

## **BINGO DOS SINTOMAS: UMA FERRAMENTA EDUCATIVA PARA CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CLIMATÉRIO**

<sup>1</sup> Giovana Clícia Vasconcelos Almeida, <sup>2</sup> Hellen de Paiva Szkura, <sup>3</sup> Andrea Carvalho Araújo Moreira

<sup>1</sup> Discente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral-CE;  
[giovanaclicia@gmail.com](mailto:giovanaclicia@gmail.com)

<sup>2</sup> Discente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral-CE;

<sup>3</sup> Orientador/Docente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral-CE

O climatério é uma fase natural e marcante na vida das mulheres, visto que as alterações fisiológicas próprias da idade impactam negativamente o cotidiano e o estado de bem estar. Entretanto, grande parte das mulheres não possuem a capacidade de identificar os sintomas trazidos pelas alterações hormonais, fazendo-se necessário a discussão e o diálogo a respeito das mudanças relativas ao climatério. Acredita-se que o uso de uma linguagem clara e atrativa por meio de ações de educação em saúde sobre esta temática, contribui-se para a compreensão adequada pelas mulheres sobre esta fase de transição hormonal, principalmente quanto sua individualidade, de forma a perceber que cada organismo reage às mudanças de maneira diferente e singular. Assim, o uso da ludicidade no processo de educação em saúde mostra-se oportuno para disseminar os conhecimentos necessários. Diante disso, objetivou-se relatar a experiência de uma ação de educação em saúde denominada “Bingo dos Sintomas” junto às mulheres em fase de climatério. O estudo foi desenvolvido por discentes do curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Vale do Acaraú (UVA), pelo módulo de Vivências de Extensão II - Mulheres e Crianças. A ação foi desenvolvida no mês de setembro, contando com a participação de cerca de nove mulheres, com idades entre 55 e 85 anos, participantes do Grupo de Práticas Corporais, no Centro de Saúde da Família Sinhá Saboia, localizado no município de Sobral -CE. Em um primeiro momento, foram distribuídas cartelas de bingo que continham os sintomas mais comuns do climatério, assim como os de menor incidência também. Posteriormente, as discentes explicaram que a marcação das cartelas deveria ocorrer de acordo com o sintoma pronunciado e a possível identificação da participante com o mesmo. A participante que marcou primeiro todos os sintomas inscritos na cartela, ganhou um brinde. Além disso, durante a indicação dos sintomas, foram explicados os porquês da manifestação destes, abrangendo os aspectos fisiológicos e psicossociais envolvidos e os principais cuidados relacionados, dentre eles uma rotina de hábitos saudáveis, com alimentação adequada e prática de exercícios físicos, além da busca por atividades de lazer que lhes agradassem. Desse modo, observou-se que o desenvolvimento de ações de forma lúdica e explicativa contribuiu para uma participação efetiva das mulheres do grupo, pelos questionamentos feitos por elas a respeito da diferença entre doença e climatério e em relação à durabilidade dos sintomas do climatério, e também pela participação na metodologia (bingo) utilizada para analisar a realidade do nível de entendimento por parte das mulheres, realizado o desenlace de dúvidas com o uso de linguagem clara e elucidativa. Portanto, a ação foi enriquecedora para o desenvolvimento acadêmico das discentes, pelas discussões com as participantes e na contribuição para as mesmas, no autoconhecimento de seus organismos e assimilações com seus aspectos psicossociais.

Palavras-chave: Educação em Saúde; Climatério; Pessoas idosas.