, mas que permanecessem nas lembranças por longos anos.

Durante os encontros, diversas participantes destacaram a importância das discussões para seu bem-estar e saúde, enfatizando que os temas abordados sobre autocuidado e prevenção tiveram um impacto significativo em suas vidas. Vários relatos indicaram melhorias na qualidade de vida, tanto em aspectos físicos quanto emocionais. Algumas participantes relataram aprimoramento na capacidade de mobilidade ao seguir as orientações oferecidas durante as sessões. No mesmo momento, outras mencionaram um aumento no autocuidado e na autoestima, destacando que a compreensão dos processos relacionados ao climatério e à menopausa foi fundamental para desconstruir estigmas socialmente enraizados.

### Limitações

O projeto enfrentou diversos desafios que, embora cruciais para o aprendizado, evidenciaram a complexidade de trabalhar com um tema abrangente e um público diverso. Desde o início, a preocupação com a captação de recursos foi constante. Embora a arrecadação de fundos online organizada pelas acadêmicas tenha oferecido suporte, foi necessário um grande esforço para mobilizar recursos e pessoas, destacando a necessidade de fontes de financiamento mais estáveis.

Outro desafio relevante foi a seleção e apresentação dos temas, de modo a torná-los claros e acessíveis, sem descuidar das questões essenciais e complexas. O climatério e a menopausa envolvem transformações no corpo feminino, abrangendo aspectos físicos, emocionais e sociais. Além disso, as participantes apresentaram dúvidas e necessidades distintas, o que exigiu ajustes contínuos nas abordagens para atender às expectativas e realidades individuais, mantendo a estrutura coletiva.

A falta de acesso regular a profissionais de saúde, como nutricionistas e ginecologistas, foi um obstáculo significativo, exigindo que o projeto priorizasse orientações práticas e aplicáveis, considerando as limitações de recursos das participantes.

No aspecto do engajamento, as discentes se dedicaram a criar um ambiente acolhedor por meio de dinâmicas interativas e estímulos como lanches e brindes, com o objetivo de tornar os encontros mais significativos. Essas ações reforçaram o propósito de criar um espaço de

acolhimento, troca e aprendizado, onde cada mulher pudesse valorizar suas experiências e se sentir compreendida.

Além das questões relacionadas aos temas e dinâmicas, a adaptação das práticas foi essencial no desenvolvimento do projeto. Durante as atividades, observou-se a dificuldade de participação de algumas integrantes devido a restrições físicas. Para as participantes com mobilidade reduzida, as adaptações nas dinâmicas foram fundamentais para garantir sua participação plena, criando um ambiente de cuidado. No caso de uma participante com restrições visuais, além das adaptações físicas, foi necessário um acompanhamento individual para ajustar as atividades, assegurando sua plena inclusão.

Por fim, o maior embate foi equilibrar esses aspectos enquanto se buscava sensibilizar as participantes para a importância de compreenderem seu próprio corpo e as transformações dessa

fase da vida. O projeto visou não apenas a transferência de conhecimento, mas também a criação de um ambiente que valorizasse cada mulher e sua história, promovendo um espaço de empoderamento e aprendizado contínuo.

## REFLEXÕES TEÓRICAS

O climatério pode ser compreendido como um fenômeno biopsicossocial que influencia nas diversas e diferentes dimensões da vida feminina, entre elas destacam-se: a saúde física e emocional (modificações hormonais e reprodutivas), a autoimagem (dimensão psicológica), o papel e as relações sociais (dimensão social) e as expectativas e projetos de vida (dimensão espiritual). Uma vez que esse período é, em muitos casos, compreendido como negativo, as alterações que o acompanham resultam em estigmatização e preconceito. Portanto, geralmente, as percepções sobre “ser mulher” encontram-se fragilizadas. Logo, é importante que as mulheres tenham acesso à informação em saúde para a compreensão das mudanças do período de climatério/menopausa, de forma a integrar e ressignificar tal fase como integrante de seus ciclos de vida<sup>13</sup>.

Uma roda de conversa sobre climatério e menopausa, além de ser um espaço de compartilhamento de experiências e informações, representa um convite à escuta ativa e à construção de um diálogo acolhedor. O circular da palavra, em um ambiente seguro e confidencial, pode ser transformador, visto que permite que as mulheres sintam-se validadas em suas vivências e encontrem apoio mútuo. Nesse aspecto, muitas dessas mulheres relataram uma sensação de alívio ao perceberem que não estavam sozinhas em seus desafios, o que contribuiu para a redução de angústias e a ressignificação de suas experiências. Esses efeitos fortaleceram a confiança no grupo, fomentando uma maior adesão aos encontros subsequentes e ampliando o alcance da iniciativa. A escuta, por sua vez, é um ato de empatia e respeito que possibilita a construção de vínculos e a desnaturalização de sofrimentos silenciados, em consonância com a pedagogia do oprimido de Paulo Freire, que enfatiza o diálogo como ferramenta de transformação social<sup>14</sup>. Ao proporcionar um espaço para que as mulheres possam expressar seus sentimentos, medos e dúvidas, a roda de conversa contribui para a desmistificação do climatério e da menopausa, além de promover a valorização da diversidade das experiências femininas e da autonomia, bem como contribuir com a autoestima das mulheres, criando um movimento contínuo de aprendizado mútuo nos encontros seguintes.

Ao entender que a análise sobre as mudanças internas nas mulheres ganha uma nova dimensão quando o período do climatério e da menopausa é considerado, dá-se um novo olhar para as transformações hormonais e fisiológicas que ocorrem nessa fase da vida da mulher, que acarreta uma série de ajustes corporais e emocionais. Conforme Souza, Silva e Santos, o climatério pode gerar um impacto significativo na qualidade de vida da mulher, ao manifestar-se por meio de diversos sintomas físicos e emocionais<sup>15</sup>. Em suma, o climatério representa a transição da vida reprodutiva para a pós-menopausa, que é definida pela cessação definitiva da menstruação. Durante esse período, a produção de hormônios como o estrogênio e a progesterona diminui significativamente, o que desencadeia uma série de sintomas que podem variar de mulher para mulher. As mudanças físicas, como os chamados “fogachos”, as alterações no sono e a diminuição da libido, são as mais evidentes<sup>16</sup>. No entanto, as transformações internas vão além do aspecto físico, uma vez que as mulheres experimentam alterações de humor, perda da autoestima e desconhecimento de identidade<sup>17</sup>. Ademais, em consonância a esse quadro, a queda hormonal

também está associada ao maior risco de depressão em mulheres devido ao interrompimento da homeostase imune<sup>18</sup>.

Portanto, é preciso reconhecer que as mudanças internas durante o climatério e a menopausa são complexas e multifatoriais. A saúde mental desempenha um papel crucial nesse processo. Fatores como o apoio social, a prática de atividades físicas, uma alimentação saudável e equilibrada e o acompanhamento médico podem auxiliar as mulheres a lidar com as transformações de forma mais positiva, para diminuir a intensidade dos impactos negativos do período<sup>19</sup>. Como forma de entender como todas essas mudanças chegam para as mulheres e os resultados disso na saúde mental das mulheres, a psicologia do desenvolvimento oferece uma perspectiva para compreender os deslocamentos internos experimentados durante a menopausa, e enfatiza a importância de cada fase e as transições entre elas. A forma como a mulher vivencia essa transição está relacionada a diversos fatores, dentre eles, o apoio social, a prática de atividades físicas e o acompanhamento médico.

A menopausa é vista como mais do que uma mudança hormonal e surge como um marco importante no desenvolvimento da mulher. As tarefas de desenvolvimento típicas dessa fase e que foram vistos e ouvidos das mulheres participantes do projeto incluem a aceitação das mudanças corporais, a reavaliação dos papéis sociais e a construção de novas relações. Pode-se perceber que a forma como as mulheres vivenciam essa transição é influenciada por diversos fatores, como experiências de vida anteriores, recursos pessoais, apoio social e fatores culturais. Com as rodas de conversa, objetivou-se o entendimento de que a menopausa não representa o fim, mas uma nova etapa que oferece outras oportunidades para crescimento pessoal e desenvolvimento. Ao compreender as tarefas de desenvolvimento dessa fase, foi possível oferecer um suporte mais adequado às mulheres e auxiliá-las nas mudanças com mais leveza e satisfação.

Desta forma, os objetivos que levaram à concretização das rodas de conversa tencionaram a importância dos grupos sociais, da comunicação e da interação humana na construção da identidade e do bem-estar, da necessidade de compreender as especificidades da experiência feminina, ao incluir as mudanças hormonais e biopsicossociais relacionadas ao climatério e à menopausa, bem como a utilização de técnicas de escuta ativa e de diálogo para promover o desenvolvimento pessoal. Como resultado, houve efeito na autoestima, melhora na qualidade de vida e uma maior compreensão sobre as mudanças corporais e emocionais da fase do climatério. Do mesmo modo, os encontros contribuíram para a construção de redes de apoio, dado o fortalecimento dos vínculos entre as participantes e a promoção da saúde integral da mulher. Portanto, as atividades desenvolvidas desempenharam um papel fundamental no que tange à ampliação da visão de promoção e prevenção à saúde - com ênfase na saúde da mulher.

O projeto extensionista foi embasado em princípios multidisciplinares e interprofissionais, os quais possibilitaram o desenvolvimento de ações com amplo impacto, considerando a complexidade dos processos associados ao climatério e à menopausa. As participantes, ao serem acolhidas de maneira integral, relataram avanços significativos em aprendizado, que repercutiram positivamente na qualidade de vida, promovendo melhorias na autoestima, na autonomia e no autoconhecimento. As diversas ações realizadas mostraram-se fundamentais, conforme os relatos das integrantes, para favorecer uma vivência saudável e plena desse ciclo feminino, contribuindo para a desconstrução de estigmas socialmente enraizados.

Ademais, os encontros também imprimiram efeitos às acadêmicas, tanto no que tange ao desenvolvimento de habilidades profissionais e de conhecimento, quanto em relação à construção

da própria subjetividade. Foram desenvolvidos saberes relativos à comunicação assertiva, escuta ativa e acolhedora, estratégias para resolução de conflitos e manejo diante das rodas de conversa. Houve também a adesão de vasto saber teórico adquirido por meio da leitura de artigos, estudos e cartilhas acerca do tema trabalhado. Por outro lado, o compartilhamento de experiências e a criação de vínculos possibilitaram enriquecimento no “sujeito” de cada discente, singularmente pela relação horizontalizada proporcionada nos encontros e pela congruência do tema - mulheres em diálogo com mulheres.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este relato de experiência examina os encontros e os impactos de um projeto de extensão promovido para mulheres com idade entre 51 e 82 anos no período do climatério e da menopausa. O projeto revelou-se um meio potencial para: (1) fortalecer a união entre as mulheres da comunidade; (2) criar um espaço seguro para o compartilhamento de experiências e de temas estigmatizados e considerados “tabus” na sociedade; e (3) proporcionar um ambiente acolhedor para a discussão e esclarecimento de dúvidas acerca do próprio corpo e da fase em que vivem.

O projeto de extensão “Ciclo Delas” se mostrou uma experiência enriquecedora para as mulheres ao promover um sentimento de pertencimento e apoio mútuo. Por meio de encontros regulares, as participantes tiveram a oportunidade de discutir abertamente vivências e de desmistificar assuntos frequentemente evitados. Além disso, o projeto proporcionou acesso a informações relevantes e científicas que auxiliaram no esclarecimento de dúvidas e na promoção do bem-estar físico e emocional do público alvo.

Quanto à esfera estudantil, esse projeto desempenhou um papel fundamental ao instigar nos acadêmicos participantes novas maneiras de pensar e agir frente aos desafios apresentados, como a diversidade do público contemplado e a necessidade de comunicar as informações de maneira acessível e pedagógica. Ademais, as ações de extensão proporcionaram uma oportunidade ímpar de integração entre a teoria aprendida em sala de aula e a prática efetiva no campo da saúde, o que se configura como um elemento essencial para a formação de médicos capacitados a atuar em contextos de atenção primária à saúde.

Nesse sentido, futuras atividades extracurriculares devem buscar a articulação entre o ensino teórico e prático, além de promover dinâmicas didáticas e informativas. Isso permitirá que o público alvo seja adequadamente impactado pela proposta central da extensão e favorecerá aos estudantes a construção de uma relação mais próxima e humanizada com os indivíduos e comunidades com os quais irão trabalhar futuramente.

Por fim, o impacto positivo dessa extensão universitária evidencia a importância de continuar e expandir tais iniciativas, para promover ou transmitir informação à comunidade e desmistificar preconceitos com abordagens relevantes, como o climatério e a menopausa. Assegura-se, então, por meio da ação extensionista, a promoção da saúde de forma democrática, didática e inclusiva, de forma a contribuir para a disseminação de conhecimento e de informações na esfera social.

## REFERÊNCIAS

1. Biblioteca Virtual em Saúde. Menopausa e Climatério. Ed: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/menopausa-e-climaterio/>. Acesso em: 01 de agosto de 2024
2. Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Ações Programáticas Estratégicas Brasília -DF 2008 *Manual de Atenção à Mulher No Climatério / Menopausa*. 2008. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_atencao\\_mulher\\_climaterio.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf). Acesso em: 01 de agosto de 2024
3. Barroso, Bárbara Maria Antunes et al. FACTORS ASSOCIATED WITH NEGATIVE SELF-RATED HEALTH OF MIDDLE-AGED WOMEN. Texto & Contexto -
4. Enfermagem 21 Ago 2023. Disponível em : <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2022-0212en>. Acesso em: 02 de agosto de 2024
5. AZEVEDO, A. L. M. DOS S. IBGE - Educa | Jovens. Disponível em:
6. <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18320-quantidade-de-homens-e-mulheres.html#:~:text=Os%20resultados%20do%20Censo%20Demogr%C3%A1fico>. Acesso em: 02 de agosto de 2024
7. Extensão universitária (livro eletrônico): a grande parceria entre universidade e sociedade organização Camilah Antunes Zappes. Vila Velha, ES: Ed. Dos autores, 2023.
9. [https://www.ecologiahumana.info/files/ugd/bb7ba3\\_e25bdaad5c3e4c2da893536ef18\\_09031.pdf](https://www.ecologiahumana.info/files/ugd/bb7ba3_e25bdaad5c3e4c2da893536ef18_09031.pdf)
10. Deus, Sandra de Extensão universitária: trajetórias e desafios/ Sandra de Deus- Santa Maria, RSS: Ed.PRE-UFSM, 2020. Disponível em: <https://www.ufmg.br/proex/renex/images/EBOOK - Sandra de Deus - Extensao Unversitaria.pdf>
11. Santoro, Nanette, et al. "The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options." *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, vol. 106, no. 1, 23 Oct. 2020, pp. 1–15, <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa764>. <https://academic.oup.com/jcem/article/106/1/1/5937009>
12. Luz, Milene Mori Ferreira e Frutuoso, Maria Fernanda Petrolí. O olhar do profissional da Atenção Primária sobre o cuidado à mulher climatérica. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação* [online]. 2021, v. 25. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.200644>. Acesso em: 02 de agosto de 2024
13. Canivenc-Lavier, Marie-Chantal, and Catherine Bennetau-Pelissero. "Phytoestrogens and Health Effects." *Nutrients*, vol. 15, no. 2, 9 Jan. 2023, p. 317. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9864699/>. Acesso em: 04 de agosto de 2024
14. Scavello, Irene, et al. "Sexual Health in Menopause." *Medicina*, vol. 55, no. 9, 2 Sept. 2019. Disponível em:
15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6780739/>. Acesso em: 05 de agosto de 2024
16. MOSCA, Uriel, et al. *Dança: Saúde No Ritmo Certo, Efeitos Na Imagem Corporal E Autoestima de Mulheres Pós-Menopausa*. Congresso de extensão universitária da UNESP, São Paulo, 8º, 2014. Anais do Congresso de extensão universitária da UNESP, São Paulo, 2015. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/1240a1b9-c02e-46a5-903b-ee871bbba5e/content>. Acesso em: 28 de julho de 2024
17. Silva, Thais R., et al. "Nutrition in Menopausal Women: A Narrative Review." *Nutrients*, vol. 13, no. 7, 23 June 2021, p. 2149. Disponível em; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34201460/>. Acesso em: 28 de julho de 2024
18. FILHO, Germano. Satisfação sexual feminina: mulheres climatéricas x adultas jovens. Disponível em:
19. [https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/download/24873/1983\\_2/63981](https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/download/24873/1983_2/63981). Acesso em: 02 de agosto de 2024
20. FREIRE, Paulo. *Pedagogia do oprimido*. 1968. 50ª edição. Instituto Paulo Freire. Acesso em: 02 de agosto de 2024
21. SOUZA, A. M.; SILVA, M. F.; SANTOS, J. L. Impacto do climatério na qualidade de vida da mulher: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 65, n. 3, p. 456-463, 2012
22. Minkin, Mary Jane. "Menopause." *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, vol. 46, no. 3, Sept. 2019, pp. 501–514. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889854519300518?via%3Dihub>. Acesso em: 26 de julho de 2024

23. De Lorenzi, Dino Roberto Soares, et al. “Fatores Associados à Qualidade de Vida Após Menopausa.” *Revista Da Associação Médica Brasileira*, vol. 52, no. 5, Oct. 2006, pp. 312–317. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/3PDqHpOzKQmTxDgc8z5qLkL/?lang=pt>. Acesso em: 27 de julho de 2024
24. Zhang, Yuling, et al. “Estrogen-Immuno-Neuromodulation Disorders in Menopausal Depression.” *Journal of Neuroinflammation*, vol. 21, no. 1, 19 June 2024, 2024. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11188190/>. Acesso em: 28 de julho de 2024
25. UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Escola de Engenharia de São Carlos. Cartilha Climatério. São Carlos, 2023. Disponível em: [https://www.ee.usp.br/cartilhas/cartilha\\_climaterio.pdf](https://www.ee.usp.br/cartilhas/cartilha_climaterio.pdf). Acesso em: 13 ago. 2024.