



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão

A SAÚDE DA MULHER E O EQUILÍBRIO HORMONAL: Do período da menarca à menopausa

Ana Victoria de Souza
Maria Rita Cruz Calazans
Mariana Cunha de Albuquerque
Natália Rezende Silva
Vitória Mahyna Santos Oliveira

Orientadoras: Profa. Luana Ferreira Dantas
Profa. Emília Cervino Nogueira

ENQUADRAMENTO DO TRABALHO

- () Direitos Humanos, educação, cultura e sociedade.
- () Economia criativa, mercado e gestão.
- () Novas tecnologias, inovações e desenvolvimento.
- (X) Bem-estar social e educação em saúde.

INTRODUÇÃO

O projeto sobre saúde da mulher e equilíbrio hormonal visou levar informações acerca do tema para as mulheres e meninas dos povoados Aldeia e Manaim, de forma simples e compreensível, garantindo melhoria no autocuidado do público alvo. A saúde da mulher atua na promoção da saúde integral, principalmente da menarca à menopausa, juntamente com o equilíbrio hormonal, que influencia nas emoções, mudanças corporais e comportamentais (Albuquerque; Alves, 2011).

O ciclo menstrual é um processo biológico nas mulheres caracterizado pelo fluxo sanguíneo vaginal. Dura cerca de 28 dias e compreende três fases: folicular (1-9 dias), ovulatória (10-14 dias) e lútea (após ovulação até início da menstruação). Anticoncepcionais hormonais suprimem a ovulação ao inibir a secreção de gonadotrofinas, impedindo a liberação de óvulos pelos ovários. (Marques, 2018).

A menopausa é a fase da vida da mulher quando cessa a capacidade reprodutiva. Os ovários deixam de funcionar e a produção de esteroides e peptídeo hormonal diminui e conseqüentemente se produzem no organismo diversas mudanças fisiológicas, algumas resultantes da cessação da função ovariana e de fenômenos menopáusicos a ela relacionados e outros devidos ao processo de envelhecimento. Quando se aproximam da menopausa, muitas mulheres experimentam certos sintomas, em geral passageiros e inócuos, porém não menos desagradáveis e às vezes incapacitantes" (OMS, 2018).

Diante do exposto, apresenta-se o objetivo geral de realizar uma ação educativa com o intuito de orientar as mulheres sobre o equilíbrio hormonal no período da menarca à menopausa, no povoado da Aldeia e associação Manaim.

REFERENCIAL TEÓRICO

Para Barros (2019) A menarca é de fato o primeiro ciclo menstrual na vida de uma adolescente e é um marco importante da puberdade, que indica a maturação sexual. Historicamente, a menarca ocorreu por volta dos 12 a 13 anos, mas houve uma tendência de declínio na idade da menarca nas últimas décadas, devido a melhorias na nutrição e nas



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão condições de vida. Isso pode variar de pessoa para pessoa, mas é um reflexo das mudanças nas condições sociais e de saúde.

O início mais precoce da puberdade muitas vezes está associado ao maior ganho de peso e ao aumento do índice de massa corporal (IMC), pois esses são fatores determinantes da idade da menarca. Isso ressalta a importância da conscientização sobre saúde e a promoção de hábitos alimentares e de exercícios saudáveis entre os adolescentes (Barros, 2019).

A menarca que ocorre em idades mais precoces está correlacionada a um aumento no risco de desenvolver diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e câncer na idade adulta. É importante considerar que a idade em que ocorre a menarca é influenciada pela interação de fatores genéticos e ambientais. Portanto, meninas que passam pela maturação sexual mais cedo podem ser identificadas como tendo um maior potencial de risco para o desenvolvimento futuro dessas condições de saúde (Barros, 2019).

A falta de acesso a produtos de higiene menstrual leva mulheres a usar soluções improvisadas, como panos e jornais, aumentando o risco de problemas de saúde, como infecções. O alto custo desses produtos e o controle institucional sobre o acesso pioram a situação, podendo resultar em condições graves, como a Síndrome do Choque Tóxico (Brasil, 2023).

A pobreza menstrual afeta de maneira desproporcional as meninas, apresentando desafios específicos. Elas enfrentam dificuldades devido à falta de recursos para lidar com a menstruação, especialmente porque podem ter ciclos irregulares após a menarca e ainda não compreendem completamente o funcionamento do corpo. Isso pode resultar em vazamentos inesperados e manchas nas roupas, gerando preocupação e constrangimento (Brasil, 2023).

Os contraceptivos são classificados como tarja vermelha, exigindo receita médica, embora a farmácia não retenha uma cópia. Isso se deve aos riscos associados aos efeitos colaterais, como enjoo, alterações de humor e ganho de peso. A falta de orientação médica pode levar a complicações graves, como trombose ou câncer (Ribeiro, 2018).

A menopausa marca o fim da fase reprodutiva da mulher, ocorrendo após 12 meses consecutivos sem menstruação. Geralmente, acontece entre os 45 e 55 anos, mas pode variar. Os sintomas incluem ondas de calor, alterações de humor e ressecamento vaginal. No entanto, eles podem variar de mulher para mulher (Ribeiro, 2018).

PROCEDIMENTOS DE OPERACIONALIZAÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO

Trata-se de um projeto de extensão caracterizado por uma ação que vai além da sala de aula, promovendo interação entre a faculdade e a sociedade, pois apresenta um conjunto com ensino e pesquisa tendo como gestora do projeto a Professora Luana Ferreira, que disponibilizou como demanda do projeto, a saúde da mulher e o equilíbrio hormonal para moradoras dos povoados Aldeia e Manaim.

Diante disso, a assistente social Heliana Mendonça foi convidada para ser mentora do projeto em Aldeia e Manaim. Duas discentes, Maria Rita e Vitória Mahyna, visitaram os povoados e realizaram um diagnóstico situacional, discutindo com a mentora sobre que ações seriam ideais para solucionar a problemática.

Posteriormente, Natália e Vitória Mahyna começaram a desenvolver a montagem da cartilha educacional com objetivo de fornecer informações importantes sobre toda trajetória desde a primeira menstruação, até a menopausa, caracterizando todo o desenvolvimento físico, metabólico e emocional das mulheres.

Com a confecção da arte da cartilha pronta, Ana Victória ficou responsável pela impressão do banner e também dos cards para a dinâmica. Com tudo pronto, o grupo inteiro fez o levantamento de quantos absorventes foram conseguidos por meio das doações. Assim,

Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão Ana Victória, Maria Rita, Natália e Vitória Mahyna produziram todos os kits da dinâmica, que continham itens femininos de autocuidado, além dos absorventes.

Já com tudo pronto, o grupo, com auxílio da Unit, se dirigiu ao Manaim no dia 11 de novembro de 2023, tornando aquela tarde de sábado bastante enriquecedora. A dinâmica consistiu em mitos e verdades sobre o universo feminino em uma roda de conversa, para as meninas e mulheres mostrarem o entendimento acerca do assunto, corrigindo-as quando estavam equivocadas e depois apresentação do banner.

Ao terminar nossa apresentação, o grupo realizou uma reflexão, onde foi concluído que muitas meninas têm a insegurança de se consultar com médicos e acabam chegando à maioria sem entender o que acontece de fato com seu corpo. E também que muitas mulheres e idosas passaram a vida inteira acreditando em vários mitos que poderiam até gerar sequelas graves à saúde das mesmas.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

A intervenção visou mulheres e adolescentes dos povoados Aldeia e Manaim, oferecendo informações sobre a menarca e menopausa por meio de banners e dinâmicas. As adolescentes mostraram-se mais reservadas, enquanto as mulheres na menopausa foram mais participativas, fazendo perguntas e esclarecendo dúvidas. Essa interação promoveu uma troca de informações significativa, demonstrando que o objetivo da intervenção foi alcançado.

Figura 1 - Cartilha Educacional



Fonte: Acervo do projeto (2023)

Figura 2 - Execução do Projeto



Fonte: Acervo do projeto (2023)

Figura 3 - Kits Higiênicos



Fonte: Acervo do projeto (2023)

Através do projeto, confeccionamos uma campanha de doações de absorventes para as meninas do Povoado Aldeia e Manaim. Conseguimos fazer 50 kits para meninas e mulheres contendo não só absorventes, como itens femininos também. Finalizando o projeto com a certeza que garantimos o autocuidado de 50 meninas e mulheres.

CONCLUSÕES

Nossa visita à Aldeia e ao Manaim foi de extrema importância não só para as meninas e mulheres dos povoados, mas também para o nosso grupo, porque conseguimos aprofundar nossos conhecimentos sobre a temática, e promover a saúde de uma maneira leve e divertida.



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão

Em última análise, este projeto representou uma oportunidade valiosa para aplicar os conhecimentos teóricos na prática e contribuir para realização da ação educativa com o intuito de orientar as mulheres sobre o equilíbrio hormonal no período da menarca à menopausa. Esperamos que os resultados deste projeto tenham um impacto positivo e duradouro na comunidade e inspirem futuras iniciativas semelhantes.

REFERÊNCIAS

BARROS, B.D.S. *et al.* ERICA: age at menarche and its association with nutritional status. **Jornal de Pediatria**, v. 95, p. 106-111, 2019. Disponível em:

<https://doi.org/10.1016/j.jped.2017.12.004>. Acesso em 14/08/2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Dignidade menstrual: Programa de Proteção e Promoção da Saúde e Dignidade Menstrual beneficiará 8 milhões de pessoas.

Secretaria de Comunicação Social, 2023. Disponível em:

<https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias>. Acesso em: 14/08/2023.

MARQUES, F.A.D. *et al.* Influência das diferentes fases do ciclo menstrual na flexibilidade de mulheres jovens. **Revista Brasileira de Medicina Do Esporte**. 18, p. 125-128, 2018.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922012000600002>. Acesso em: 17/08/2023.

RIBEIRO, C.C.M. *et al.* Effects of different hormonal contraceptives in women's blood pressure values. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 1453-1459, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0317>. Acesso em: 18/09/2023.

SAMPAIO, J. V.; MEDRADO, B.; MENEGON, V. M. Hormônios e mulheres na menopausa. **Artigo, Psicologia ciência e profissão**, v. 51, p. 149-152, 2021. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/1982-3703003229745>. Acesso em: 18/09/2023.