



FEPEG

FÓRUM DE ENSINO,
PESQUISA, EXTENSÃO
E GESTÃO

TRABALHOS CIENTÍFICOS APRESENTAÇÕES ARTÍSTICAS E CULTURAIS DEBATES MINICURSOS E PALESTRAS

23 A 26 SETEMBRO DE 2015
Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro

ISSN 1806-549X

A HUMANIZAÇÃO NA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

REALIZAÇÃO



APOIO



SAÚDE NO CLIMATÉRIO: UMA PROPOSTA EDUCATIVA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DA MULHER

Autor(es): FERNANDA MUNIZ VIEIRA, Alenice Aliane Fonseca, Aldelaine Oliveira Sousa, Ana Flávia Muniz Vieira, Aleni Conceição Fonseca de Souza, Gustavo Souza Santos, Josiane Santos Brant Rocha

SAÚDE NO CLIMATÉRIO: UMA PROPOSTA EDUCATIVA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DA MULHER

Introdução: O período do climatério é definido como uma fase fisiológica da mulher caracterizada pela passagem do período fértil e reprodutivo para o período não reprodutivo, onde ocorre a diminuição da produção de hormônios femininos. A mulher ao adentrar na fase do climatério vivencia mudanças de ordem físicas, psicológicas e sociais, e muitos sintomas afetam a autoestima, as relações interpessoais comprometendo muitas vezes a qualidade de vida e saúde, pois muitos medos e anseios podem existir. **Objetivo:** Promover um evento informativo sobre a fase do climatério na vida da mulher, contextualizando sobre as principais doenças adquiridas e o incentivo a prática de atividade física como medida preventiva. **Metodologia:** Este trabalho trata-se de um relato de experiência sobre um evento desenvolvido com um grupo de 280 mulheres climatéricas, com idade entre 35 a 65 anos, da zona rural e urbana de uma cidade do norte de Minas Gerais. Foram realizados palestras e métodos educativos para a promoção a saúde nesta fase da vida. **Resultados:** No decorrer das palestras, as mulheres levantaram suas principais dúvidas acerca do assunto, que foram esclarecidas, com utilização de estratégia participativa, associados a recursos didáticos. As mulheres foram orientadas quanto à importância da prática de atividade física nesta fase da vida, participando de uma aula de ginástica, que finalizou o evento. **Conclusão:** A experiência permitiu conhecer as peculiaridades do grupo bem como planejar orientações, por meio da interface entre atividades educativas e qualidade de vida.

Apoio financeiro: FAPEMIG