

## PROMOVENDO A SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA DA MULHER NO CLIMATÉRIO

Vanilla Eloá Franceschi <sup>2</sup>

Michela Letícia da Silva Pertille <sup>6</sup>

Ana Karla Scheibner <sup>4</sup>

Taize Sbardelotto <sup>3</sup>

Angélica Zanettini <sup>1</sup>

Iasmim Zilio <sup>5</sup>

O presente resumo expõe a vivência de acadêmicas do Curso de Graduação em Enfermagem, da Universidade Federal da Fronteira Sul, referente à atividade desenvolvida em um centro social, no município de Chapecó/SC, onde foi realizada uma oficina com a temática Qualidade de Vida para Mulheres no Climatério, durante o período de atividades teórico-práticas no centro de saúde da família do bairro SAIC, no primeiro semestre de 2015, com o objetivo de discutir estratégias para manter a qualidade de vida, em busca da manutenção de hábitos saudáveis para a diminuição dos sintomas do climatério, bem como para o bem estar físico e mental. Contou-se 18 mulheres, que se envolveram e contribuíram ativamente nas atividades, com aproximadamente duas horas de duração. Para realizar a atividade educativa, utilizou-se de diversas ações a fim de atrair a atenção das mulheres, tais como, dinâmica de interação para o quebragelo, onde cada participante apresentou seu nome e alguma qualidade própria que iniciasse com a letra de seu nome, posteriormente realizado uma reflexão com o barco da vida. Para inserção do tema central, foi proposto a criação do conceito de qualidade de vida, utilizando palavras que, para elas, definiriam a temática, discutindo sobre as mesmas. Ao final, abordou-se a importância do consumo de alimentos que possuam cálcio em sua composição e como utilizá-los na dieta diária. Também foram compartilhadas

- 
- 1- Acadêmica do 7º período do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul- UFFS, campus Chapecó- SC; (gelyzanettini@hotmail.com).
  - 2- Acadêmica do 7º período do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul- UFFS, campus Chapecó- SC; (vanilla.eloa@hotmail.com).
  - 3- Acadêmica do 7º período do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul- UFFS, campus Chapecó- SC; (izesbardelotto@hotmail.com).
  - 4- Acadêmica do 7º período do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul- UFFS, campus Chapecó- SC; (ana.scheibner@yahoo.com.br).
  - 5- Acadêmica do 7º período do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul- UFFS, campus Chapecó- SC; (iasmimcilio@hotmail.com).
  - 6- Mestre em Políticas Sociais, especialista em enfermagem do trabalho. Docente do curso de graduação de Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul- UFFS, campus Chapecó- SC. (chelapertille@hotmail.com).

receitas de pratos contendo os alimentos citados, ofertando degustação de suco verde, feito com couve e laranja. Através da oficina foi possível observar a participação ativa de todas as mulheres nas dinâmicas propostas, facilitando o entendimento e o envolvimento das acadêmicas com o trabalho proposto. Ainda, foi possível proporcionar um momento saudável, interessante e prazeroso, compartilhando dúvidas e experiências vivenciadas pelas mulheres. Com o desenvolvimento da oficina, pode-se observar que as mulheres demonstram estar vivenciando bem o climatério, a exemplo do fato de terem diminuído a rotina de trabalho, realizando atividades de artesanato no centro social da comunidade e terem o apoio familiar. Por fim, pode-se concluir que para haver uma alteração efetiva no estado de saúde das mulheres, seria necessário manter essas oficinas para estimulá-las a continuar, adquirir e praticar hábitos saudáveis, já que as mesmas são o membro central do bem-estar familiar, atuando como multiplicadoras de boas práticas. Faz-se necessário, portanto, uma intervenção contínua, com novas formas de abordagem, proporcionando às mulheres climatéricas informações e esclarecimentos sobre as mudanças que ocorrem com o seu corpo nessa fase, almejando que a conscientização de saúde desse público seja uma busca contínua e envolvida com viver bem e saudável.

**Palavras-Chave:** Saúde Coletiva. Enfermagem. Gênero e Saúde.