



TECNOLOGIA, SAÚDE E BEM-ESTAR DA MULHER NO CLIMATÉRIO

Autora: Jaqueline Lima Barroso.
Coautoras: Bianca Araujo da Silva, Emmanuelli Rodrigues Sena e Adriely dos Santos Cunha.
Orientadoras: Dra. Débora Gozzo e M^a Marcela Bittencourt Brey.

Universidade São Judas Tadeu
Direito, Mooca, prof.deborag@ulife.com.br

Introdução

Com o avanço acelerado da tecnologia, torna-se necessária a adaptação da sociedade a essa nova era, que oferece dispositivos capazes de promover saúde e bem-estar. Aplicativos já auxiliam mulheres no monitoramento do ciclo menstrual, permitindo registros e relatórios úteis ao acompanhamento médico. Contudo, no processo de envelhecimento, a mulher 40+ em climatério ainda recebe pouca atenção. Essa fase, que ocorre entre 45 e 55 anos, marca a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo e envolve mudanças físicas, emocionais e sociais, variando conforme cada indivíduo. Ainda cercado por tabus, o climatério afeta diretamente mulheres que acumulam dupla ou tripla jornada. Diante disso, questiona-se de que forma esses sintomas impactam seu cotidiano e como a tecnologia pode ser utilizada para favorecer o autocuidado..

Objetivos

O objetivo desta pesquisa é analisar os desafios enfrentados por mulheres de 40 anos ou mais durante o climatério e investigar de que forma as tecnologias digitais podem contribuir para o autocuidado, oferecendo suporte informativo, melhoria do bem-estar e fortalecimento da autonomia feminina nessa fase da vida.

Metodologia

A pesquisa de natureza qualitativa e exploratória, baseia-se em acervos documentais. Para a revisão bibliográfica foram utilizadas fontes acadêmicas como Google Acadêmico e Scielo com foco na mulher experienciando o climatério, considerando os avanços tecnológicos como ferramenta para promover informação e autocuidado para um envelhecimento saudável.

Resultados

Os resultados das revisões bibliográficas demonstram que o climatério impacta significativamente a vida da mulher, muitas vezes silenciada pela falta de informação ou pela comunicação insuficiente com profissionais de saúde, o que a coloca em situação de vulnerabilidade. Segundo BRASIL (2008, p. 34-37), os sintomas podem incluir fogachos, sudorese, palpitações, ansiedade, irritabilidade, depressão, baixa autoestima, disfunções sexuais, incontinência urinária e alterações metabólicas. Nesse contexto, o uso de ferramentas tecnológicas permite registrar e compartilhar experiências, favorecendo o autoconhecimento e fortalecendo o diálogo com a equipe de saúde. Tais recursos contribuem para um cuidado preventivo e humanizado, alinhado às diretrizes do SUS e à ODS 3 da Agenda 2030, promovendo saúde e bem-estar para mulheres 40+.

Continuação resultados

Os resultados evidenciam que, diante da diversidade e intensidade dos sintomas vivenciados no climatério, as ferramentas tecnológicas se apresentam como importantes recursos de apoio. Esses dispositivos permitem o monitoramento contínuo de sinais físicos e emocionais, gerando registros organizados que auxiliam tanto a mulher quanto o profissional de saúde no acompanhamento individualizado. Além disso, possibilitam o acesso a conteúdos educativos confiáveis, ampliando a compreensão sobre essa fase e fortalecendo a autonomia no autocuidado. Dessa forma, a tecnologia contribui para práticas de saúde mais qualificadas e alinhadas às políticas públicas de atenção integral à mulher, favorecendo um processo de envelhecimento mais saudável e informado.

Conclusões

Conclui-se que o climatério, embora seja uma etapa natural da vida da mulher, ainda é marcado por dúvidas e falta de informação, o que pode comprometer o bem-estar físico e emocional. A sobrecarga das múltiplas jornadas intensifica esses desafios. Nesse contexto, as tecnologias surgem como importantes aliadas, permitindo monitorar sintomas, acessar orientações e favorecer o autoconhecimento. O uso desses recursos, associado a um cuidado em saúde acolhedor e qualificado, contribui para que mulheres 40+ vivenciem essa fase com maior segurança, autonomia e qualidade de vida.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus, pela força e sabedoria concedidas em cada etapa desta jornada. Manifesto minha gratidão aos professores orientadores, Professoras Débora Gozzo e Marcela Brey, pois foram fundamentais para a construção deste trabalho. Agradeço também à minha família, pelo apoio incondicional, compreensão e incentivo constantes, que tornaram possível a superação dos desafios encontrados ao longo do caminho. Estendo meus agradecimentos às amigas e colegas que compartilharam experiências, palavras de estímulo e motivação. Por fim, reconheço a importância de todas as mulheres que inspiraram esta pesquisa, especialmente aquelas que vivenciam o climatério e cuja realidade motivou a realização deste estudo.

Bibliografia

BARBA, Isabella Alves Dalla; SCALABRIN, Talia; SILVA, Karina Maria Mesquita Da; SARMIENTO GENER, Miguel Emilio. Impactos do climatério e menopausa na qualidade de vida da mulher: relato de caso e criação de um site como ferramenta de apoio. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 7, n. 1, p. 1-24, 2025. DOI:10.61164/rmm.v7i1.3735.

ENVELHECIMENTO Saudável. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 14 nov. 2025.

NAÇÕES UNIDAS. Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3: Saúde e Bem-estar. As Nações Unidas no Brasil. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/3>. Acesso em: 12 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. (Série A. Normas e Manuais Técnicos) ISBN 978-85-334-1486-0.