

CAPÍTULO 10

AUTOCUIDADO E BEM ESTAR-POR MEIO DE UMA AÇÃO DE CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO



<https://doi.org/10.22533/at.ed.7671425180310>

Data de aceite: 07/04/2025

Leonardo de Souza Cardoso

Médico Generalista. Mestre em Ensino em Ciências da Saúde. Docente do Curso de Medicina da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP) – Curitiba/PR.
<http://lattes.cnpq.br/3210951881707273>
<https://orcid.org/0000-0003-2722-1922>

Heloísa Tedesco Correia

Acadêmica do 3º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR.
<http://lattes.cnpq.br/8757788378108654>

Alessandra Bernardelli

Acadêmica do 3º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR.
<http://lattes.cnpq.br/7853260183482441>

Ana Luiza de Melo Machado

Acadêmica do 3º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR.
<https://lattes.cnpq.br/0495368500763707>

Ana Maria Gonçalves Wolter

Acadêmica do 3º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR.
<https://lattes.cnpq.br/6902497397568755>

Giovanna Sales De Lima Savio

Acadêmica do 3º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR.
<https://lattes.cnpq.br/0511281657439400>

Luiza Maria De Almeida Maltaca

Acadêmica do 3º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR.
<https://lattes.cnpq.br/1425406244761165>

Valentina Soares Vieira

Acadêmica do 3º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR.
<https://lattes.cnpq.br/1815352351520029>

Marina Ramos

Médica de Família e Comunidade. Curitiba/PR.
<http://lattes.cnpq.br/7994762082712934>

RESUMO: Atividade de curricularização da extensão sobre saúde da mulher, realizada por estudantes do curso de medicina, que possui como objetivo a abordagem da importância do autocuidado em mulheres (especialmente as que estão passando pelo climatério e/ou menopausa). O objetivo geral foi incentivar o autocuidado, destacando a importância de práticas preventivas e exames regulares. No dia da execução da atividade, foi organizada uma mesa de café e montado um espaço acolhedor, com decorações e mensagens sobre autocuidado. A equipe abordou mulheres de todas as idades presentes na unidade básica de saúde, promovendo conversas

sobre saúde, menopausa e prevenção ao câncer de mama. A ação alcançou cerca de 50 mulheres, que demonstraram interesse em aprofundar os cuidados com a saúde. O projeto foi considerado bem-sucedido pela equipe, que relatou trocas enriquecedoras e engajamento das mulheres, fortalecendo a consciência sobre o autocuidado e a saúde feminina.

PALAVRAS-CHAVE: ACEx, educação em saúde, saúde coletiva, saúde da mulher.

SELF-CARE AND WELL-BEING: PROMOTING WOMEN'S HEALTH AND QUALITY OF LIFE IN DAILY LIFE THROUGH A CURRICULARIZATION OF EXTENSION ACTION

ABSTRACT: Extension curricularization activity on women's health, carried out by medical students, aimed at addressing the importance of self-care in women, especially those going through climacteric and/or menopause. The general objective was to encourage self-care, highlighting the importance of preventive practices and regular check-ups. On the day of the activity, a coffee table was set up, and a welcoming space was created with decorations and messages about self-care. The team approached women of all ages present at the primary health care unit, promoting conversations about health, menopause, and breast cancer prevention. The action reached approximately 50 women, who showed interest in deepening their health care practices. The project was considered successful by the team, which reported enriching exchanges and active engagement from the women, strengthening awareness of self-care and women's health.

KEYWORDS: ACEx, health education, public health, women's health.

INTRODUÇÃO

O climatério, a menopausa e o câncer de mama são temas centrais para a saúde das mulheres, especialmente em um contexto em que o envelhecimento populacional e a necessidade de políticas públicas voltadas à prevenção e ao autocuidado ganham relevância crescente.

O climatério e a menopausa marcam um período de transição importante na vida das mulheres, caracterizado por uma série de mudanças hormonais, emocionais e físicas. O climatério ocorre geralmente entre os 40 e 55 anos, sendo caracterizado pela diminuição gradual dos níveis de estrogênio e progesterona, hormônios produzidos pelos ovários. A menopausa é oficialmente marcada pela cessação permanente dos ciclos menstruais, sendo diagnosticada após 12 meses consecutivos sem menstruação (SAMPAIO, ET AL., 2021).

As alterações hormonais associadas ao climatério e à menopausa têm implicações diretas na saúde das mulheres. Sampaio et al. (2021) ressaltam que a queda nos níveis de estrogênio aumenta o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e osteoporose. Além disso, essas mudanças podem provocar sintomas como ondas de calor, insônia, secura vaginal e distúrbios do humor, como ansiedade e depressão. Esses sintomas afetam diretamente a qualidade de vida das mulheres, especialmente no que diz respeito à sua saúde emocional e mental.

A literatura também destaca a importância de uma abordagem multidisciplinar para o cuidado da mulher no climatério e na menopausa. Alves de Andrade et al. (2024) apontam que o tratamento das mulheres nessa fase deve considerar tanto os aspectos físicos quanto os psicológicos. O suporte psicológico e emocional é fundamental para lidar com as transformações que ocorrem nesse período, incluindo as mudanças na autoimagem e na vida sexual. Esses autores também discutem a relevância do envolvimento de uma equipe multiprofissional para oferecer um cuidado holístico que atenda às necessidades individuais de cada mulher.

A reposição hormonal, como estratégia para atenuar os sintomas do climatério, deve ser avaliada com cautela. Embora possa aliviar sintomas como as ondas de calor e melhorar a qualidade do sono, essa intervenção deve ser cuidadosamente discutida com a paciente, levando em conta os potenciais riscos, como aumento na predisposição ao câncer de mama e doenças cardiovasculares (ALVES DE ANDRADE, ET AL., 2024).

O autocuidado refere-se às ações que as pessoas tomam para manter sua saúde física, mental e emocional. No caso das mulheres, essa prática envolve não apenas o cuidado com o corpo, mas também a gestão de responsabilidades que impactam diretamente no seu bem-estar (SAMPAIO, ET AL., 2021).

Barros (2021) aponta que o autocuidado feminino vai além da saúde física e incorpora a promoção da autoestima, a prevenção de doenças e o manejo do estresse cotidiano. Nesse contexto, o autocuidado pode incluir desde o cuidado com a aparência pessoal até a prática de atividades físicas e o controle de condições crônicas de saúde.

Figueiredo e Marin (2009) discutem que o autocuidado deve ser compreendido a partir de uma perspectiva holística, que engloba os diferentes papéis que as mulheres desempenham na sociedade, como mães, profissionais e cuidadoras. A obra ressalta que muitas mulheres têm dificuldade em priorizar o autocuidado devido às múltiplas demandas sociais e familiares que enfrentam, o que acaba resultando em negligência de sua própria saúde.

A promoção do autocuidado é um dos pilares fundamentais da atenção à saúde feminina, particularmente em uma sociedade que cada vez mais valoriza o empoderamento das mulheres. Carvalho et al. (2020), em seu estudo sobre autocuidado e envelhecimento saudável, argumentam que práticas de autocuidado bem estabelecidas ao longo da vida podem reduzir a prevalência de doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida na velhice. Isso é especialmente relevante para a saúde cardiovascular, controle de peso e saúde mental.

Ainda, Nascimento et al. (2005) enfatizam que o autocuidado também deve ser incentivado no âmbito da saúde reprodutiva e sexual. As mulheres, ao longo de sua vida, enfrentam desafios relacionados à saúde reprodutiva, como a menstruação, a contracepção, a gravidez, o parto e a menopausa. O autocuidado nesse contexto inclui o monitoramento regular da saúde ginecológica, a realização de exames preventivos e a prática de comportamentos saudáveis, como a alimentação equilibrada e a prática de atividades físicas.

Apesar da importância do autocuidado para a saúde das mulheres, há diversas barreiras que dificultam a prática dessa atividade de maneira efetiva. Barros (2021) destaca que as desigualdades socioeconômicas são um dos principais fatores que impedem muitas mulheres de adotarem práticas de autocuidado. Mulheres em situação de vulnerabilidade socioeconômica, por exemplo, muitas vezes enfrentam dificuldades no acesso aos serviços de saúde e têm menos tempo e recursos disponíveis para dedicar ao cuidado de si mesmas.

Ramos (2019), em sua análise sobre o autocuidado e o envelhecimento feminino, discute como as condições de trabalho e as responsabilidades domésticas podem impedir as mulheres de se engajarem em práticas de autocuidado, especialmente aquelas que estão na faixa etária mais avançada. Essas mulheres muitas vezes se veem sobre carregadas com a gestão de lares e cuidados com familiares, o que contribui para a negligência de sua saúde física e emocional.

Além disso, Nascimento et al. (2005) observam que, culturalmente, as mulheres são frequentemente socializadas para colocarem as necessidades dos outros à frente das suas, o que resulta na dificuldade de priorizarem seu próprio bem-estar. Esse fenômeno é especialmente visível em mulheres que desempenham o papel de cuidadoras dentro de suas famílias, que acabam desconsiderando suas próprias necessidades de saúde.

As políticas públicas de saúde têm um papel crucial na promoção do autocuidado feminino. Nascimento et al. (2005) sugerem que, para promover o autocuidado de forma eficaz, é necessário adotar uma abordagem que reconheça as especificidades das necessidades de saúde das mulheres ao longo de sua vida. Isso inclui a criação de programas de saúde voltados para o cuidado preventivo, como a realização de exames ginecológicos regulares e a promoção de atividades físicas e alimentação saudável.

O envelhecimento feminino representa uma fase da vida em que o autocuidado se torna ainda mais crucial. Com o avanço da idade, as mulheres enfrentam o aumento do risco de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e osteoporose. Carvalho et al. (2020) destacam que o autocuidado no envelhecimento envolve tanto a prevenção dessas doenças quanto o gerenciamento de condições já existentes, de modo a garantir uma boa qualidade de vida.

O autocuidado no envelhecimento também inclui o cuidado com a saúde mental e emocional. Figueiredo e Marin (2009) enfatizam que o envelhecimento pode estar associado a sentimentos de isolamento e perda, especialmente para aquelas mulheres que enfrentam a perda de papéis sociais, como o trabalho ou a criação dos filhos. Nesse contexto, o autocuidado pode incluir a busca por atividades que promovam o bem-estar emocional, como o convívio social e o engajamento em hobbies.

O autocuidado feminino é um conceito abrangente que abrange diferentes aspectos da vida da mulher, incluindo a saúde física, mental e emocional. Embora sua importância seja amplamente reconhecida, diversas barreiras, como as desigualdades sociais e as múltiplas responsabilidades que as mulheres enfrentam, ainda dificultam a prática do autocuidado de forma efetiva. Nesse sentido, é fundamental que as políticas públicas e as práticas de saúde sejam direcionadas a incentivar e facilitar o autocuidado, reconhecendo as especificidades das mulheres em diferentes fases de suas vidas.

O autocuidado por parte da mulher é, portanto, uma prática essencial para a promoção da saúde e o bem-estar, desde a juventude até o envelhecimento. A promoção do autocuidado durante o climatério e a menopausa é essencial para melhorar a qualidade de vida das mulheres e prevenir complicações de saúde.

Coutinho e Tomasi (2020) destacam que o autocuidado envolve uma série de práticas que podem ser incentivadas por profissionais da Estratégia Saúde da Família, como a adoção de uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividades físicas e o controle de fatores de risco, como hipertensão e dislipidemia, sendo particularmente importante para prevenir doenças crônicas, como a osteoporose e as doenças cardiovasculares, que têm maior incidência após a menopausa devido à diminuição dos níveis hormonais. Rodrigues et al. (2019) demonstram que a prática regular de exercícios físicos pode melhorar parâmetros cardiometabólicos em mulheres na pós-menopausa, ajudando a controlar o peso, melhorar a saúde óssea e reduzir o risco de doenças cardíacas.

Além dos benefícios físicos, o autocuidado também inclui o manejo da saúde mental. Souza et al. (2023) discutem como a diminuição da libido e os problemas de sexualidade são comuns durante o climatério, o que pode impactar negativamente a autoestima e a qualidade de vida das mulheres. É necessário oferecer orientações adequadas e suporte emocional, garantindo que as mulheres possam lidar de maneira saudável com essas mudanças. Associado a isso é preciso atuar na prevenção da neoplasia de mama, o qual tem sua incidência aumentada após os 40 anos.

O câncer de mama é uma das neoplasias mais prevalentes entre as mulheres e, portanto, representa uma preocupação central nas políticas de saúde pública. O movimento Outubro Rosa, como destacado pelo Tribunal de Justiça do Espírito Santo (2024), foi criado na década de 1990 com o intuito de promover a conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce e da prevenção do câncer de mama. Essa campanha se consolidou como uma das mais importantes no calendário da saúde pública, disseminando informações sobre os fatores de risco e incentivando a realização de exames preventivos, como a mamografia.

A mamografia é considerada o método mais eficaz para o rastreamento do câncer de mama em estágios iniciais, o que aumenta significativamente as chances de cura. Pereira et al. (2021) ressaltam a importância de que esse rastreamento seja oferecido prioritariamente para mulheres na pós-menopausa, uma vez que o risco de câncer de mama aumenta com a idade.

O envolvimento social e a conscientização em massa sobre a importância do autocuidado e da prevenção são fundamentais para modificar comportamentos e incentivar as mulheres a buscar os serviços de saúde de forma proativa. A campanha Outubro Rosa, como discutido pelo Tribunal de Justiça do Espírito Santo (2024), representa uma ferramenta eficaz nesse sentido, pois consegue romper barreiras culturais e promover uma

discussão aberta sobre o câncer de mama, o que ajuda a reduzir o estigma associado à doença.

O cuidado com a saúde da mulher no climatério e na menopausa, bem como a prevenção do câncer de mama, exige uma abordagem multidisciplinar e humanizada, que considere tanto os aspectos físicos quanto emocionais dessas fases da vida. Para tanto pode-se lançar mão de campanhas e atividades educativas para a orientação das mulheres sobre o cuidado em saúde.

A Ação de Curricularização da Extensão (ACEEx), vem como um dos possíveis caminhos para a realização dessas orientações e desse cuidado. Consiste em uma abordagem realizada por estudantes de graduação sob orientação de um professor, onde o objetivo maior é a realização de uma atividade que esteja alinhada às necessidades da comunidade na qual estão inseridos.

Nessa linha, após a vista dos estudantes a uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Curitiba/PR, da realização do diagnóstico comunitário e de uma análise territorial, notou-se a necessidade de elaborar um trabalho focado em mulheres de meia idade e idosas, visando promover a saúde feminina, não apenas por meio da educação e conscientização, mas também incentivando que as mulheres adotassem práticas de autocuidado e realizassem exames preventivos, reforçando-se, assim, o papel do suporte comunitário e do conhecimento como ferramentas para ter saúde e qualidade de vida.

Com base no exposto, o objetivo geral desse trabalho foi incentivar o autocuidado da mulher por meio da promoção de saúde, ao passo que os objetivos específicos foram: informar as mulheres sobre o que é menopausa, dando ênfase nos aspectos que envolvem essa fase e como elas podem melhorar os sintomas envolvidos, orientar sobre a importância da saúde da mulher, com foco no autocuidado para o bem-estar feminino, e esclarecer sobre as indicações e periodicidade do rastreio do câncer na atualidade.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de um projeto de intervenção, desenvolvido no contexto de uma UBS da cidade de Curitiba/PR. A experiência envolveu planejamento prévio à realização da atividade, conhecimento de campo e a atividade com participação das usuárias dessa UBS que haviam sido convidadas anteriormente e dos graduandos do curso de medicina, sob orientação do professor da unidade curricular que abrange a ACEEx.

A metodologia adotada seguiu uma abordagem qualitativa e descritiva, baseada na observação direta, registro de atividades e análise reflexiva da experiência.

O projeto de intervenção foi estruturado em etapas, que incluíram diagnóstico comunitário e situacional, planejamento, execução das atividades e avaliação dos impactos da atividade.

É importante mencionar que por se tratar de um projeto de intervenção, esse trabalhou dispensou sua apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), mas que todos os aspectos éticos foram rigorosamente respeitados.

DESCRÍÇÃO DA EXPERIÊNCIA E RESULTADOS

Na primeira visita à UBS a equipe conheceu o lugar e familiarizou-se com as estratégias de saúde adotadas, por meio de uma visita guiada pela unidade e de uma visita territorial realizada no território ao qual pertence a UBS em questão, realizada pela professora orientadora e por conversas com os profissionais de saúde que lá estavam. Esta etapa inicial foi fundamental para alinhar as práticas do projeto com as políticas de saúde locais e ampliar a visão sobre o Sistema Único de Saúde (SUS) e os vários aspectos que envolvem a Atenção Primária à Saúde (APS), bem como para observar as principais necessidades da população local. O grupo optou por trabalhar com o eixo da saúde da mulher, escolhendo como ponto norteador a abordagem do autocuidado nessa população.

O próximo passo foi a definição de que a ação deveria ocorrer em outubro, para aproveitar a onda de campanhas de conscientização sobre saúde da mulher que ocorrem ao longo desse mês, bem como a criação das artes e dos convites para o evento. Esses foram distribuídos entre os profissionais da UBS para que pudessem ser repassados para as usuárias da região.

Em um segundo momento, houve um encontro do grupo de estudantes para a preparação das lembrancinhas (que continham uma porção de argila rosa e uma amostra de chá de camomila, bem como as instruções de uso dos componentes do kit) que seriam entregues às mulheres que participassem da ação.

Na data combinada, os estudantes do curso de medicina se encontraram com a professora orientadora na UBS, onde foi montado por esses um café da tarde, visando deixar o ambiente mais acolhedor e se utilizar da “comida como ponte” para o desenvolvimento de um vínculo com as participantes. Ainda, o espaço onde ocorreu a ação foi decorado com flores. Com a chegada de algumas mulheres na UBS foi realizado o convite para que elas conhecessem o espaço montado pelos estudantes, para que tomassem café e tivessem uma conversa mais informal com as acadêmicas de medicina.

Inicialmente a conversa foi mais geral e abordou mulheres de todas as idades que iam passando pelo espaço ao longo da atividade. Cada estudante tinha visto sobre um determinado tema relacionado à saúde da mulher e ia puxando o assunto e informando as participantes sobre esse tema, com a retirada de dúvidas e muita orientação, sempre tendo a supervisão da professora orientadora. As conversas, nesse ponto da atividade, eram

realizadas de maneira individual e focadas nas especificidades do que cada participante trazia.

Ao final desse momento foi realizada a entrega da lembrança, junto com a entrega e disponibilização de um QR code, que ao ser acessado direcionava a pessoa para um site que foi elaborado pelo próprio grupo de estudantes e que continha mais informações sobre os assuntos que haviam sido abordados nas atividades. A ideia era que as participantes pudessem sempre ter a mão as informações, bem como repassar para outras que não puderam estar durante e efetivação da ACEx.

Ao final da atividade, o grupo contabilizou que aproximadamente 50 mulheres participaram da atividade, sendo 17 de forma direta com a ida até o espaço montado pelos estudantes, e 33 de forma indireta nos corredores da unidade enquanto aguardavam atendimento ou por acesso ao QR code.

CONCLUSÃO

A ACEx realizada conseguiu atingir seus objetivos, além de deixar eternizado na memória o carinho que as mulheres tiveram para com a atividade e para com o grupo de estudantes.

Com esse trabalho foi possível compreender sobre a grande abrangência que possui o outubro rosa, não sendo mais dedicado de forma exclusiva ao câncer de mama.

Ainda, foi possível por meio dessa experiência aprender sobre sororidade, visto que todo o grupo de estudantes teve a chance de conversar de forma direta com as participantes.

REFERÊNCIAS

ALVES DE ANDRADE, N. G. et al. **Impacto da Menopausa na Saúde Mental e Física: Uma abordagem multidisciplinar.** Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 8, p. 3042–3057, 2024.

BARROS, T. **Déficit de Autocuidado em Mulheres: Um estudo sobre os fatores determinantes.** Anais do Congresso Internacional de Enfermagem, 16(1), 1-12, 2021.

CARVALHO, B. L; et al. **Autocuidado e Envelhecimento Saudável.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 22(5), 2020.

COUTINHO, L. S. B.; et al. **Déficit de autocuidado em idosos: características, fatores associados e recomendações às equipes de Estratégia Saúde da Família.** Interface (Botucatu) [Internet], 2020

DOS SANTOS SOUZA, A. et al. **As repercussões do climatério e menopausa na sexualidade feminina.** RECISATEC, v. 3, n. 1, p. e31241, 2023.

FIGUEIREDO, M.; et al. **Autocuidado Feminino e os Desafios do Envelhecimento.** Saúde e Sociedade, 14(1), 91-100, 2009.

NASCIMENTO, A. P.; et al. **Autocuidado na Saúde Reprodutiva Feminina: Uma Abordagem Preventiva.** Saúde e Sociedade, 14(1), 91-100, 2005.

NASCIMENTO, E. R. et al. **Humanização no atendimento à mulher: reflexões necessárias.** Saúde e Sociedade, São Paulo, v.14, n.1, p.91-100, 2005.

PEREIRA, N. K.; et al. **Estratégias de Autocuidado na Atenção Primária: Um Estudo em Mulheres.** Acervo Científico, 27, 2020.

PEREIRA, N. K. et al. **A importância do rastreio do câncer de mama em mulheres pós-menopausa na atenção primária à saúde: uma revisão da literatura.** Rev. Eletrônica Acervo Científico, 27, e7073, 2021.

RAMOS, J. **A Importância do Autocuidado Feminino Durante o Envelhecimento.** Revista de Autocuidado Feminino, 27(5), 2019.

SAMPAIO, J. V.; MEDRADO, B.; MENEGON, V. M. **Hormônios e Mulheres na Menopausa.** Psicologia: Ciência e Profissão, 41, e229745, 2021.