



**Palavras-chave:** Climatério. Menopausa. Grupovirtual. Covid-19

### Introdução/Objetivo:


Na vigência das restrições impostas com a pandemia causada pelo vírus da covid-19, principalmente no que se refere ao isolamento social; e diante da necessidade de manutenção dos cuidados com a comunidade da Unicamp, o Centro de Saúde da Comunidade - CECOM idealizou a conversão dos encontros presenciais do seu grupo educativo "Conversando sobre climatério e menopausa" para um formato virtual. O objetivo desta ação foi tornar possível a continuidade dessa oferta de saúde, além de proporcionar um espaço seguro para a troca de experiências e informações entre as usuárias do CECOM e a sua equipe multiprofissional.

### Metodologia:

Foram implantados grupos educativos sobre climatério e menopausa no formato online, acontecendo na terceira e quarta semanas de cada mês, com duração de 60 minutos. Os encontros são abertos à comunidade da Unicamp e coordenados por equipe multiprofissional composta por assistente social, enfermeira, fisioterapeuta, ginecologista, nutricionista, odontóloga e psicóloga. No ato da inscrição, as participantes tem acesso a vídeos que abordam os temas relativos a cada área, os quais servem de ponto de partida para as conversas. No decorrer dos encontros, as dúvidas são esclarecidas via chat, e, se necessário, são feitos encaminhamentos para atendimentos presenciais. A plataforma usada (classroom) permite que as participantes, mesmo após o termino dos encontros, encaminhem suas dúvidas.

### Resultados

Entre novembro de 2020 (data de implantação do formato remoto) e agosto de 2022 já foram realizados 15 grupos, com um total de 486 usuárias participantes. O climatério e a menopausa, fases naturais da evolução feminina, podem ter manifestações "diferentes" e por vezes muito desconfortáveis. O grupo se propõe a prover informações sobre os eventos desta fase, assim como a adoção de práticas simples que podem levar a uma melhora significativa da qualidade de vida neste período. A modalidade online se mostrou uma forma importante de aumentar a adesão da clientela, em comparação ao formato anterior, que era presencial. Estes resultados nos impelem a manter o formato virtual mesmo quando for decretado o fim das restrições impostas pela pandemia, possibilitando-se desenvolver ações de promoção e prevenção da saúde no período de climatério e menopausa, com a busca de auto cuidado, e conseqüente melhoria na qualidade de vida.




*"Conversando sobre climatério e  
menopausa"*  
Olá!!!

*A equipe do CECOM convida para um "bate papo virtual"  
sobre temas relacionados ao climatério e menopausa, em 02  
encontros virtuais, às quartas-feiras .*

*Os assuntos abordados serão: alterações durante o período  
de climatério e menopausa; orientações médicas, de serviço  
social e sobre exercícios físicos; alimentação saudável, e  
orientações de enfermagem e de saúde bucal.*  
**Participe!!!**

*1º encontro  
17/08/22, 10h00 às 11h00  
2º encontro  
24/08/22, 10h00 às 11h00*

*Inscrições: <http://bit.ly/3qzLPmh>*



### Conclusão:

O grupo online instituído em substituição ao formato presencial, devido às restrições impostas pela pandemia, facilitou a adesão dos interessados e evitou deslocamentos e aglomerações, uma vez que pode ser acessado de qualquer ponto dos campi universitários ou das próprias residências. Os resultados observados nos levarão a manter o formato virtual mesmo após o fim da pandemia, proporcionando informações sobre a saúde feminina e autocuidado no período de climatério e menopausa .