



XXXIV ENCONTRO DE JOVENS PESQUISADORES,
XVI MOSTRA ACADÊMICA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA e
I MOSTRA DE EXTENSÃO: CONEXÕES ENTRE
UNIVERSIDADE E COMUNIDADE.



PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO CLIMATÉRIO: AÇÕES EDUCATIVAS DESENVOLVIDAS NO PET-SAÚDE EQUIDADE

Nicole França (Não Bolsista), co-orientadores: Karina Giane Mendes, Melissa Schwanz e Suzete Marchetto Claus e co-autores: Bruna Alessandra de Lima, Eduarda Maria Valentin Bianco, Laura Lobe Borges, Janini Cristina Paiz (Orientador(a))

O climatério e a menopausa representam fases da vida feminina marcadas por mudanças biológicas, psicológicas e sociais que impactam na saúde e na qualidade de vida. Em trabalhadoras da saúde, esses efeitos podem ser intensificados pelas demandas laborais e pelas responsabilidades no cuidado com outras pessoas. As Agentes Comunitárias de Saúde (ACS) fazem parte dessa população potencialmente vulnerável aos impactos negativos da menopausa. Este estudo teve como objetivo desenvolver oficinas educativas e identificar seus impactos no bem-estar e na qualidade de vida de ACS de Caxias do Sul. Trata-se de uma abordagem qualitativa, desenvolvida pelo Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde Equidade UCS), realizada por meio de oficinas pedagógicas, nos meses de março e abril de 2026. As intervenções ocorreram em ambiente universitário, com utilização de metodologias participativas. Na oficina de saúde mental foram realizadas práticas corporais, rodas de conversa e atividades reflexivas sobre sobrecarga emocional, redes de apoio e reconhecimento de limites. Na oficina sobre alimentação saudável e uso seguro de plantas medicinais foram desenvolvidas dinâmicas de composição de um prato saudável, considerando os alimentos mais frequentemente consumidos na região, bem como discussão e apresentação de atividades em grupo. A análise dos resultados considerou a participação das integrantes, os diálogos estabelecidos e as reflexões produzidas durante as atividades. Os encontros demonstraram elevado engajamento das participantes e intensa troca de experiências sobre sobrecarga emocional, desafios do climatério e estratégias de cuidado adotadas no cotidiano. Os relatos evidenciaram ampliação dos conhecimentos relacionados à alimentação saudável, incentivo à adoção de hábitos alimentares adequados e maior compreensão sobre o uso seguro de plantas medicinais. As oficinas também contribuíram para o fortalecimento das redes de apoio e para a valorização do autocuidado como componente essencial da saúde integral. Conclui-se que as oficinas educativas desenvolvidas no PET-Saúde Equidade contribuíram para a promoção da saúde, o estímulo à autonomia e ao autocuidado das participantes, bem como para o fortalecimento dos vínculos e do apoio mútuo. Ações que integrem universidade e serviços de saúde são fundamentais para a construção do conhecimento e para a promoção da saúde de mulheres no climatério e na menopausa.

Palavras-chave: Climatério, Promoção da Saúde, Agentes Comunitárias de Saúde

Apoio: UCS