



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra



**Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

Práticas Integrativas, à luz do Yoga, como recurso na gestão dos sinais e sintomas no climatério e menopausa

Mestrado em Educação para a Saúde

2025, Rosana Rosch



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra



**Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

Rosana Rosch

Práticas Integrativas, à luz do Yoga, como recurso na gestão dos sinais e sintomas no climatério
e menopausa

Trabalho de projeto em Educação para a Saúde apresentado à Escola Superior de Educação de
Coimbra e à Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, para obtenção do grau de
Mestre

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Sílvia Parreiral

Outubro, 2025

Agradecimentos

Meus agradecimentos são para todas e todos que, de forma direta e/ou indireta, contribuíram para que este projeto fosse possível.

Ao Ashram Urbano, escola on-line de formação em Yoga e Filosofias da Índia, pelo acolhimento logístico e prático.

À Professora e amiga, Carine Rubira, pela disposição e disponibilidade nas aulas práticas de Yoga e pela partilha do seu conhecimento enquanto educadora física.

À Filósofa e companheira de vida, Ivone Gebara, pelos ensinamentos, amizade e inspiração.

À querida amiga de longa data, economista e psicóloga, Regina Madalozzo, que além de participante do projeto também nos presenteou com uma palestra sobre economia feminista.

À minha família, meu amor João, minha filha Celeste e meus três gatos, pela compreensão, aconchego e incentivo diários.

À Professora Doutora Sílvia Parreiral, pela prestação de orientações acadêmicas objetivas e incentivadoras que contribuíram para a qualidade do meu trabalho.

Às vinte e cinco mulheres que fizeram parte desta empreitada, pela confiança, disponibilidade, troca de experiências, e, sobretudo, pela presença.

E por fim, à Deusa Sofia, a grande Sabedoria Divina, a quem deposito minha devoção, que me guia e me inspira vida afora.

Os meus mais sinceros agradecimentos e namastês!

Práticas Integrativas, à luz do Yoga, como recurso na gestão dos sinais e sintomas no climatério e menopausa

Resumo:

Introdução: O climatério/menopausa é um processo biológico comum em mulheres entre os 40 e os 55 anos. Consiste na diminuição dos estrogénios e culmina no término dos períodos menstruais, estabelecido após 12 meses sem a menstruação. Embora seja um processo fisiológico, é comumente visto como uma doença, fruto da construção social acerca desta fase de vida da mulher. Na sociedade atual, com uma estrutura patriarcal muito vincada, paradoxalmente, a mulher é considerada inferior e frágil e, ao mesmo tempo, é sobrecarregada física e mentalmente, com prejuízo da sua saúde como um todo. A Filosofia Feminista, que, de acordo com Gebara (2014), é um movimento que nos proporciona uma nova forma de pensar o mundo, contribui para tal reflexão. **Objetivo:** Para além de compreender a menopausa enquanto fenómeno social, a proposta deste estudo é prevenir a sua patologização, promover o autocuidado, o autoconhecimento, a autonomia e amenizar as queixas a ela associadas. **Metodologia:** Para tal, foi implementado um programa com duração de três meses, a um grupo de 25 mulheres, constituído por aulas de Yoga associadas a práticas simples como banho de sol, atividades físicas moderadas, caminhadas ao ar livre, higiene do sono e rodas de conversas. Os **resultados** obtidos, após o projeto de intervenção, foram positivos, desde o que diz respeito a queixas apresentadas pelas participantes, no início, até a melhoria da qualidade de vida dessas mulheres, que, ao serem questionadas no final da intervenção, todas responderam que a intervenção teve um impacto positivo nas suas vidas. **Conclusão:** A implementação deste programa mostrou eficácia na promoção da saúde e bem-estar em mulheres no climatério e menopausa, nomeadamente na diminuição de sintomas, como o aumento da força muscular e diminuição de dores nos músculos, melhora da diurese involuntária e da libido. Dar continuidade ao presente estudo, com amostras de maiores e durante mais tempo de intervenção, pode resultar em evidências mais robustas capazes de sustentarem os resultados obtidos.

Palavras-chave: Menopausa, Yoga, Autoconhecimento, Filosofia Feminista, Práticas Integrativas

Integrative Practices, in the light of Yoga, as a coping tool in managing signs and symptoms of climacteric and menopause

Abstract:

Introduction: Menopause is a common biological process that occurs in women between the ages of 40 and 55. It involves a decrease in oestrogen and results in the cessation of menstruation after 12 consecutive months without a period. Although menopause is a natural process, it is often perceived as a disease due to the social constructs surrounding this stage of a woman's life. In today's patriarchal society, women are paradoxically considered both inferior and fragile, while also being physically and mentally overburdened to the detriment of their overall health. Feminist philosophy, which Gebara (2014) describes as a movement that provides a new way of thinking about the world, contributes to this reflection. **Objective:** As well as understanding menopause as a social phenomenon, this study aims to prevent its pathologisation and promote self-care, self-knowledge and autonomy. Furthermore, it aims to alleviate the associated complaints. **Methodology:** A three-month program consisting of yoga classes combined with simple practices such as sunbathing, moderate physical activity, outdoor walks, sleep hygiene and conversation circles was implemented for a group of 25 women. The **results** of the intervention project were positive, with the complaints of the participants at the beginning improving to show an enhancement in the quality of life of these women. When questioned at the end of the intervention, all respondents confirmed that the intervention had a beneficial effect on their lives. **Conclusion:** Implementing this program was effective in promoting the health and well-being of women experiencing the menopause, particularly in alleviating symptoms such as increased muscle strength, decreased muscle pain, improved involuntary diuresis and increased libido. Further research with larger sample sizes and longer intervention periods may provide more robust evidence to support these findings.

Sumário

INTRODUÇÃO	10
PARTE 1 - ENQUADRAMENTO TEÓRICO	12
CAPÍTULO 1. A MENOPAUSA E SEUS MÚLTIPLOS SIGNIFICADOS	12
1.1 Fisiologia do climatério/menopausa.....	12
1.2. A Menopausa Enquanto Construção Social	13
1.3. Compreensão da menopausa como fenómeno social sob o amparo da Filosofia Feminista.....	15
1.4. Dos sinais e sintomas da menopausa à sua gestão	16
CAPÍTULO 2. O YOGA COMO EIXO PARA AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA GESTÃO DOS SINAIS E SINTOMAS DA MENOPAUSA	17
2.1. Posturas Físicas (Asanas).....	18
2.2. Técnicas Respiratórias (Pranayamas).....	18
2.3. Concentração/Meditação	19
2.4. Yoganidrá/Relaxamento	19
CAPÍTULO 3. PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMO ALIADAS NA ADMINISTRAÇÃO DOS SINAIS E SINTOMAS NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA	20
3.1. Alimentação Equilibrada	20
3.2. Suplementação	23
3.3. Os benefícios da atividade física no contexto da menopausa	24
3.4. Higiene do Sono	24
Parte 2 – PROGRAMA DE INTERVENÇÃO.....	25
CAPÍTULO 4 – METODOLOGIA	25
4.1. Procedimento Metodológico e Considerações Éticas.....	25
4.2. Objetivos Gerais e Específicos.....	28
4.3. Amostra.....	28
4.4. Descrição das Sessões	29
Sessão 1 Apresentação do Projeto	30
Sessão 2 Alimentação Equilibrada 1	30
Sessão 3 Alimentação Equilibrada 2	31
Sessão 4 Atividade Física 1	31
Sessão 5 Técnica de Respiração	32
Sessão 6 Assoalho Pélvico 1	33

Sessão 7 Atividade Física 2.....	33
Sessão 8 Filosofia Feminista.....	34
Sessão 9 Assoalho Pélvico 2.....	34
Sessão 10 Economia Feminista.....	35
Sessão 11 Relaxamento/Meditação.....	35
Sessão 12 Encerramento do Projeto.....	35
Sessão Follow Up.....	36
4.5. Avaliação da Intervenção – antes, durante e depois.....	36
CAPÍTULO 5 – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	37
CONCLUSÃO.....	55
BIBLIOGRAFIA.....	58
ANEXO 1 – PARECER DA COMISSÃO DE ÉTICA.....	62
ANEXO 2 – DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DO ASHRAM URBANO.....	64
ANEXO 3 – CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO (CILE).....	65
APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO QUALIDADE DE VIDA NA MENOPAUSA.....	67
APÊNDICE 2 - QUESTIONÁRIO DE ACOMPANHAMENTO (1).....	69
APÊNDICE 3 - QUESTIONÁRIO DE ACOMPANHAMENTO (2).....	70
APÊNDICE 4 - QUESTIONÁRIO FOLLOW UP.....	71

LISTA DE TABELAS E GRÁFICOS

Tabela 1 – Alimentos aliados na gestão de sinais e sintomas do climatério e da menopausa ..	21
Tabela 2 – Suplementos e seus benefícios.....	23
Tabela 3 – Resultados Obtidos em Follow Up.....	54
Gráfico 1.1 Ondas de Calor.....	38
Gráfico 1.2 Ondas de Calor.....	38
Gráfico 2.1 Sudorese Noturna.....	38
Gráfico 2.2 Sudorese Noturna.....	38
Gráfico 3.1 Ansiedade.....	39
Gráfico 3.2 Ansiedade.....	39
Gráfico 4.1 Irritabilidade.....	39
Gráfico 4.2 Irritabilidade.....	39
Gráfico 5.1 Depressão/Tristeza.....	40
Gráfico 5.2 Depressão/Tristeza.....	40

Gráfico 6.1 Vontade de Ficar Só.....	40
Gráfico 6.2 Vontade de Ficar Só.....	40
Gráfico 7.1 Cansaço Mental	41
Gráfico 7.2 Cansaço Mental	41
Gráfico 8.1 Memória Fraca	42
Gráfico 8.2 Memória Fraca	42
Gráfico 9.1 Falta de Energia	43
Gráfico 9.2 Falta de Energia	43
Gráfico 10.1 Fraqueza Muscular	43
Gráfico 10.2 Fraqueza Muscular	43
Gráfico 11.1 Dificuldade para Dormir	44
Gráfico 11.2 Dificuldade para Dormir	44
Gráfico 12.1 Cansaço Físico	44
Gráfico 12.2 Cansaço Físico.....	44
Gráfico 13.1 Dor na Nuca/Cabeça.....	45
Gráfico 13.2 Dor na Nuca/Cabeça.....	45
Gráfico 14.1 Dores Articulares/Musculares.....	46
Gráfico 14.2 Dores Articulares/Musculares.....	46
Gráfico 15.1 Flatulência/Gases Intestinais.....	46
Gráfico 15.2 Flatulência/Gases Intestinais.....	46
Gráfico 16.1 Ganho de Peso.....	47
Gráfico 16.2 Ganho de Peso.....	47
Gráfico 17.1 Edema/Inchaço.....	47
Gráfico 17.2 Edema/Inchaço.....	47
Gráfico 18.1 Pele Seca.....	48
Gráfico 18.2 Pele Seca.....	48
Gráfico 19.1 Aumento da Frequência Urinária	49
Gráfico 19.2 Aumento da Frequência Urinária	49
Gráfico 20.1 Micção Involuntária ao Rir/Tossir	49
Gráfico 20.2 Micção Involuntária ao Rir/Tossir	49
Gráfico 21.1 Diminuição da Libido	50
Gráfico 21.2 Diminuição da Libido	50
Gráfico 22.1 Secura Vaginal durante a relação sexual.....	50

Gráfico 22.2 Secura Vaginal durante a relação sexual.....	50
Gráfico 23.1 Baixa Autoestima.....	51
Gráfico 23.2 Baixa Autoestima.....	51
Gráfico 24.1 Desconforto com a Autoimagem	52
Gráfico 24.2 Desconforto com a Autoimagem	52
Gráfico 25.1 Presença de Outros Sintomas	52
Gráfico 25.2 Presença de Outros Sintomas	52

INTRODUÇÃO

Quando o assunto é Menopausa, importa compreendê-la como um fenómeno biológico e sociocultural que engloba diversas dimensões da existência de quem por ela passa. Por essa razão, não se deve entendê-la somente como um evento corporal que implica alterações físicas e hormonais, é preciso considerar o seu impacto nos diversos aspetos da vida das mulheres, nomeadamente no âmbito social, económico, comportamental, entre outros.

Interessa-nos perceber que a menopausa é um evento fisiológico que, apesar de requerer atenção e cuidados, pode ser vivenciado de forma saudável e com qualidade de vida. Para tal, além dos cuidados com as manifestações físicas do corpo, vale a pena trazer à luz conceitos significativos referentes a sua construção social, sob o amparo da Filosofia Feminista e com contribuições de práticas de autoconhecimento, que terão papel importante na melhor compreensão desta fase da vida a fim de evitar a sua patologização/medicalização.

Por se tratar de um processo sistémico, a menopausa, mesmo sendo um evento natural e fisiológico, pode impactar a vida das mulheres desde a apresentação de sinais e sintomas físicos até alterações emocionais, sociais e comportamentais, que podem ser desencadeados, e até mesmo agravados, por um marcador cultural e pelo ambiente social em que a mulher está inserida. Além do mais, de acordo com Langer e Piccoli (2024), é importante lembrar como a medicina do século XIX patologizou o corpo e a experiência feminina, o que resultou na restrição da autonomia das mulheres e na construção de estereótipos de género.

O meio em que a mulher está inserida influencia a experiência feminina durante este período e, para que esta experiência seja vivida de maneira saudável e de forma positiva, podemos recorrer à Filosofia Feminista, que consiste numa forma de sentir e pensar o mundo a partir da experiência das mulheres (Gebara, 2014). Pensar a partir dessa experiência é devolver às mulheres o poder da observação, do conhecimento e da autonomia.

Este movimento ajuda-nos a evidenciar conceitos patriarcais e estruturais presentes na nossa sociedade e que ainda determinam a construção social do universo feminino, definem os papéis sociais esperados que sejam desempenhados pelas mulheres e mantêm o controle do corpo feminino, inclusive do ponto de vista da medicina. Este entendimento feminista é de fundamental importância para que se promova a autonomia e o resgate da saúde das mulheres das mãos masculinas, socialmente consideradas como inquestionáveis.

No que diz respeito à prevenção e à gestão dos sinais e sintomas da menopausa, bem como à promoção da saúde nessa fase, o Yoga, uma filosofia milenar que tem suas origens na Índia e amplamente difundida pelo mundo afora, por ter uma abordagem que contempla os diversos aspetos do ser humano, desde os mais densos até aos mais subtis, tem se demonstrado como um recurso expressivo. A título de exemplo, e em linha com Abiç e Vefikuluçay (2024), praticar Yoga 2 vezes por semana, durante por pelo menos 10 semanas, pode reduzir os sintomas psicológicos, somáticos e urogenitais experimentados na menopausa. O Yoga tem atuado como um importante recurso terapêutico para a maioria dos seus praticantes, promovendo a saúde e desenvolvendo a capacidade de autopercepção e autocuidado (Barros et al., 2014).

Com esta proposta interventiva, procurou-se estimular a autonomia das mulheres para que pudessem ser protagonistas nas suas vidas e durante o processo de menopausa. Para tal, promoveram-se práticas corporais autónomas, o autoconhecimento, o acesso a informação de qualidade e a troca de experiências para que, assim, pudessem estar no controle da sua própria existência. Para sublinhar a importância da autonomia, muito bem-vinda no que diz respeito à saúde e qualidade de vida das mulheres, citamos o educador brasileiro, Paulo Freire, mundialmente respeitado e conhecido por defender a ideia de o ser humano ser sujeito das suas ações: “Ninguém é sujeito da autonomia de ninguém” (Freire, 2018, p.107). Dessa forma, o processo de autonomia não pode ser delegado nos outros, mas é parte integrante do processo de crescimento humano.

O nosso trabalho de projeto encontra-se estruturado em 5 capítulos. O capítulo 1 é destinado a, com base na Filosofia Feminista, compreender a menopausa e suas nuances enquanto fenómeno e construção social, e a refletir sobre a gestão dos seus sinais e sintomas, para garantir a promoção da saúde e qualidade de vida durante este período.

O capítulo 2, permite-nos analisar e destacar o importante papel das técnicas milenares do Yoga, como posturas físicas, técnicas respiratórias, concentração/meditação e relaxamento, em nortear a promoção da saúde em geral. O Capítulo 3 é destinado ao estudo de práticas saudáveis como alimentação equilibrada, suplementação, atividade física moderada, higiene do sono e lazer, as quais, conciliadas com a prática do Yoga, permitem potencializar a saúde e autonomia das pessoas sujeitas ao período climatérico/menopausa. No capítulo 4, apresenta-se a proposta interventiva e a metodologia seguida, durante os 3 meses de duração da intervenção. O capítulo 5 inclui a análise e a discussão dos dados obtidos antes, durante e depois da intervenção, com o foco centrado na avaliação do seu impacto imediato e após um mês. Por fim, concluímos com uma reflexão relativa aos resultados obtidos, destacando as limitações encontradas e apontando perspectivas para estudos futuros.

PARTE 1 - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

CAPÍTULO 1. A MENOPAUSA E SEUS MÚLTIPLOS SIGNIFICADOS

Por ser um fenómeno físico e sociocultural, neste capítulo serão examinados alguns conceitos importantes para a compreensão mais abrangente da menopausa. Importa entender o seu desenrolar fisiológico, dotado de alterações hormonais e seus impactos físicos, e, além disso, compreender a condição social da mulher e os papéis que lhe são atribuídos e que se esperam que, por ela, sejam cumpridos. Tal condição pode amenizar, desencadear ou até mesmo agravar os sinais e sintomas comuns desta fase.

No que diz respeito ao aspeto social da menopausa, serão trazidos conceitos como construção social e Filosofia Feminista, que terão um papel importante na compreensão da menopausa enquanto processo multidisciplinar.

1.1. Fisiologia do climatérico/menopausa

Segundo Hosni (2024), o climatérico é a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo, caracterizado pela queda na produção das hormonas sexuais femininas, nomeadamente o estrogénio e a progesterona. Em tal momento iniciam-se as

irregularidades menstruais que, após 12 meses de amenorreia, culmina na menopausa propriamente dita. Trata-se de um período de transição que passa pela pré-menopausa, menopausa e pós-menopausa.

Em média, a menopausa ocorre aos 51 anos e pode ser considerada precoce se ocorrer antes dos 40 anos, e tardia se acontecer depois dos 55 anos. Corresponde ao último ciclo menstrual e só é reconhecida após 12 meses da ausência da menstruação.

O climatério/menopausa pode ser uma fase assintomática ou sintomática, podendo desencadear alterações no corpo e na mente com impactos emocionais e sociais, o que, em linha com Lins et al. (2020), requer mais atenção para com o público feminino e a promoção de saúde de qualidade, por meio de intervenções levadas a cabo de forma direcionada e integral.

Os sinais e sintomas desta fase podem estar presentes e variar de leves a intensos, sendo eles: irregularidades menstruais, sudorese noturna, calorões (fogachos), insónia, depressão, ansiedade, irritabilidade, variação do humor, alterações cognitivas, desânimo, cansaço, além dos sintomas geniturinários como o ressecamento vaginal, incontinência urinária, queda da libido (Hosni, 2024). Ainda, segundo a mesma autora, o hipostrogenismo (diminuição do estrogénio) pode ser responsável pelo desenvolvimento de doenças cardiovasculares e ocasionar enfraquecimento ósseo, devido à diminuição da calcificação, o que, a longo prazo, aumenta o risco de osteoporose e fraturas.

1.2. A menopausa enquanto construção social

Para melhor entender a menopausa devemos ir além da dimensão fisiológica e refletir sobre a construção social que se implanta à sua volta, nomeadamente sobre os papéis sociais impostos e esperados às pessoas sujeitas a este período. Tal perspetiva tem contribuído para a manutenção do patriarcado e hierarquização de género, patologizando uma condição fisiológica e esperada, que, se enfrentada de maneira acolhedora e com respeito das necessidades de quem a vivencia, os impactos certamente seriam minimizados.

Além das alterações físicas, a menopausa não só tem impacto social na vida da mulher, como o ambiente social em que essa mulher está inserida também influencia o modo como ela lida com as alterações a que está sujeita durante esta fase.

O facto é que esta abordagem, de medicalização da menopausa, não é de agora. Segundo Langer e Piccoli (2024), que citam Cardozo (1849), um médico brasileiro autor de um texto sobre esta fase, relatam que já nessa altura a menopausa era tida como a “idade crítica” onde as mulheres lidavam com o fim do período reprodutivo. Para ilustrar, segue um excerto do referido texto que comprova quão antigo é o hábito de conceber o corpo da mulher como uma mazela que necessita de tratamento:

“A ideia que vogou por algum tempo entre os antigos, que cessando à evacuação periódica, a mulher era victima de um grande número de moléstias; isto por que a natureza se socorre deste meio para expelir um virus, ou uma materia acre e morbífica, a qual retida dentro do útero produz efeitos deletérios, a assusta tanto que procura por cuidados particulares, prevenir esses efeitos” (Cardozo, 1849, p.13).

Aqui um exemplo da antiguidade da justificação e perpetuação da desigualdade de género, por referência às características biológicas próprias das mulheres, e da sua associação a disciplinas, tidas mais adequadas a serem desempenhadas por elas. A apropriação das particularidades biológicas femininas e seu deslocamento para um dado campo de estudo e intervenção que patologizam a experiência da mulher, restringe a sua autonomia, excluindo-a de várias dimensões da sociedade.

Importa, então, refletir que essa abordagem promove e mantém o papel social de mães e donas de casa, imposto às mulheres, enquanto seres intrinsecamente ligados à maternidade e à esfera doméstica, contribuindo para a limitação do seu acesso à vida pública e profissional (Langer & Piccoli, 2024).

Por isso, para compreender a condição social da mulher e intervir sobre ela, podemos contar com os contributos da Filosofia Feminista, que visa o seu empoderamento e a sua autonomia, bem como promover uma nova maneira de pensar o mundo e a existência

das mulheres. Segundo esta filosofia, não somos menos que os homens, somos iguais e diferentes. Não somos hierarquicamente inferiores por causa das transformações físicas de nossos corpos. Nossos corpos foram usados para manter a superioridade masculina fazendo-nos crer na fragilidade física e psíquica da mulher. É tudo isto que, então, nos importante desconstruir.

1.3. Compreensão da menopausa como fenómeno social sob o amparo da Filosofia Feminista

Quando o assunto é construção social, urge trazeremos para o diálogo o conceito de Filosofia Feminista que, de acordo com Gebara (2014), é um movimento histórico, cultural e social que possui mais de dois séculos de existência, e que consiste num movimento de emancipação feminina que traz uma nova forma de pensar o mundo e os seres humanos na linha da interdependência e da valorização das diferenças.

Quando concebemos a ideia de saúde, pensamos num conceito absoluto, definido como saúde integral, ou seja, física, mental, social, financeira e cultural. Ora, no caso das mulheres, com as suas singularidades, como a menopausa, não há de ser diferente, sendo “... preciso considerar que os seus sintomas são influenciados pelo entorno social e histórico em que as mulheres estão inseridas” (Sampaio & Silva, 2023, p.1). Nessa perspectiva de saúde, importa tomar consciência da posição de autonomia na sociedade, conhecer os direitos e saber amparar-se com recurso a redes de apoio e programas de saúde pública destinados às mulheres, a fim de serem respeitadas como qualquer outro cidadão.

A partir da ideia de emancipação e autonomia feminina, conforme Pinto (2010), há uma frase inspiradora citada no livro ‘O Segundo Sexo’, de Simone de Beauvoir: “não se nasce mulher, se torna mulher”, que serve de inspiração para o fortalecimento do movimento feminista que nos ajuda a garantir a nossa saúde e a nossa existência. Tornar-se mulher e tornar-se homem é um processo não apenas biológico, mas social e político com grandes consequências para a edificação da história humana.

Assim, a Filosofia Feminista traz contributos importantes para um melhor entendimento da menopausa, no sentido de desconstruir a desigualdade de género e a ideia de que o valor da mulher não está apenas na sua capacidade reprodutiva. Nessa linha, também

questiona a patologização/medicalização desta fase de vida da mulher, visto que promove o empoderamento e a autonomia do corpo feminino e considera a menopausa um fenómeno que engloba as várias dimensões da existência, desde a física, a psíquica e a sociocultural.

1.4. Dos sinais e sintomas da menopausa à sua gestão

A menopausa é um evento natural, fisiológico e esperado, com impacto, mais ou menos profundo, na vida da mulher. Assim, a informação, o autocuidado e a autonomia podem ser aliados importantes no processo de gestão dos sinais e sintomas, comuns deste período.

Sendo um evento fisiológico é muito comum as pessoas suscetíveis a ele apresentarem queixas como ondas de calor, dores articulares, diminuição da libido, incontinência urinária, ganho de peso, comprometimento da autoestima e outros sintomas mais acentuados, a depender do estilo de vida, que podem impactar a saúde e a vida profissional e social dessas mulheres. Pelo que salientamos a importância de se pensarem e promoverem respostas adequadas, eficazes e disponíveis, facilitadoras de uma gestão e superação de tais sintomas.

Como veremos adiante, a tónica deste estudo é promover o autoconhecimento e o autocontrole do corpo, por parte da mulher, com recurso a métodos alternativos e naturais, com o intuito de amenizar as queixas durante a menopausa, sem ignorar o facto que algumas mulheres podem precisar de ajuda farmacológica e hormonal e que, mesmo diante desta situação, devem ser acompanhadas, informadas e acolhidas dentro do espectro da emancipação e autonomia.

De acordo com Aguiar et al. (2019), as pessoas que optam por tratamentos complementares sentem-se protagonistas e responsáveis pelo próprio cuidado, onde as práticas integrativas podem ser aliadas no controlo dos sinais e sintomas. Uma mulher autónoma, com acesso à informação de qualidade e a programas de políticas públicas direcionadas, é capaz de gerir com mais facilidade os desafios típicos dessa fase da sua vida, por estarem conscientes de todo o processo.

CAPÍTULO 2. O YOGA COMO EIXO PARA AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA GESTÃO DOS SINAIS E SINTOMAS DA MENOPAUSA

Neste capítulo, passamos a apresentar o Yoga como um expressivo aliado na gestão dos sinais e sintomas do climatério e menopausa, que, segundo Pereira et al. (2021), é uma filosofia prática de abordagem holística, cuja expansão tem sido cada vez mais evidente no campo da Atenção Primária da Saúde (APS), à medida que seus efeitos benéficos, tanto para a saúde física quanto mental, são divulgados por quem o pratica e, mesmo, pela comunidade científica.

O Yoga consiste num conjunto de técnicas que tem como objetivo trabalhar o corpo, a mente e o quotidiano da pessoa, por meio de posturas, técnicas de respiração e de meditação (Silva & Bitencourt, 2023).

Em linha com Eliade (2012), o Yoga disponibiliza os meios e um conjunto de técnicas adequadas para aceder à própria essência e, então, alcançar a liberação ou libertação.

Uma das características do Yoga, talvez a mais importante, é contemplar o ser humano em todos os aspetos da sua existência, desde os mais densos ao mais subtis. Sendo assim, parece-me justo pensar em uma intervenção que possa também contemplar o período da menopausa em todas as suas amplas manifestações, que envolvem aspetos físicos, emocionais, mentais, espirituais.

É congruente também relacionarmos o Yoga com a Filosofia Feminista, visto que há uma intersecção de ideias nos dois conceitos: meditar/concentrar no próprio corpo, pensar/refletir sobre o próprio corpo, agir pelo próprio corpo.

O Yoga é um sistema filosófico completo e complexo, caracterizado por uma abordagem que contempla o ser humano desde a sua constituição densa (física) até à mais subtil, isto é, mental, emocional, comportamental e social, o que faz desta prática uma aliada à prevenção de doenças e à promoção da saúde, por ser constituída por técnicas que promovem o fortalecimento e flexibilidade muscular, equilíbrio, relaxamento e concentração.

Dentre a sua vasta quantidade de técnicas, foram selecionadas para este projeto as mais indicadas e direcionadas que contemplam os sinais e sintomas do climatério e menopausa, como cansaço físico, dores articulares, dificuldade de concentração, alterações da memória, diminuição da libido, incontinência urinária, ansiedade e depressão.

2.1. Posturas Físicas (Asanas)

Os asanas marcam o início da técnica yóguica propriamente dita, são definidos como posturas físicas que promovem firmeza e estabilidade para o corpo, sendo também caracterizadas como confortáveis (Eliade, 2012).

Quando praticamos as posturas físicas, temos como foco a coluna vertebral, a fim de promover a sua mobilidade, o que ocorre por meio de flexões para trás, para frente, para os lados, torções e trações, permitindo, ao mesmo tempo, tonificar e alongar os músculos das pernas, o assoalho pélvico, o abdómen, os braços, a musculatura para-vertebral e, ainda, mobilizar as articulações do corpo.

2.2. Técnicas Respiratórias (Pranayamas)

Os pranayamas são as técnicas que têm como objetivo inicial ritmar a respiração o mais lentamente possível (Eliade, 2012). Consistem em respirações profundas, completas e nasais, para as quais usamos as três partes do tronco, envolvidas no processo de respirar, nomeadamente a abdominal, a intercostal e a escapular. Desta forma, garantimos a sua amplitude e o seu ritmo.

Além da amplitude e ritmo, os ensinamentos do Yoga contam-nos que as respirações são compostas por 4 fases: a inspiração, a retenção com os pulmões cheios, a expiração e a retenção com os pulmões vazios, as quais, quando respeitadas, promovem o aperfeiçoamento da concentração, bem como melhorias nas diferentes áreas da vida (Pacheco & Amorim, 2022).

Segundo Eliade (2012), a respiração e os estados mentais estão vinculados e essa ligação tem sido observada e experimentada pelos praticantes desde os tempos remotos e tem sido usada como recurso de unificação da consciência, autonomia em relação aos condicionamentos mentais.

2.3. Concentração/Meditação

De acordo com Sivananda (1993), a concentração leva à meditação, que são caminhos para atingir a perfeição. Implica em diminuir a atividade mental por meio da concentração em um único ponto, seja ele no interior ou no exterior do corpo, por exemplo focar-se num sol dourado, na chama de uma vela ou numa flor.

O facto é que a prática periódica, ou até mesmo diária, desta técnica pode prevenir instabilidades mentais e ansiedade, promover uma mente clara, calma e maior controle dos estados de humor.

2.4. Yoganidrá/Relaxamento

O Yoganidrá, também conhecido como sono dos yoguis, é uma técnica de relaxamento profundo guiado pela meditação até um sono consciente (Kumari & Karunaratne, 2022).

Consiste em assumir uma postura deitada e levar a atenção para as partes do corpo, dos pés à cabeça, relaxar e descontraír a musculatura de cada região mencionada ou sentida. Essa técnica pode ser feita de forma autônoma ou conduzida por um profissional competente.

Em concordância com Kumari & Karunaratne (2022), o yoganidrá tem demonstrado benefícios para quem o pratica, contribuindo para a redução do stress, ansiedade, insónia, desequilíbrio hormonal, dores, enxaquecas, entre outros.

Podemos concluir esse capítulo reconhecendo a estreita ligação do Yoga com a Educação para a Saúde, visto que é uma metodologia abrangente que contempla o ser humano como um todo, com o objetivo de desenvolver a consciência corporal e a atenção plena, além de capacitar o público-alvo a melhorar a saúde e o bem-estar integrais e promover a autonomia.

CAPÍTULO 3. PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMO ALIADAS NA ADMINISTRAÇÃO DOS SINAIS E SINTOMAS NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

As Práticas Integrativas são um conjunto de saberes que não pertencem à finalidade da medicina convencional, mas que procuram não apenas a ausência de doenças, mas também a melhoria na qualidade de vida, no que diz respeito à parte física e emocional do indivíduo (Pacheco & Amorim, 2022).

Quando o assunto é qualidade de vida e promoção da saúde, importa pensar em mudança de hábitos e estilos de vida, nomeadamente com recurso à alimentação equilibrada, à suplementação, à atividade física e higiene do sono, de modo a alcançar bem-estar físico e mental.

3.1. Alimentação Equilibrada

Quando se trata de alimentação, bem como suplementação alimentar, é preciso ter em mente o funcionamento do corpo de um modo geral e pensar em estratégias para cultivar e manter a sua inteligência, principalmente quanto ao uso de suplementação e fitoterápicos, por conta da composição, que é mais concentrada.

Refletir sobre a potência dos chás, suplementos e fitoterápicos é de fundamental importância, pois, não é porque é natural que é inofensivo. É preciso atendermos à ação dessas substâncias, bem como à sua concentração e dosagem, a fim de evitar a sobrecarga de órgãos vitais, como, por exemplo, o fígado e os rins.

Esses recursos naturais são tão poderosos que, quando usados em forma de extratos e/ou fitoterápicos, ou seja, na sua versão mais concentrada, é de suma importância que se tenha um acompanhamento cuidadoso de profissionais habilitados.

É preciso pensar o corpo humano como um grande sistema, no qual todas as suas partes funcionam de uma forma harmoniosa e interligada, sendo assim, ingerir medicação e suplementos para tratar sintomas específicos, sem mudar o estilo de vida pode acarretar uma lentidão na melhoria das queixas, sem a garantia da sua não reincidência. É tratar o efeito sem tratar a causa.

Uma alimentação equilibrada, colorida e diversificada, conciliada com a ingestão hídrica adequada, com a prática de atividade física e com a higiene do sono, pode garantir o bom funcionamento do nosso sistema. Esta alimentação implica uma dieta à base de alimentos vivos, como frutas, verduras, grãos, cereais e proteínas, sejam de origem vegetal ou animal, o que garante a promoção e a manutenção do metabolismo funcional. Em conformidade com Souza et al. (2024), entendemos que boas escolhas alimentares podem promover um efeito positivo no bem-estar feminino durante o climatério e a menopausa.

Na sequência disso, salienta-se também a importância da ingestão hídrica adequada, que garanta a hidratação do corpo, da pele e dos cabelos, bem como a prevenção de infeções urinárias e de obstipação, entre outras desordens. De acordo com Lorencet et al. (2025), a OMS preconiza que a quantidade ideal de líquidos é o resultado da multiplicação do peso corporal da pessoa por 35, por exemplo: uma pessoa com 60 kg deve multiplicar 60 por 35, neste caso, a quantidade de líquidos diários seria 2100 ml.

Além disso, a diminuição do consumo de substâncias estimulantes, como bebidas alcoólicas, café, chá verde e chá preto é bem-vinda, visto que aumentam o metabolismo e podem desencadear ou agravar sinais e sintomas típicos desta fase, tais como os calores (fogachos), insónia e ansiedade, além de impactar de forma negativa a higiene do sono.

No climatério/menopausa, períodos em que há queda de produção de hormonas femininas, estrogénio e progesterona, os fitoestrogénios, substâncias naturais encontradas em certos alimentos, podem ajudar no equilíbrio hormonal e no bom funcionamento do corpo. Fitoestrogénios são substâncias encontradas em plantas cujas estruturas químicas são semelhantes aos estrogénios naturais (Lima, 2025).

Em linha com autores como Hosni (2024), Lira e Lira (2024) e Rodrigues et al. (2021), na tabela 1, apresentamos uma lista de alimentos de fácil acesso que podem ser aliados na gestão dos sinais e sintomas do climatério e menopausa:

Tabela 1 – Alimentos aliados na gestão de sinais e sintomas do climatério e menopausa

Alimento	Benefício	Uso
----------	-----------	-----

Folha de Amora	É um fitoestrogénio, diminui os calores (fogachos), melhora o humor e sintomas de modo geral.	Chás
Cavalinha	Combate de infeções do trato geniturinário, trata doenças da pele e do couro cabeludo	Chás
Dente de Leão	Atua na redução dos calores (fogachos) e na redução dos sintomas da menopausa em geral	Chás
Manjeriço	Calmanete, combate a insónia e a irritabilidade	Chás, In Natura, saladas, molhos
Ora-pro-nóbis	Rica em proteínas, fortalece a musculatura, os ossos e previne a osteoporose	In Natura, saladas, refogada, molhos
Soja	É um fitoestrogénio e ajuda na redução dos calores (fogachos), melhora o humor e os sintomas da menopausa em geral	Na culinária em geral, sucos, leites vegetais, saladas
Uva	Diminui os calores (fogachos) e combate os sintomas da menopausa em geral	In Natura, sucos
Laranja	Calmanete, relaxante, ansiolítico	In Natura, sucos
Salsinha	Ajuda na redução dos calores (fogachos), trata infeções geniturinárias, tem ação diurética e melhora os sintomas na menopausa em geral	In Natura, sucos, saladas, culinária em geral
Hibisco	Antiobesidade, diurético, hipotensor, anti-inflamatório, antiespasmódico	Chás, sucos
Ginseng	Melhora o stress, aumenta a energia, melhora a função cognitiva, age no aumento da libido	Chás
Azeite Extra Virgem	Ajuda no combate aos sintomas depressivos, ajuda em sintomas vasomotores, auxiliam na manutenção das atividades cognitivas	Culinária em geral
Cúrcuma/Açafrão da Terra	Tem ação anti-inflamatória	Culinária em geral, deve ser utilizada com uma pitada de pimenta preta (pimenta do reino) para ativar a curcumina
Valeriana	Tem um efeito calmante, combate a ansiedade e a insónia	Chás, tinturas

Melissa	Calmante, ansiolítico e combate a insónia	Chás, tinturas, cápsulas
Alecrim	Calmante e tonificante	Chás
Batata-doce	Previne osteoporose	Culinária em geral
Feno grego	Atua na produção de testosterona e aumenta a libido	Chás
Grão-de-Bico	Fitoestrogénio, ajuda na melhora dos sintomas da menopausa em geral	Culinária em geral
Aloe Vera/Babosa	Hidratante da pele e dos cabelos	Uso tópico
Óleo de Rícino/Castor Oil	hidratante da pele e dos cabelos	Uso tópico
Óleo de Rosa Mosqueta	hidratante da pele	Uso tópico, indicado o uso de protetor solar após a sua aplicação

3.2. Suplementação

Como mencionado antes, a suplementação deve ser prescrita e acompanhada por profissionais habilitados, geralmente nutrólogos, endocrinologistas e nutricionistas, com o intuito de garantir a sua eficácia e prevenir complicações pela sua ingestão sem as devidas orientações.

Na tabela 2, seguem-se algumas sugestões de suplementos segundo Hosni (2024), Lira & Lira (2024), Rodrigues et al. (2021) e Salustiano & Bortoli (2022):

Tabela 2 – Suplementos e seus benefícios

Suplemento	Benefício
Cimicífuga Racemosa	Redução dos calores (fogachos), melhora da libido, do ressecamento vaginal e dos sintomas da menopausa em geral
Extrato de Amora	Diminui os calores (fogachos), melhora o humor e os sintomas da menopausa em geral
Canabidiol	Melhora o sono, diminui a ansiedade, dores musculares e articulares, promove o relaxamento da musculatura
Vitamina D	Promove a saúde óssea
Creatina	Promove a saúde e o aumento dos músculos

Melatonina	Sonífero que ajuda a melhorar a qualidade do sono
------------	---

Além do cuidado com a alimentação, importa ressaltar o cuidado com a autoimagem, pois durante o climatério/menopausa, uma das queixas habituais é o ressecamento da pele, que pode prejudicar o seu turgor e elasticidade, com impactos na autoestima. Além da hidratação oral, já mencionada anteriormente, é importante a hidratação tópica e alguns produtos naturais têm-se mostrado como aliados importantes nesta ação, como é o caso do óleo de rícino, que tem sido bastante utilizado na indústria cosmética pelas suas propriedades emolientes, hidratantes e lubrificantes (Santos et al., 2025).

3.3. Os benefícios da atividade física no contexto da menopausa

Neste caso, recomenda-se a prática de exercícios de resistência supervisionados, que promova o desenvolvimento de força e tonificação muscular, que envolva o uso do peso do próprio corpo como suporte, para que se possa desenvolver flexibilidade, equilíbrio e força muscular (Pires et al., 2022).

Na perimenopausa, convém que a atividade física das mulheres seja voltada para a manutenção da densidade óssea. Neste sentido, a caminhada é uma das melhores opções para a manutenção ou melhoria da densidade mineral óssea (Pires et al., 2022).

A prática regular de atividade física no climatério/menopausa envolve inúmeros benefícios, tais como a promoção da saúde cardiovascular, por fortalecer o coração e prevenir o risco de doenças, a redução da frequência das ondas de calor, a melhoria da qualidade do sono, o fortalecimento dos ossos e redução do risco de osteoporose, a liberação de endorfina, que ajuda a prevenir o stress, a ansiedade e depressão, o controle e prevenção de ganho de peso, o aumento da autoestima e da sensação de bem-estar.

3.4. Higiene do Sono

O sono é a principal forma de descanso, é uma função biológica de fundamental importância por manter a saúde física e mental e determinar a regulação de processos fisiológicos e psicológicos, que pode ser influenciada por fatores hormonais, condições de saúde específicas e eventos ao longo da vida, como no caso da menopausa (Passos et al., 2024).

As mulheres que apresentam sinais e sintomas mais intensos relacionados à menopausa relataram maior comprometimento na qualidade do sono, o que leva ao agravamento dos sinais e sintomas e impacta na qualidade de vida dessas mulheres (Santos et al., 2021).

A causa dos distúrbios do sono em mulheres na menopausa pode ser explicada não somente pelas desregulações hormonais, mas também por fatores étnicos, pessoais e ambientais. A este propósito, Santos et al. (2021) alegam que a causa da alteração na qualidade do sono deve ser vista como sendo multifatorial. Os mesmos autores também alegam que é importante investir em intervenções não farmacológicas, como as práticas de atividade física, intervenções de educação em saúde, promoção do exercício e práticas de relaxamento.

Para promover a saúde e a qualidade de vida durante o climatério/menopausa, é de fundamental importância pensar em estratégias que contemplem os vários aspectos da vida e não somente o que diz respeito às alterações físicas. Assim sendo, de seguida passamos a apresentar o projeto de intervenção que implementámos, que se caracteriza por estar voltado para a saúde integral e que engloba ações multidisciplinares.

PARTE 2 – PROGRAMA DE INTERVENÇÃO

CAPÍTULO 4 – METODOLOGIA

Neste ponto, apresenta-se toda a descrição da metodologia implementada no desenvolvimento deste programa, nomeadamente, procedimentos metodológicos e considerações éticas e instrumentos, objetivos gerais e específicos, amostra, descrição das sessões de intervenção e avaliação da intervenção.

4.1. Procedimento metodológico e considerações éticas

O programa de intervenção que passamos a apresentar foi executado de forma gratuita, sistemática e supervisionado diretamente por profissionais habilitadas.

O interesse neste assunto surgiu a partir de uma reflexão sobre cuidado e tutela. A história feminina demonstra que ser mulher implica a sujeição a limitações disfarçadas de cuidado

e tutela disfarçada de liberdade. Ser mulher é lidar com assuntos que deveriam ser privados e que se tornam públicos devido a uma sociedade que se apresenta misógina e machista e que tem dificuldade em respeitar as diferenças.

Desde o nascimento, o corpo feminino presta contas pelo simples fato da sua condição biológica, sobre a menarca, sobre o início da vida sexual, sobre a decisão de ter ou não ter filhos, sobre a responsabilidade quase que integral do sucesso no casamento, ser boa companheira, ser boa mãe e, após essa empreitada, ao invés do sossego, chega uma nova fase, o climatério/menopausa.

Assim, o intuito deste projeto é promover a autonomia e ajudar o público feminino a passar por esta fase da sua vida de maneira digna, saudável, autónoma e feliz.

Após a escolha do assunto, e antes de qualquer procedimento relativo à implementação do programa de intervenção, submetemos nossa proposta à Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Coimbra que nos deu parecer favorável (Anexo 1).

Em seguida foi solicitada ao Ashram Urbano, uma escola on-line destinada ao ensino de Yoga e Filosofias da Índia, a colaboração para a implementação do presente programa, que acolheu nossa proposta, manifestando o seu parecer favorável (Anexo 2).

O recrutamento voluntário da amostra/público-alvo esteve ao encargo da Instituição Ashram Urbano, a partir de uma divulgação interna, por meio de indicação de alunos e alunas, e externa, por meio de divulgação em redes sociais da mesma instituição. Os critérios utilizados para o recrutamento da amostra foram: pessoas acima de 40 anos, que manifestem sinais e sintomas do climatério/menopausa e o comprometimento da participação ativa nas atividades propostas.

Uma vez definido o grupo de participantes que integrariam a nossa população alvo, recorreremos ao GoogleForms para enviar o documento que nos permitiu, antes de mais nada, a recolha do Consentimento Informado Livre e Esclarecido (CILE) de cada uma das participantes (Anexo 3). Após a assinatura do CILE, as participantes tiveram acesso ao questionário WHOMENQOL (Apêndice 1) que mensura a qualidade de vida durante a menopausa e possibilita aplicar intervenções para amenizar supostas alterações, sejam elas farmacológicas ou de carácter natural e integrativo. Este questionário foi traduzido e adaptado, em língua portuguesa, de acordo com Gomes e Gonçalves (2011).

O projeto de intervenção ocorreu em 3 momentos, designadamente:

1º Momento: *Avaliação Pré-Intervenção:* aplicação do questionário adaptado, WHOMENQOL (Gomes & Gonçalves, 2011), para diagnosticar a situação das participantes e recolher dados que, posteriormente, nortearam a intervenção que foi desenvolvida.

2º Momento: *Implementação do projeto de intervenção:* O projeto de intervenção foi composto por práticas integrativas com o objetivo de amenizar os sinais e sintomas do Climatério e Menopausa. Foram práticas baseadas em técnicas do Yoga, como posturas físicas, técnicas respiratórias, técnicas de meditação e técnicas de relaxamento, que se aliaram à promoção de alimentação saudável, higiene do sono e outras questões sobre saúde.

O programa foi destinado a um grupo de 25 mulheres com idade acima de 40 anos sujeitas ao período climatério/menopausa. A intervenção decorreu ao longo de 3 meses de práticas saudáveis via online, sendo 3 horas semanais compostas por: uma prática de Yoga com duração de 1 hora, voltada para a consciência corporal e respiratória, relaxamento e meditação, com uma repetição de forma autônoma por meio de gravação. Após as práticas de Yoga, promoveram-se rodas de conversa, facilitadas pela Prof Rosana e convidadas, com partilha de informações relevantes e trocas de experiências num ambiente seguro, onde essas mulheres puderam participar ativamente a falar e a ouvir. Ainda no contexto das rodas de conversa, o grupo teve acesso a informações, em forma de palestras, sobre Filosofia Feminista, Economia feminista, atividades físicas, promoção da autonomia de seus cuidados pessoais e uma relação harmoniosa com o próprio corpo e o meio ambiente, ministradas pelas Professoras Ivone Gebara, Regina Madalozzo, Carine Rubira e por mim Rosana Rosch, respetivamente.

A avaliação ocorreu de forma contínua durante o programa, para que supostas adaptações pudessem ser realizadas a fim de alcançar o sucesso da intervenção. Para isto foi aplicado um questionário específico para verificar a assiduidade e a execução das atividades propostas. De referir que este questionário foi aplicado em 2 momentos: após 4 sessões, ao qual atribuímos o nome de *Questionário de Acompanhamento 1* (Apêndice 2), obtendo resposta de 25 mulheres, e após 8 sessões, ao qual atribuímos o nome de *Questionário de Acompanhamento 2* (Apêndice 3), obtendo resposta de 18 mulheres.

3º Momento: Avaliação Pós-Intervenção: No final de todas as sessões da intervenção, foi novamente aplicado o questionário WHOMENQOL, com o intuito de avaliar a eficácia da intervenção, com vista a perceber a possibilidade futura de se fazerem novos estudos e a replicação do projeto.

Por fim, após 3 meses do término do projeto, foi aplicado um novo questionário (Apêndice 4) contendo 8 perguntas, com o intuito de avaliar a manutenção das atividades propostas, a eficácia da intervenção e a adoção de hábitos saudáveis a médio prazo.

4.2. Objetivos gerais e específicos

Nosso estudo teve como objetivos gerais promover a saúde integral das pessoas que estão no período do climatério/menopausa, por meio de práticas integrativas sob a luz do Yoga, com ênfase na autopercepção, no autocuidado e na autonomia, o que permite que desenvolvam saúde física, mental, emocional e social, em harmonia com o meio ambiente e a natureza.

Quanto aos objetivos específicos:

- Promover práticas corporais integrativas como posturas físicas, técnicas de respiração, de relaxamento e meditação;
- Facilitar um ambiente seguro e acolhedor, por meio de rodas de conversas, onde estas pessoas possam expressar-se, apoiar-se e trocar experiências;
- Diligenciar a conscientização de que os períodos do climatério e da menopausa são fisiológicos, isto é, normais e esperados;
- Promover a aceitação e o respeito relativamente às fases do corpo e da vida;
- Fomentar práticas saudáveis tais como alimentação, higiene do sono e lazer;
- Promover nas participantes o autocuidado, o empoderamento e a autonomia;
- Amenizar os sinais e sintomas típicos deste período;
- Replicar o projeto para atingir um número maior de pessoas.

4.3. Amostra

Apesar de 35 mulheres terem sido inscritas, apenas considerámos na nossa amostra 25 mulheres, com idade acima de 40 anos a viverem períodos de climatério e menopausa, e

que terminaram o programa. Trata-se de uma amostra por conveniência à qual acedemos a partir da Instituição Ashram Urbano, uma escola on-line destinada ao ensino do Yoga e Filosofias da Índia, que acolheu e consentiu que realizássemos a divulgação do nosso programa, internamente, com indicação de alunos e alunas, e externamente, por meio da divulgação nas suas redes sociais.

Formou-se um grupo eclético, com pessoas acima dos 40 anos, suscetíveis ao período climatérico/menopausa, com diferentes estilos, ideias e profissões, a saber, 5 instrutoras de yoga, 1 produtora cultural, 1 dentista, 1 produtora rural, 4 artistas, 1 analista financeiro, 1 microempresária, 1 farmacêutica, 1 analista de acervo, 1 psicóloga, 3 professoras, 1 enfermeira, 1 nutricionista, 1 maquiadora, 1 terapeuta, 1 supervisora de atendimento.

Além da diversidade profissional, e por ser um projeto on-line, a amostra contou com mulheres de diferentes locais, ou seja, 23 oriundas de vários estados do Brasil, 1 da Itália e 1 de Portugal. No entanto, todas são brasileiras.

Embora o grupo tenha sido diverso, todas as participantes tiveram um ponto em comum: desenvolver estratégias para promover o autocuidado, saúde e autonomia, com consciência corporal e social.

4.4. Descrição das sessões

A intervenção teve início a 12 de março de 2025 e terminou a 28 de maio de 2025. Ocorreu de forma on-line e ao vivo, contou com 12 sessões de 2 horas, sendo 1 hora de prática de Yoga e 1 hora de discussão sobre assuntos pertinentes e importantes no que diz respeito à gestão dos sinais e sintomas e à qualidade de vida das participantes, como alimentação, higiene do sono, atividade física, questões sociais e Filosofia Feminista.

As 12 sessões foram semanais, distribuídas ao longo de 3 meses, foram gravadas e disponibilizadas numa plataforma on-line para que as participantes pudessem acedê-las, principalmente aquelas que, por razões várias, não tivessem tido oportunidade de assistir ao vivo.

Antes do início das sessões e como condição para que pudessem integrar o grupo, as participantes receberam, via e-mail, o Consentimento Informado Livre e Esclarecido (CILE), que, depois de assinado, foi devolvido como prova de que aceitavam de livre vontade participar do programa de intervenção.

De seguida, as participantes também responderam ao questionário WHOMENQOL, que nos permitiu fazer um prévio levantamento das situações e necessidades das participantes. Com base nessas respostas dadas ao questionário, as sessões foram preparadas e direcionadas de modo que a intervenção servisse os objetivos também delineados.

Uma orientação importante foi dada logo de antemão: todas as aulas práticas de Yoga, tendo sido gravadas e disponibilizadas, deviam ser repetidas pelas participantes por pelo menos mais 1 vez na semana, conciliadas com caminhadas ao ar livre de no mínimo 30 minutos, com alimentação equilibrada, banhos de sol, práticas para promover a qualidade do sono e momentos de lazer.

Na **Sessão 1**, que decorreu a 12 de março de 2025, foi feita a apresentação do Projeto e das participantes. Todas tiveram a oportunidade de se apresentar, contar um pouco da sua história e abrir a possibilidade de se construírem laços com as professoras e as outras colegas.

A apresentação foi direcionada com perguntas estratégicas feitas pela coordenadora do projeto, tais como: nome, idade, profissão, local onde mora, uma palavra que define as dores e uma palavra que define a cura. De seguida também eu e a dinamizadora Carine nos apresentámos, respondendo às mesmas perguntas.

De seguida, foram partilhadas as orientações gerais do projeto, nomeadamente a expectativa da realização de 2 aulas de Yoga on-line por semana, uma ao vivo e uma repetição por meio da gravação, conciliadas com 2 caminhadas semanais de 30 minutos, banho de sol, alimentação equilibrada, higiene do sono e lazer.

Posteriormente foi realizada uma prática de Yoga, dinamizada por mim, com ênfase no fortalecimento e flexibilidade da coluna, do assoalho pélvico, fortalecimento dos membros inferiores, abdómen e braços, por meio da execução das posturas físicas. Foram realizadas técnicas de respiração, com o intuito de aprimorar a capacidade pulmonar e a atenção plena. Foi realizado o fortalecimento do assoalho pélvico por meio de contração e relaxamento da região perineal e práticas meditativas.

A **Sessão 2**, relativa à temática da Alimentação Saudável e Equilibrada, decorreu a 19 de março de 2025. Consistiu na prática de Yoga conduzida por mim, constituída por

orientações de técnicas respiratórias, fortalecimento da coluna e do assoalho pélvico, por meio de tonificação e alongamento. Trabalho de mobilidade das articulações dos quadris e dos ombros, fortalecimento do abdómen, das pernas e dos braços, por meio da execução das posturas físicas. Fortalecimento da região perineal por meio de contração e relaxamento, conciliados com a respiração. Condução de técnica de meditação por meio de contemplação e visualização criativa.

Após a aula de Yoga, as participantes foram ouvidas com o intuito de tirar dúvidas e prestar orientações sobre a prática de Yoga.

De seguida introduziu-se o assunto da roda de conversa cujo tema foi alimentação saudável e equilibrada. Todas as mulheres participaram ativamente, trazendo os próprios conhecimentos sobre o assunto, possibilitando a troca de experiências e o enriquecimento do tema proposto.

Por fim houve ainda tempo para dar mais orientações sobre as técnicas do Yoga.

A **Sessão 3**, também dedicada à Alimentação Saudável e Equilibrada, aconteceu no dia 26 de março de 2025. Iniciou com a prática de Yoga, conduzida pela dinamizadora Carine, composta por orientações de técnicas respiratórias (respiração alternada), alongamento e fortalecimento da coluna e do assoalho pélvico, por meio de tonificação e alongamento, trabalho de abertura pélvica, de mobilidade das articulações dos quadris e dos ombros, fortalecimento do abdómen, das pernas e dos braços, por meio da execução das posturas físicas. Fortalecimento da região perineal por meio de contração e relaxamento, conciliados com a respiração. Condução de técnica de relaxamento por meio de contemplação e visualização criativa. Após a aula de Yoga, as participantes foram ouvidas a fim de lhes serem esclarecidas dúvidas e dadas orientações sobre a prática de Yoga.

De seguida, deu-se continuidade ao tema da Alimentação Saudável e Equilibrada, bem como ao uso de fitoterápicos e suplementação, com ênfase na importância de serem acompanhadas por um profissional competente.

Ressaltamos a participação ativa de todas as mulheres, trazendo os próprios conhecimentos sobre o assunto, possibilitando troca de experiências e o enriquecimento do tema proposto.

Na **Sessão 4**, dedicada à temática da Atividade Física, decorreu no dia 2 de abril de 2025.

Nesta sessão, a prática de Yoga foi conduzida por mim, com ênfase na atividade física e fortalecimento do assoalho pélvico, onde, por meio da execução das posturas físicas, foi realizado um trabalho de mobilidade das articulações dos quadris e dos ombros, fortalecimento da coluna e do assoalho pélvico, por meio de tonificação e alongamento, fortalecimento do abdómen, das pernas e dos braços. Foi dada ênfase a técnicas respiratórias conciliadas com o fortalecimento da região perineal, por meio de contração e relaxamento. Condução de técnica de relaxamento e, posteriormente, de meditação por meio de contemplação e visualização criativa.

Seguindo-se a roda de conversa, conduzida pela dinamizadora Carine que, por ser educadora física, ministrou uma aula sobre o tema atividade física, na qual foram abordadas noções básicas sobre anatomia e fisiologia do corpo humano, sobre fáscia, fortalecimento do assoalho pélvico, bem como a importância e a periodicidade da atividade física.

A **Sessão 5**, dedicada às Técnicas de Respiração, aconteceu no dia 9 de abril de 2025.

O início da sessão foi marcado por orientações sobre a alimentação, os benefícios de alguns chás e sobre algumas questões relativas à teoria feminista e a papéis sociais esperados e desenvolvidos pelas mulheres.

A aula prática de Yoga foi conduzida por mim, com conscientização do corpo, da respiração e dos pensamentos, foram dadas orientações sobre técnicas respiratórias, tração da coluna e equilíbrio. Foi realizado o fortalecimento da coluna e do assoalho pélvico, por meio de tonificação e alongamento. Trabalho de mobilidade das articulações dos quadris e dos ombros, fortalecimento do abdómen, das pernas e dos braços, por meio da execução das posturas físicas. Fortalecimento da região abdominal e perineal por meio de contração e relaxamento, conciliados com a respiração. Condução de técnica de contemplação/meditação por meio de visualização criativa. Após a aula de Yoga, as participantes foram ouvidas com a finalidade de esclarecer dúvidas e dar orientações sobre a prática de Yoga.

Na sessão, foram conduzidas técnicas respiratórias que são recursos importantes para manejar a insónia e melhorar a qualidade do sono. Consistem em respirações profundas e completas, usando as 3 partes do tronco, abdominal, intercostal e escapular e as 4 fases

da respiração, a inspiração, retenção com os pulmões cheios, expiração e retenção com os pulmões vazios. Para esta respiração, damos o nome de respiração quadrada.

Em seguida foram tiradas dúvidas sobre as técnicas de Yoga, discutiu-se sobre o papel social esperado e desenvolvido pela mulher e procedeu-se à troca de experiências.

Na **Sessão 6**, alusiva ao Assoalho Pélvico e que ocorreu no dia 16 de abril de 2025, procedeu-se à troca de experiências. As participantes falaram um pouco sobre as respetivas experiências pessoais, sobre sociedade, assuntos relacionados à teoria feminista, sobre acolhimento mútuo e, ainda, sobre as repercussões do projeto no dia a dia de cada uma.

Em seguida, a prática de Yoga foi conduzida pela dinamizadora Carine, com foco na respiração e nas contrações e relaxamento do períneo. Desenvolveu-se trabalho de mobilidade do pescoço, ombros, quadris, fortalecimento e alongamento da coluna, fortalecimento do abdómen, das pernas e dos braços, por meio da execução das posturas físicas. Fortalecimento da região abdominal e perineal por meio de contração e relaxamento, conciliados com a respiração. Técnica de relaxamento e vocalização do mantra OM.

Posteriormente foi aberta uma roda de conversa para perguntas, dúvidas e orientações sobre técnicas do Yoga, alimentação, sociedade, teoria feminista e troca de experiências.

A **Sessão 7**, também dedicada à Atividade Física, e que aconteceu no dia 23 de abril de 2025 teve início com a partilha de orientações sobre saúde, perguntas e respostas sobre as técnicas de Yoga e troca de experiências.

De seguida, foi realizada a aula prática de Yoga, com a dinamizadora Rosana, consistindo em posturas físicas, técnicas respiratórias, contrações abdominais e perineais. Fortalecimento do abdome, músculos das pernas e braços, tração e flexibilidade da coluna e equilíbrio.

Também foi conduzida uma técnica de relaxamento profundo, visando a descontração total e irrestrita do corpo, dos pés à cabeça, com o objetivo de prevenir e controlar a insónia e a ansiedade, e promover a qualidade do sono.

Nessa sessão houve ainda tempo para a realização da aula sobre atividade física, promovida pela dinamizadora Carine, na qual foi abordada a importância da atividade física, a diferença entre atividade e exercício físico, a importância de manter reserva muscular, de prevenir quedas e osteoporose. Orientação sobre os exercícios físicos mais indicados para o período climatérico/menopausa.

No final, durante a roda de conversa, as mulheres participaram ativamente, trazendo questões e as suas próprias experiências.

A **Sessão 8**, dedicada à Filosofia Feminista e que ocorreu no dia 30 de abril de 2025, foi marcada pela troca de experiências e relatos pessoais das participantes. Nesse encontro, ficou ainda mais nítida a necessidade das participantes em falar, compartilhar as próprias experiências, dissabores, e questões pessoais, num movimento de esvaziar as emoções. Também foram fornecidas orientações sobre alimentação e chás.

De seguida, foi realizada uma palestra com a filósofa Ivone Gebara, que trouxe o tema Filosofia Feminista, na qual foram abordados conceitos, papéis sociais femininos impostos e esperados, sociedade, classes sociais, corpos femininos, liberdade e emancipação.

Após a palestra, foi aberto um tempo para debate, perguntas e troca de experiências. Houve relatos profundos, permeados por emoção e acolhimento mútuo.

A **Sessão 9**, também dedicada ao Assolho Pélvico, e que ocorreu no dia 7 de maio de 2025, iniciou com a roda de conversas, na qual as participantes relataram as próprias impressões e experiências. Foram fornecidas orientações sobre promoção da saúde da mulher, contemplando as dúvidas trazidas por elas.

Aula prática de Yoga, conduzida por mim, centrou-se na conscientização do corpo e da respiração. Posturas físicas com ênfase na abertura pélvica, fortalecimento da coluna e do assolho pélvico por meio de tonificação e alongamento, mobilidade das articulações dos quadris e dos ombros, fortalecimento do abdómen, das pernas e dos braços. Orientações sobre técnicas respiratórias profundas e completas usando as 3 partes do tronco, abdominal, intercostal e escapular e as 4 fases da respiração, conciliadas com a mentalização criativa. Por fim, deu-se condução à técnica de relaxamento profundo.

Após a aula de Yoga, as participantes foram ouvidas de modo a tirarem dúvidas e a receberem orientações sobre a prática de Yoga.

A **Sessão 10**, sob o tema Economia Feminista, e que decorreu no dia 15 de maio de 2025, iniciou com orientações e dúvidas sobre a prática de Yoga.

Deu-se seguimento à prática de Yoga com a dinamizadora Carine, com foco na abertura pélvica, fortalecimento e alongamento da coluna, fortalecimento do abdómen, das pernas e dos braços, por meio da execução das posturas físicas. Deu-se atenção à respiração e às contrações e relaxamento do períneo. Procedeu-se à técnica de relaxamento e à vocalização do mantra OM Namah Shivaya. Por fim, deram-se orientações sobre o relaxamento da região mandibular.

No segundo momento desta sessão, aconteceu a aula sobre economia feminista, dinamizada pela Professora Regina Madalozzo, que abordou a sua trajetória profissional enquanto economista, a sua transição de carreira para psicologia e apresentou o seu livro intitulado "Iguais e Diferentes", que trata da vida profissional das mulheres e da economia solidária.

A **Sessão 11**, sobre Relaxamento/Meditação, aconteceu no dia 21 de maio de 2025 e teve início com a roda de conversas, com relatos, dúvidas e orientações sobre as técnicas do Yoga e promoção da saúde.

Seguiu-se aula prática de Yoga, conduzida por mim, com conscientização do corpo, da respiração, tração da coluna e equilíbrio. Foi realizado o fortalecimento da coluna e do assoalho pélvico, por meio de tonificação e alongamento. Trabalho de mobilidade das articulações dos quadris e dos ombros, fortalecimento do abdómen, das pernas e dos braços, por meio da execução das posturas físicas. Fortalecimento da região abdominal e perineal por meio de contração e relaxamento, conciliados com a respiração. Condução de técnicas respiratórias e de contemplação/meditação. Por fim, seguiu-se a técnica de relaxamento.

Após a aula de Yoga, as participantes relataram sobre as suas experiências durante a prática.

Por fim, a **Sessão 12**, que ocorreu no dia 28 de maio de 2025, foi a sessão de encerramento do programa de intervenção, constituída pelos relatos pessoais e sobre a repercussão do programa na vida de cada uma. Cada participante foi ouvida pacientemente, no tempo determinado por elas, sem a preocupação de serem interrompidas.

Tal como na sessão inicial, foi-lhes novamente pedido que referissem uma palavra que, para elas, definisse dor e outra para definir cura. Com isto, pretendia-se perceber em que é que as suas palavras diferiam entre o início e o fim da intervenção.

Foi uma sessão profunda e emocionante, em que as mulheres reconhecerem que ali era um local seguro, de acolhimento mútuo e amizade, desenvolvido no decorrer do projeto. Após a última sessão, e como forma de agradecimento pela sua participação, a grade de horários da escola on-line Ashram Urbano, que abrigou este projeto, foi aberta para que elas pudessem frequentar por um período de 30 dias, sem custo financeiro.

Sessão Follow Up

Passados 3 meses do término do projeto, decorreu uma sessão de Follow Up, com a finalidade de perceber qual o progresso das atividades propostas durante o programa, bem como a sua eficácia e impacto no dia a dia das participantes.

O encontro aconteceu online, como todas as sessões, teve 2 horas de duração e contou com a presença de 6 participantes, ou seja, as que se disponibilizaram para, passado este tempo, partilhar as suas experiências e o impacto que continuava a ter o projeto na vida de cada uma.

Para completar a sessão, foi aplicado mais um questionário, contendo 8 perguntas, com intuito de mensurar a eficácia do programa (Anexo 7).

4.5. Avaliação da Intervenção – antes, durante e depois

Como referimos anteriormente, ao longo das sessões, participaram 25 mulheres, que foram diretamente acompanhadas, orientadas e avaliadas, durante o decorrer da intervenção, no final e, posteriormente, passados 3 meses do término do programa.

Antes do início da intervenção, recorrendo ao GoogleForms, foi aplicado o questionário WHOMENQOL (adaptado de Gomes & Gonçalves, 2011). Por meio dele, a partir das respostas às 25 perguntas, foi possível conhecer e mensurar o bem-estar e a qualidade de vida das participantes.

De seguida, passadas 4 semanas, foi aplicado um questionário de Acompanhamento 1, constituído por 17 perguntas sobre a assiduidade nas práticas de Yoga, a execução das atividades propostas e a perceção de mudanças na incidência dos sinais e sintomas

apresentados. Passadas 8 semanas de intervenção, foi novamente aplicado o mesmo questionário, agora de Acompanhamento 2.

No primeiro momento, após 4 semanas do início do programa, responderam ao questionário de Acompanhamento 1, 27 participantes e, após 8 semanas, no segundo momento de *Acompanhamento 2*, tivemos 18 respondentes. A finalidade da aplicação do questionário de *Acompanhamento 1 e 2* foi a avaliação da eficácia durante o projeto para que supostas adaptações pudessem ser realizadas a fim de alcançar o sucesso da intervenção.

No final do projeto, após 12 semanas de intervenção, foi aplicado o mesmo questionário do início, WHOMENQOL, com vista a permitir-nos avaliar o que alterou desde o início das sessões e comparar com o estado geral que as mulheres apresentaram antes da intervenção.

Após 3 meses do término do programa, a sessão Follow Up, realizada com o intuito de fazer o acompanhamento do progresso das atividades propostas durante o programa, e da sua continuidade ao longo do tempo após a conclusão da proposta, bem como da sua eficácia e impacto no dia a dia das participantes.

Para completar a sessão, foi solicitado que respondessem a um breve questionário, de 8 perguntas, a fim de medir o impacto e a eficácia do programa junto daquele grupo de participantes.

CAPÍTULO 5 – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

De uma forma geral, quando analisamos os resultados obtidos a partir da implantação do projeto, como demonstrado nos gráficos 1-25 abaixo, houve considerável melhoria nos sinais e sintomas apresentados pelas participantes após 3 meses de execução das atividades propostas.

Ondas de Calor

1) Sentes ondas de calor?
25 respostas

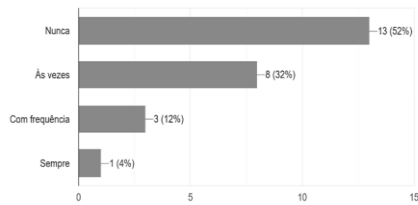


Gráfico 1.1 – Sentir Calores (fogachos)
Antes da Intervenção

1) Sentes ondas de calor?
25 respostas

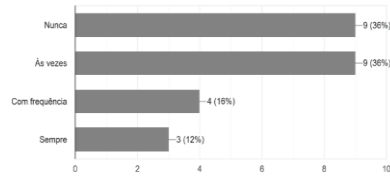


Gráfico 1.2 – Sentir Calores (fogachos)
Após a Intervenção

À questão “Sentes ondas de calor?” se inicialmente 7 participantes (28%) respondem “Com frequência” e “Sempre”, após o programa de intervenção, esse valor diminui para 4 (16%).

Sudorese noturna

2) Apresentas sudorese (suor) noturna?
25 respostas

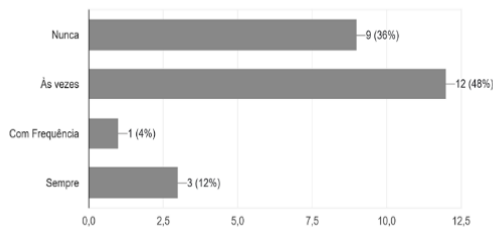


Gráfico 2.1 – Sudorese Noturna
Antes da Intervenção

2) Apresentas sudorese (suor) noturna?
25 respostas

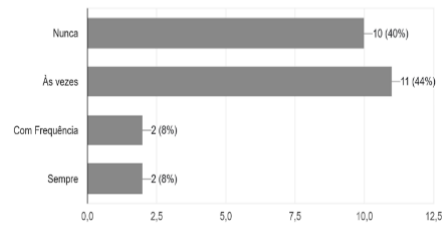


Gráfico 2.2 – Sudorese Noturna
Após a Intervenção

Relativamente à sudorese noturna, o número de respondentes que refere “Com frequência” e “Sempre” mantém-se nos 16%, antes e após a intervenção, contudo aumenta ligeiramente a percentagem das que respondem “Nunca”, que passa de 36% para 40%, após a intervenção (Gráficos 2.1 e 2.2).

Em linha com o estudo de Silva e Bitencourt (2023), podemos referir que a prática regular de Yoga conduz a resultados positivos no que respeita à redução das ondas de calor (fogachos) e da sudorese.

Ansiedade

Quando questionadas se “Apresentas episódios de ansiedade?”, inicialmente, 13 (52%) das respondentes afirmam “Sempre” e “Com frequência”, valor que, após a intervenção, desce para 10 (40%) das respostas (Gráficos 3.1 e 3.2).

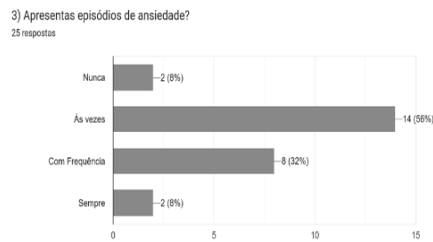


Gráfico 3.1 – Episódios de ansiedade – Antes da intervenção

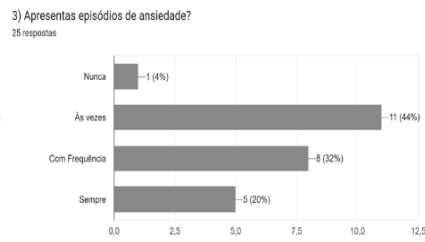


Gráfico 3.2 – Episódios de ansiedade – Após a intervenção

Irritabilidade

Questionando se se sente irritada/o, inicialmente, 11 (44%) das respostas foram “Com frequência” e “Sempre” e, no final do programa, tal valor desce para 7 (28%) (Gráficos 4.1 e 4.2).

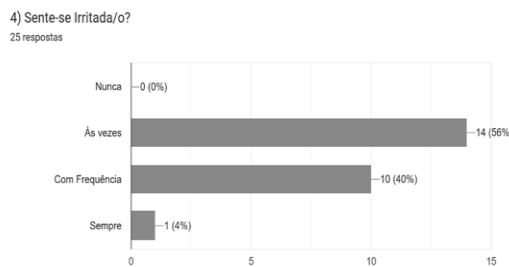


Gráfico 4.1 – Sentimento de irritabilidade – Antes da intervenção

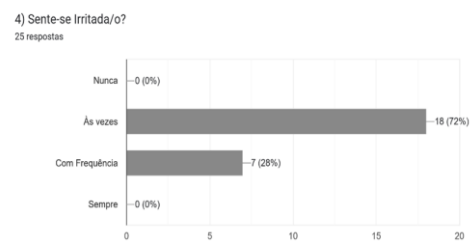


Gráfico 4.2 – Sentimento de irritabilidade – Após a intervenção

Depressão/Tristeza

Relativamente à questão "sente-se deprimida/o ou triste", manteve-se o número de respondentes que assinalaram a resposta "nunca", ou seja 3 (12%), mas diminuiu o número de respondentes que assinaram "com frequência" e "sempre". Este valor, inicialmente era de 5 respostas (20%) e passou a ser de 3 (12%), após a intervenção (Gráficos 5.1 e 5.2).

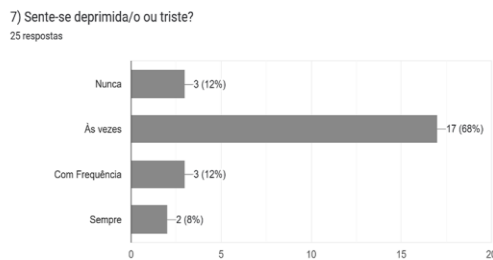


Gráfico 5.1 – Sentimento de depressão ou tristeza – Antes da intervenção

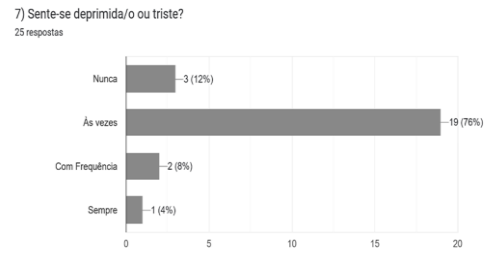


Gráfico 5.2 – Sentimento de depressão ou tristeza – Após a intervenção

Vontade de Ficar Só

Na questão "tens vontade de ficar só", e após a intervenção, verificou-se um ligeiro aumento de participantes que responderam "nunca", cujo valor passou de 3 (12%) para 5 (20%) respostas. Além disso também se verificou, ainda que com uma expressividade menor, a diminuição de respostas "sempre" que passou de uma para zero pessoas a responderem nesse sentido, após o programa. De salientar a diminuição de respostas "com frequência" que, de 10 (40%) dos respondentes passou para 4 (16%), após a participação no programa de intervenção (Gráficos 6.1 e 6.2).

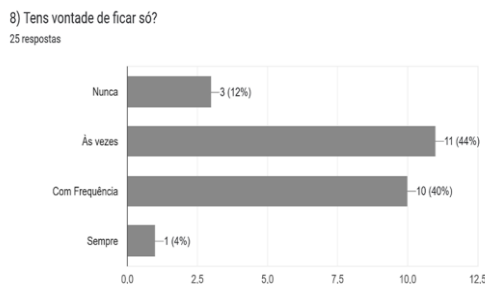


Gráfico 6.1 – Vontade de ficar só – Antes da intervenção

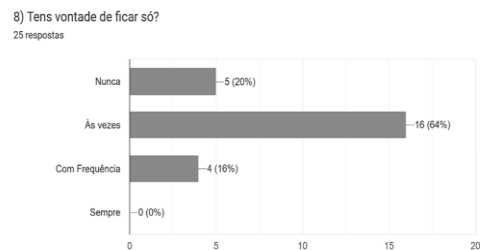


Gráfico 6.2 – Vontade de ficar só – Após a intervenção

Como pudemos verificar, os resultados obtidos relativos à “ansiedade”, “irritabilidade”, “depressão” e “vontade de ficar só” revelaram uma diminuição na sua incidência, antes e após a participação no programa de intervenção, o que está em linha com Silva e Bitencourt (2023) que referem que, a prática regular de Yoga estimula a concentração na simplicidade dos movimentos, promovendo uma maior capacidade de abstração relativamente às exigências e problemas da vida diária, do trabalho e de outras responsabilidades.

Por outro lado, e em linha com Lu e colaboradores (2020), a combinação entre o acesso a informação e a prática regular de Yoga tende a aliviar a depressão e a ansiedade, a melhorar a qualidade do sono e a reduzir os sintomas de angústia associados à menopausa. Daqui salientamos o facto de termos dinamizados algumas rodas de conversa, num ambiente acolhedor, cumplicidade e de empatia, que facilitaram o convívio social e a partilha entre as participantes, ainda que on-line.

Neste contexto, segundo Antelo et al. (2023), salientamos que as práticas de atividade de lazer, relaxamento, equilíbrio e socialização devem fazer parte do dia a dia, sempre que possível, com vista a uma melhoria da qualidade de vida e do aumento do bem-estar saudável.

Cansaço Mental

Questionando as participantes se sentiam "Cansaço Mental", não houve mudança na resposta "nunca". Houve um aumento de 20% na resposta "às vezes", que reflete a diminuição de 12% na resposta "com frequência" e a diminuição de 8% na resposta "sempre" (Gráficos 7.1 e 7.2).

5) Sente-se mentalmente cansada/o?
25 respostas

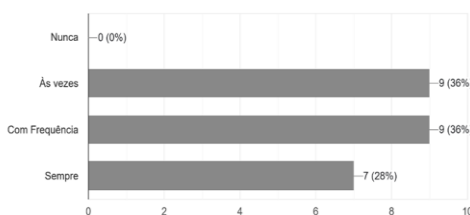


Gráfico 7.1 – Cansaço mental – Antes da intervenção

5) Sente-se mentalmente cansada/o?
25 respostas

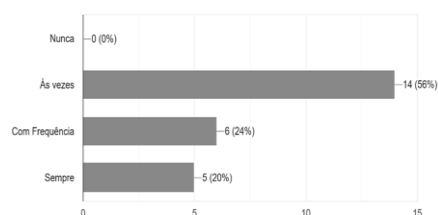


Gráfico 7.2 – Cansaço mental – Após a intervenção

Memória Fraca

Com relação à pergunta "sente-se com a memória fraca", do antes para a pós-intervenção, houve aumento de 4% na resposta "nunca" e 40% na resposta "às vezes". Essa melhoria mostra-se também na diminuição de 28% na resposta "com frequência" e 8% na resposta "sempre" (Gráficos 8.1 e 8.2).

6) Sente-se com a memória fraca?
25 respostas

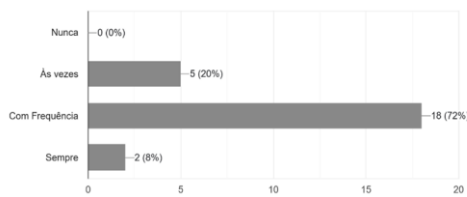


Gráfico 8.1 - Memória fraca - Antes da intervenção

6) Sente-se com a memória fraca?
25 respostas

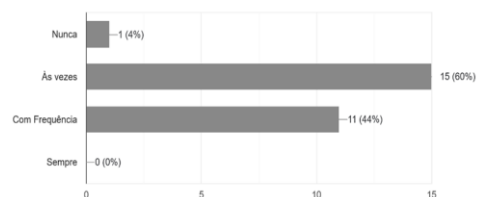


Gráfico 8.2 - Memória fraca - Após a intervenção

No que diz respeito ao cansaço mental e a memória fraca, o Yoga demonstrou-se um aliado, por ser uma prática embasada no silêncio e na introspeção no sentido de esvaziar a mente por meio da concentração em um único ponto, como exemplo, na chama de uma vela. Em linha com Pacheco e Amorim (2022), o Yoga é recurso de atenção e autorregulação da consciência que objetiva acolher as demandas de pensamentos, experiências e sentimentos sem julgamentos.

Falta de Energia

Ao serem questionadas se "sentem falta de energia", as respondentes apresentaram respostas com aumento de 8% no tópico "nunca" e de 24% no tópico "às vezes" e correspondente diminuição de 20% no tópico "com frequência" e de 16% no tópico "sempre" após o programa (Gráficos 9.1 e 9.2).

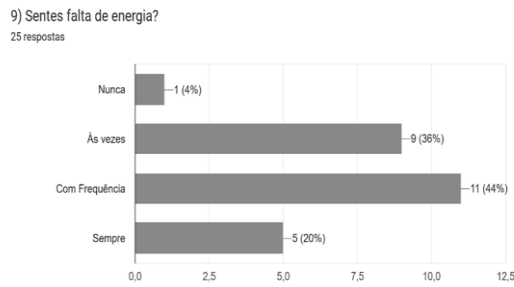


Gráfico 9.1 – Falta de energia – Antes da intervenção

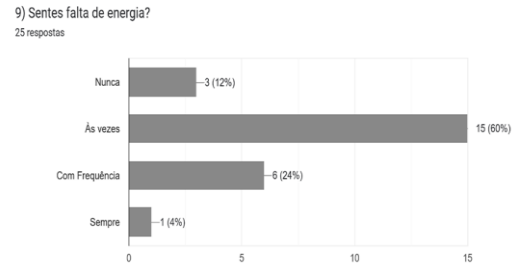


Gráfico 9.2 – Falta de energia – Após a intervenção

Fraqueza Muscular

Relativamente à questão "sente-se com pouca força muscular", do primeiro para o segundo momento, houve um aumento de 8% na resposta "nunca" e de 8% na resposta "às vezes", correspondente à diminuição de 16% na resposta "sempre" (Gráficos 10.1 e 10.2).

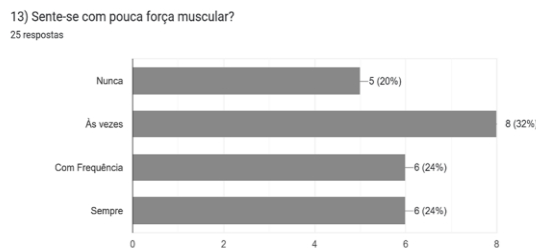


Gráfico 10.1 – Sente pouca força muscular - Antes da intervenção

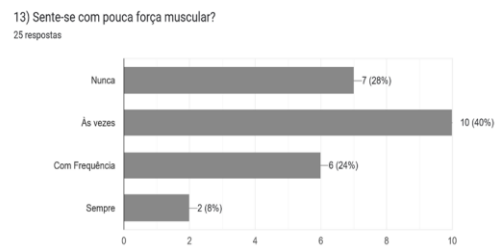


Gráfico 10.2 – Sente pouca força muscular – Após a intervenção

Com relação à falta de energia e à fraqueza, estudos revelam que a atividade física preserva a massa muscular, aumenta a densidade mineral óssea, promove flexibilidade articular e o bem-estar geral (Silva & Bitencourt, 2023). Sendo assim, a prática regular de Yoga, que promove flexibilidade e força muscular, por meio de suas posturas físicas, conciliada com caminhada de 30 minutos, podem ser um fator benéfico nesse sentido. Tais práticas foram promovidas ao longo do nosso programa de intervenção.

Dificuldade para Dormir

Na questão referente à "dificuldade para dormir", do primeiro para o segundo momento, constatou-se um aumento de 4% na resposta "nunca" e de 8% na resposta "às vezes", com correspondente diminuição de 4% na resposta "com frequência" e de 12% na resposta "sempre" (Gráficos 11.1 e 11.2).

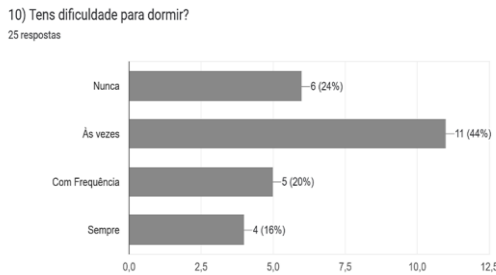


Gráfico 11.1 – Dificuldade em dormir - Antes da intervenção

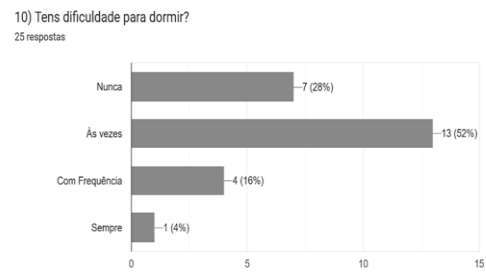


Gráfico 11.2 – Dificuldade em dormir – Após a intervenção

Cansaço Físico

Relativamente à questão "sentes cansaço físico", as respostas apresentaram um aumento de 28% no tópico "às vezes" e a diminuição de 20% no tópico "sempre" após o programa (Gráficos 12.1 e 12.2).

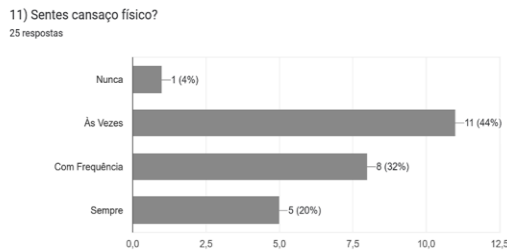


Gráfico 12.1 –Sente cansaço físico - Antes da intervenção

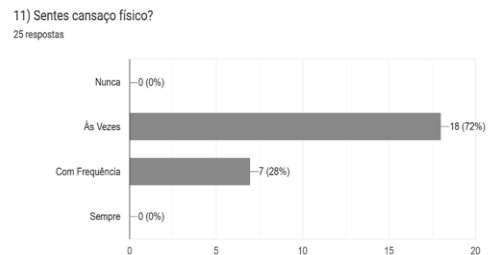


Gráfico 12.2 –Sente cansaço físico – Após a intervenção

Dor na Nuca/Cabeça

Ao responderem se têm "dor na nuca e/ou na cabeça", após o programa, as participantes apresentaram respostas com um aumento de 20% no tópico "nunca" e de 8% no tópico "às vezes", com diminuição de 12% no tópico "com frequência". Não houve mudança no tópico "sempre", o qual manteve-se em 8% (Gráficos 13.1 e 13.2).

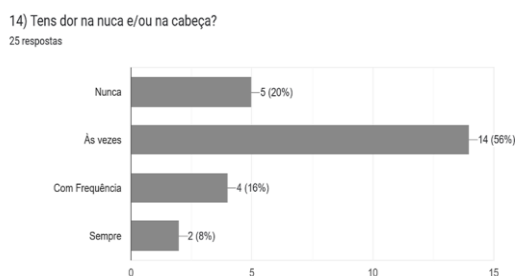


Gráfico 13.1 –Sente dor na nuca e/ou na cabeça - Antes da intervenção

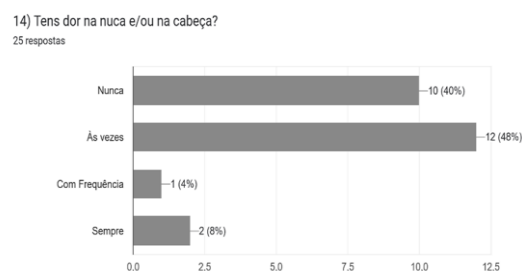


Gráfico 13.2 –Sente dor na nuca e/ou na cabeça – Após a intervenção

Nota-se melhoria na dificuldade para dormir. Segundo (Susanti et al., 2022) em um estudo no qual um grupo de mulheres que praticaram Yoga por 20 semanas, obteve significativa melhora na qualidade do sono. Em consequência, o cansaço físico e a dor na nuca/cabeça também apresentaram redução. Este resultado era esperado visto que, de acordo com (Ferreira et al., 2023), a mente e o corpo fazem parte do mesmo sistema, sendo assim, as posturas físicas do Yoga, as técnicas de meditação e relaxamento trazem equilíbrio das funções biológicas, regulam o sono e promovem propriedades de cura.

Dores Musculares/Articulares

Quando questionadas sobre terem dores musculares e/ou articulares, as respostas apresentaram um aumento de 20% no tópico "nunca" e de 20% no tópico "às vezes", com correspondente diminuição de 24% no tópico "com frequência" e de 16% no tópico "sempre" (Gráficos 14.1 e 14.2).

Gráfico 14.2. Sente dores musculares/ articulares – Após a intervenção

12) Tens dores musculares e/ou articulares?
25 respostas

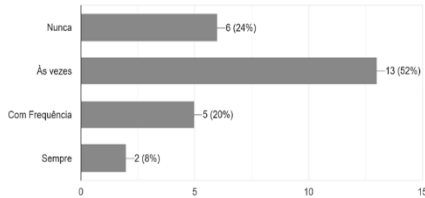


Gráfico 14.1 – Sente dores musculares/ articulares - Antes da

12) Tens dores musculares e/ou articulares?
25 respostas

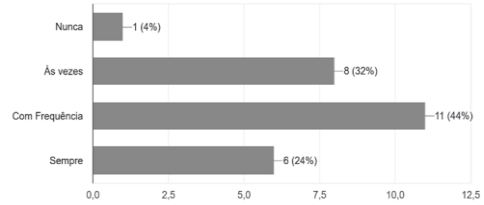


Gráfico 14.2 – Sente dores musculares/ articulares – Após a intervenção

As dores musculares apresentaram expressiva melhora por conta da prática regular de Yoga, pois de acordo Pacheco e Amorim (2022), esta disciplina fortalece os músculos e melhora o condicionamento das articulações.

Flatulência/Gases Intestinais

Com relação à pergunta "apresentas flatulência ou gases intestinais", do antes para pós-intervenção, as respostas apresentaram um aumento de 16% no tópico "nunca" e diminuição de 16% no tópico "às vezes". Paralelamente, houve um aumento de 8% no tópico "com frequência" e diminuição de 8% no tópico "sempre" (Gráficos 15.1 e 15.2).

15) Apresentas flatulência ou gases intestinais?
25 respostas

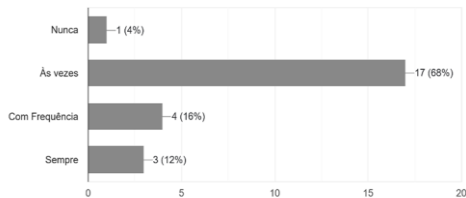


Gráfico 15.1 – Flatulência ou gases intestinais - Antes da intervenção

15) Apresentas flatulência ou gases intestinais?
25 respostas

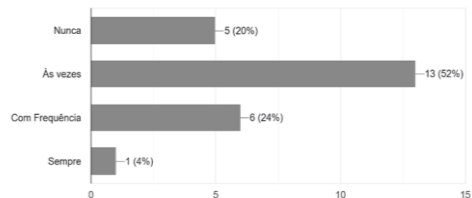


Gráfico 15.2 – Flatulência ou gases intestinais – Após a intervenção

Ganho de Peso

Nas respostas à questão "tens observado ganho de peso", após o programa, nota-se um aumento de 4% na resposta "nunca" e de 16% na resposta "às vezes", com correspondente diminuição de 20% na resposta "sempre". Não houve oscilação no tópico "com frequência" (Gráficos 16.1 e 16.2).

16) Tens observado ganho de peso?
25 respostas

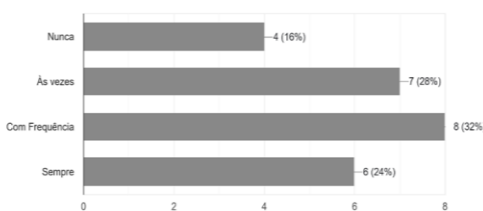


Gráfico 16.1 – Aumento de peso - Antes da intervenção

16) Tens observado ganho de peso?
25 respostas

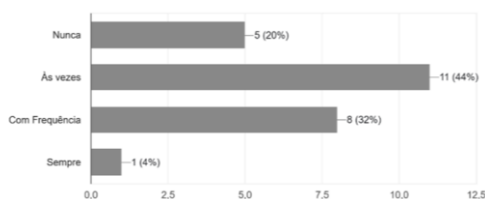


Gráfico 16.2 – Aumento de peso – Após a intervenção

Edema/Inchaço

Quando questionadas se apresentam edema/inchaço, após o programa, as respostas "nunca" aumentam em 8% e "às vezes" aumentam em 20%, com a correspondente diminuição de 16% em "com frequência" e de 12% "sempre" (Gráficos 17.1 e 17.2).

18) Tens sensação de inchaço?
25 respostas

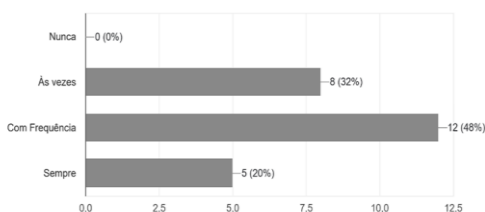


Gráfico 17.1 – Sensação de inchaço - Antes da intervenção

18) Tens sensação de inchaço?
25 respostas

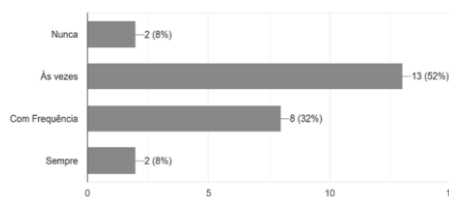


Gráfico 17.2 – Sensação de inchaço – Após a intervenção

A nossa hipótese perante a melhoria na flatulência, no ganho de peso e na diminuição do edema/inchaço é que esta se deu pela mudança de hábitos, pela execução de atividade física, adoção de uma alimentação mais saudável, mas sobretudo pela prática regular de Yoga que desenvolve consciência corporal, diminui a ansiedade e o stress. Segundo

Pacheco e Amorim (2022), o Yoga é uma disciplina que proporciona benefícios, seja na parte física por meio da execução das posturas físicas que auxiliam na perda de peso, seja na parte mental por meio do melhor autocontrole, que diminui a ansiedade e o stress.

Pele Seca

Em resposta à questão "tens apresentado pele seca", do primeiro para o segundo momento, não houve mudança no tópico "nunca" e no tópico "com frequência". Constata-se o aumento de 4% no tópico "às vezes", com correspondente diminuição de 4% no tópico "sempre" (Gráficos 18.1 e 18.2).

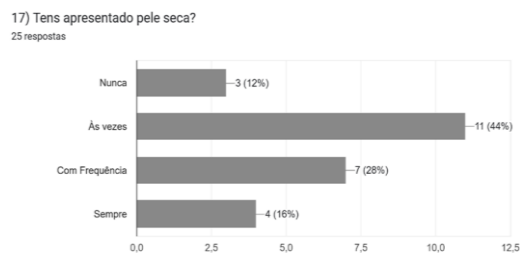


Gráfico 18.1 – Sensação de pele seca - Antes da intervenção

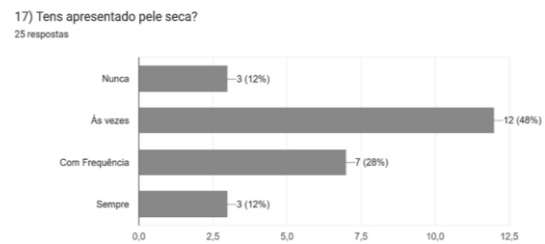


Gráfico 18.2 – Sensação de pele seca - Após a intervenção

No que diz respeito à pele seca, bem como a melhoria no seu aspeto, foi possível pela própria estrutura diversa do programa, no qual as orientações sobre atividade física, meditação, relaxamento e descanso, alimentação, hidratação oral e tópica da pele apresentaram um impacto positivo nesta questão. A prática de técnicas respiratórias, meditação e yoga, autocuidado, melhoria da autoestima, ingestão adequada de água, higiene do sono, limpeza e hidratação da pele, além de melhorar o seu aspeto, proporcionam bem-estar físico e psicoemocional (Antelo et al., 2023).

Aumento da Frequência Urinária

Relativamente à questão "tens apresentado aumento de frequência urinária", do primeiro para o segundo momento, constata-se um aumento de 12% no tópico "nunca" e de 12% no tópico "às vezes", que reflete a diminuição de 8% no tópico "com frequência" e de 8% no tópico "sempre" (Gráficos 19.1 e 19.2).

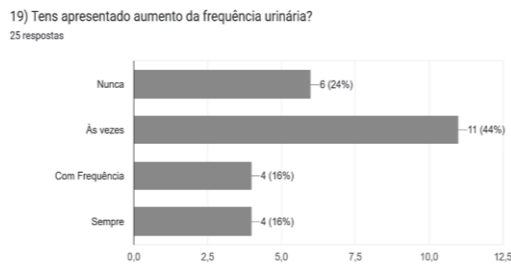


Gráfico 19.1 – Aumento da frequência urinária - Antes da intervenção

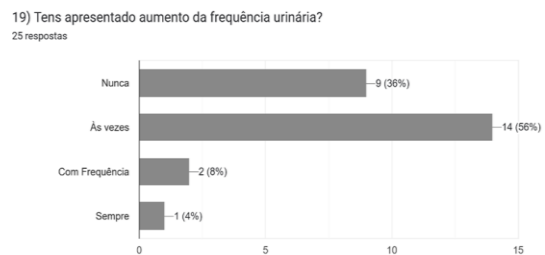


Gráfico 19.2 – Aumento da frequência urinária – Após a intervenção

Micção Involuntária ao Rir/Tossir

Nas respostas relativas à "micção involuntária ao rir ou tossir", após o programa, houve um aumento de 20% no tópico "às vezes", com correspondente diminuição de 16% no tópico "com frequência" e de 4% no tópico "sempre". Não houve mudança no tópico nunca, que se manteve em 64% (Gráficos 20.1 e 20.2).



Gráfico 20.1 – Micção involuntária ao rir ou tossir - Antes da intervenção

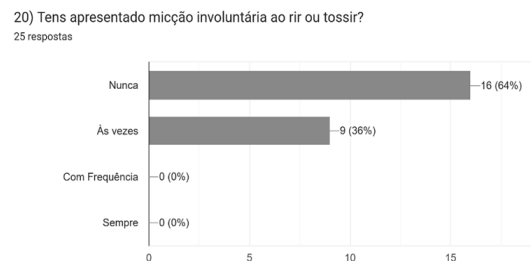


Gráfico 20.2 – Micção involuntária ao rir ou tossir – Após a intervenção

Diminuição da Libido

Verificou-se um aumento de 8% no tópico “nunca”, aumento de 16% no tópico “às vezes”, diminuição de 8% no tópico “com frequência” e diminuição de 20% no tópico “sempre” (Gráficos 21.1 e 21.2).

21) Tens notado a diminuição da libido?
25 respostas

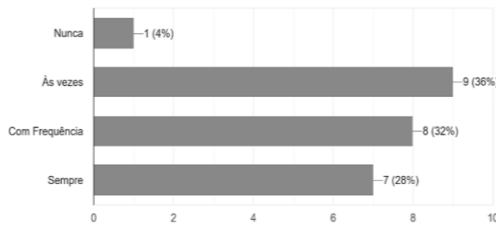


Gráfico 21.1 – Diminuição da libido - Antes da intervenção

21) Tens notado a diminuição da libido?
25 respostas

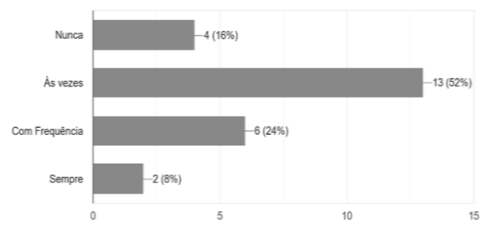


Gráfico 21.2 – Diminuição da libido – Após a intervenção

Secura vaginal durante a relação sexual

Relativamente à pergunta "tens apresentado secura vaginal durante a relação sexual", constata-se, após o programa, um aumento de 8% nas respostas "nunca" e de 8% nas respostas "às vezes", com correspondente diminuição de 4% nas respostas "com frequência" e de 12% nas respostas "sempre" (Gráficos 22.1 e 22.2).

22) Tens apresentado secura vaginal durante a relação sexual?
25 respostas

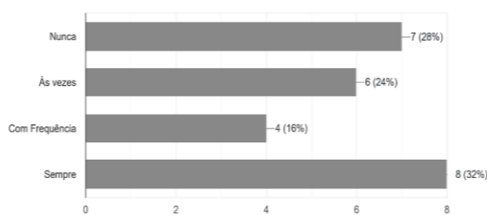


Gráfico 22.1 – Secura vaginal durante a relação sexual – Antes da intervenção

22) Tens apresentado secura vaginal durante a relação sexual?
25 respostas

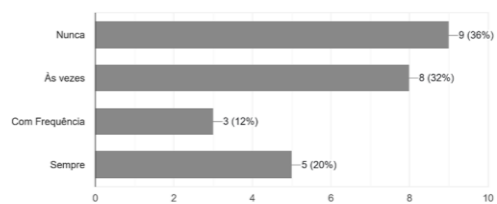


Gráfico 22.2 – Secura vaginal durante a relação sexual – Após a intervenção

A frequência urinária, a micção involuntária, diminuição da libido e a secura vaginal apresentaram melhorais. A nossa hipótese é que estas condições fisiológicas tenham

melhorado pela realização de uma técnica do Yoga a qual denominamos de mula bandha que é similar aos exercícios de Kegel, técnica desenvolvida por Arnold Kegel na década de 1940. De acordo com Oliveira & Raimundo (2024) esta técnica consiste em movimentos de contração e relaxamento do períneo o que promove o seu fortalecimento e melhora o controle urinário, previne e reabilita disfunções do assoalho pélvico incluindo prolapso genitais e disfunções sexuais.

Baixa Autoestima

Na questão sobre "baixa autoestima", após o programa, percebe-se um aumento de 16% no tópico "nunca" e de 8% no tópico "às vezes", com correspondente diminuição de 8% no tópico "com frequência" e de 16% no tópico "sempre" (Gráficos 23.1 e 23.2).

23) Apresentas baixa autoestima?
25 respostas

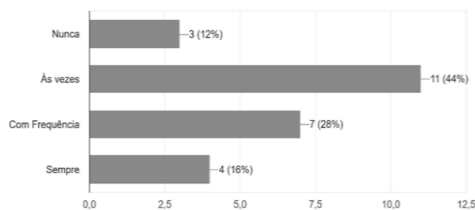


Gráfico 23.1 – Sentimento de baixa autoestima – Antes da intervenção

23) Apresentas baixa autoestima?
25 respostas

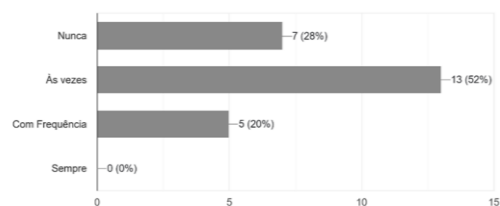


Gráfico 23.2 – Sentimento de baixa autoestima – Após a intervenção

Desconforto com a Autoimagem

Com relação à questão "tens apresentado desconforto com a autoimagem?", do primeiro para o segundo momento, houve um aumento de 4% no tópico "nunca" e de 20% no tópico "às vezes", com diminuição de 4% no tópico "com frequência" e de 20% no tópico "sempre" (Gráficos 24.1 e 24.2).

24) Tens apresentado desconforto com a autoimagem?
25 respostas

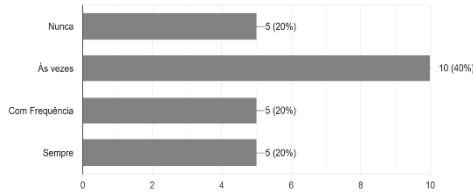


Gráfico 24.1 – Desconforto com autoimagem – Antes da intervenção

24) Tens apresentado desconforto com a autoimagem?
25 respostas

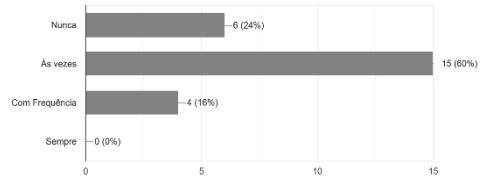


Gráfico 24.2 – Desconforto com autoimagem – Após a intervenção

A intervenção teve um impacto positivo na autoestima e na autoimagem das participantes. Um dos possíveis motivos foi a prática regular de Yoga, que de acordo com Da Silva & Bitencourt (2023) é uma alternativa na superação desta questão. Além do mais, as rodas de conversa foram palco de trocas de experiência por parte das participantes, promovendo um ambiente acolhedor e de apoio mútuo.

Presença de Outros Sintomas

Na questão relativa à apresentação de outros sintomas, após o programa, houve um aumento de 20% nas respostas "nunca", com diminuição de 4% na resposta "às vezes" e de 4% na resposta "com frequência". Não houve mudança no tópico "sempre" (Gráficos 25.1 e 25.2).

25) Tens apresentado algum outro sintoma? Qual?
25 respostas

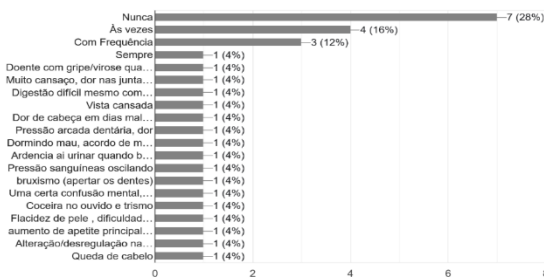


Gráfico 25.1 – Algum outro sintoma – Antes da intervenção

25) Tens apresentado algum outro sintoma? Qual?
25 respostas

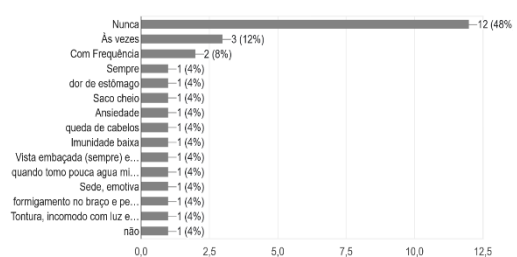


Gráfico 25.2 – Algum outro sintoma – Após a intervenção

No que diz respeito da diminuição da incidência de outras queixas apresentadas pelas participantes, é possível notar que ela se deu pela ênfase no autocuidado, autoconsciência e autonomia proporcionado principalmente pela prática de Yoga, que inclusive norteou as outras práticas integrativas. Por sua capacidade de estimular o sistema nervoso parassimpático, reduzir os níveis de cortisol, promover o relaxamento muscular e proporcionar estabilidade emocional, o Yoga tem sido amplamente estudado e aplicado (Merege & Bianchi, 2025).

Follow Up

Analisámos a eficácia do projeto por meio de um questionário aplicado no follow up, após 3 meses do término da intervenção. Os seus resultados revelam-se muito positivos entre as 25 respostas obtidas.

Questionadas se conseguiram colocar na sua rotina diária a prática de alguma atividade física como caminhada, corrida ou exercícios aeróbicos, 92% das participantes relatam que sim. A mesma percentagem de participantes (92%) refere que adotou uma alimentação mais saudável, 68% aderiu a tomar banho de sol com mais frequência, 76% adotou a prática de Yoga/Meditação uma vez por semana na sua rotina, 92% adotou uma rotina de autocuidado e 92% passou a aderir a uma rotina quotidiana de lazer.

Destacamos ainda o facto de a totalidade dos respondentes (100%) considerar que a prática de Yoga teve efeitos positivos no controle dos sinais e sintomas da menopausa que sofriam antes da intervenção, considerando que o projeto teve um impacto positivo na sua vida diária.

Em linha com Merege e Bianchi (2025), estes resultados apontam que as práticas de Yoga e meditação promovem relaxamento, autoestima e qualidade do sono, diminuem o stress, a ansiedade e a depressão, para além de favorecerem o aumento da resiliência psicológica e constituírem medidas preventivas e promotoras de saúde integral.

Tabela 3 – Resultados obtidos em Follow Up

Questões	Sim		Não	
	N	%	N	%
1. Conseguiram colocar na sua rotina diária a prática de alguma atividade física como caminhada, corrida ou exercícios aeróbicos?	23	92,0	2	8,0
2. Conseguiram adotar uma alimentação saudável ou melhor que antes?	23	92,0	2	8,0
3. Conseguiram colocar em sua rotina diária o banho de sol?	17	68,0	8	32,0
4. Conseguiram colocar em sua rotina semanal uma prática de Yoga?	19	76,0	6	24,0
5. Consideram que a prática de Yoga trouxe efeitos positivos nos sinais e sintomas do climatério/menopausa?	25	100,0	0	0,0
6. Conseguiram incorporar em sua rotina diária práticas de autocuidado?	23	92,0	2	8,0
7. Conseguiram colocar em sua rotina diária momentos de lazer?	23	92,0	2	8,0
8. O projeto teve um impacto positivo em sua rotina diária?	25	100,0	0	0,0

Concluindo este capítulo podemos referir que, após a análise dos resultados e com apoio na literatura, os objetivos inicialmente propostos foram atingidos/verificados no que diz respeito à promoção de: práticas corporais integrativas; ambiente seguro e acolhedor para que as participantes pudessem participar ativamente; conscientização de que os períodos do climatério e da menopausa são normais e esperados; aceitação e respeito relativamente às fases do corpo e da vida; práticas saudáveis, como alimentação, higiene do sono e lazer; autocuidado, empoderamento e autonomia.

A nossa expectativa ao implementar a intervenção, de acordo com a literatura disponível sobre os efeitos da prática de Yoga e práticas integrativas mencionados ao longo deste

capítulo, era providenciar uma melhora na qualidade de vida de mulheres a passar pelo climatério e menopausa. Encontramos nas respostas aos questionários pré- e pós-sessões de intervenção clara evidência de que tal sucedeu.

Em conformidade com Wang et al. (2025), a prática de Yoga proporcionou melhoria significativa dos sintomas, como a qualidade do sono, ansiedade, sintomas depressivos, índice de massa corporal entre as mulheres na menopausa, porém faz-se necessário estudos futuros, com projetos robustos com amostras em larga escala para avaliar os efeitos do Yoga a longo prazo.

Segundo Abiç & Yilmaz Vefikuluçay (2024), praticar Yoga por 60 minutos, 2 vezes por semana, durante 10 semanas, pode reduzir os sintomas psicológicos, somáticos e urogenitais experimentados na menopausa.

CONCLUSÃO

A realização deste projeto veio acompanhada de desafios para todas que nele estiveram envolvidas, para as participantes e para a interventora, por ter sido um projeto de grande porte, tanto no sentido do tempo de duração, quanto ao número de participantes. Em contrapartida, foi possível estabelecer uma comunidade de apoio mútuo e um ambiente acolhedor para que todas pudessem ser/estar em segurança.

Dado que sou professora de Yoga e estudo a temática há mais de 20 anos, noto com alguma evidência a lacuna de estudos de qualidade e artigos científicos com revisão por pares sobre intervenções com recurso a práticas de Yoga. Segundo Pereira e Tesser (2021), é recomendado que a popularização da prática de Yoga seja acompanhada por um igual interesse sobre as suas bases conceituais, seus valores, princípios norteadores e cultura, da qual o Yoga é originário, como forma de evitar que sua complexidade seja reduzida.

O presente projeto contou com a presença de 25 mulheres interessantes e interessadas em entender e experienciar o período do climatério/menopausa, de maneira leve e de qualidade, mas sobretudo dispostas a serem protagonistas da sua própria história e donas

do próprio corpo e saúde física e mental. Como resultado, as participantes puderam colher frutos no sentido de melhorar os sinais e sintomas típicos dessa fase e também se reconhecerem enquanto cidadãs possuidoras de direitos.

De uma forma geral, a melhoria dos sinais e sintomas deu-se pela própria dinâmica da intervenção, que teve como tónica uma abordagem holística e integral, que teve em consideração a existência da mulher nos seus inúmeros contextos, físico, mental e social, por meio de práticas como Yoga, alimentação saudável, atividade física moderada, higiene do sono, descanso e lazer, bem como a consciência social estimulada durante todo o processo, facilitada pela Filosofia Feminista. A abrangência desta abordagem é um diferencial relativamente às típicas metodologias presentes em estudos contemporâneos, que, pretendendo medir o efeito da aplicação de uma determinada técnica numa variável específica da saúde de mulheres no/na climatério/menopausa, não consideram o indivíduo e a prática como um todo indivisível e interdependente. Estamos cientes da importância da complementaridade entre estes trabalhos e aquele que aqui foi desenvolvido. No entanto, o nosso foco era o estudo do impacto das técnicas relacionadas com yoga, encorajamento de práticas integrativas de promoção da saúde e troca de experiências, na gerência dos sinais e sintomas referidos pelas participantes. É sob este foco que interpretamos os resultados obtidos.

Outro desafio foi o de manter o grupo unido, presente e disposto a realizar as atividades propostas. Essa dificuldade foi relatada pelas próprias participantes no decorrer da intervenção, o que desperta a reflexão de que isto ocorre pela própria condição da mulher na nossa sociedade contemporânea, por seus inúmeros compromissos diários, cansaço físico e mental, falta de habilidade com o autocuidado, sobrecarga de trabalho e falta de prioridade em parar e ouvir o próprio corpo, respirar e tomar consciência das próprias limitações e necessidades que, em muitos casos, resultam em autossabotagem, culpa, baixa autoestima e, em casos mais acentuados, depressão, ansiedade e resignação.

Outro ponto observado foram as dificuldades na gestão das queixas apresentadas durante este período, por estarem relacionadas não apenas ao que diz respeito aos incómodos do corpo, mas à construção social que se implanta no entorno da menopausa, a qual resulta em papéis sociais impostos àquelas que estão sujeitas a este período, como por exemplo, a falta de reconhecimento profissional, a dupla jornada de trabalho, entre

outros. Estes papéis, na maioria das vezes, reforçam a submissão da mulher, fomentam o patriarcado e mantêm o poder longe das mãos femininas.

Para que essa realidade possa passar por mudanças, importa refletir sobre a sororidade e colocar em prática a ajuda mútua na conquista de direitos, tanto no âmbito da saúde propriamente dita, como no âmbito social, por meio da construção de comunidades de apoio, informações de qualidade, acesso à saúde, educação, lazer, arte e tudo aquilo que nutre o corpo físico, mental e espiritual.

Sugere-se que mais estudos sejam realizados sob a reflexão de que precisamos pensar a mulher como elemento central, e não suas limitações e vulnerabilidades, como foi possível observar durante a execução desta intervenção, em que a literatura, escritas e abordagens são geralmente sobre a menopausa e não sobre a mulher. Há de reconhecer-se que a mulher, assim como qualquer ser humano, tem necessidades e vontades, merece, deve e precisa de reconhecimento para que se possa ter uma sociedade mais justa e igualitária.

O objetivo geral deste trabalho foi, designadamente, promover a saúde integral das participantes por meio de práticas integrativas sob a luz do Yoga e, assim, foi atingido. Os resultados indicam que a prática regular de Yoga proporciona melhoria na qualidade de vida, autoestima e bem-estar, tornando quem o pratica mais consciente nos cuidados com a saúde (Pacheco & Amorim, 2022).

Dadas as constatações expostas após a aplicação do projeto, é possível afirmar que este programa pode ser futuramente constituído e organizado como um protocolo a ser aplicado por outros profissionais em contextos semelhantes.

BIBLIOGRAFIA

- Abiç, A., & Yilmaz Vefikuluçay, D. (2024). The Effect of Yoga on Menopause Symptoms. *Holistic Nursing Practice*, 38(3), 138–147. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000646>
- Aguiar, J., Kanan, L. & Masiero, A. (2019). Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. *Saúde Em Debate*, 43(123), 1205–1218. <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912318>.
- Antelo, D., Tartari, I., Santana, J., Metelmann, U., Bussade, I., & Volpe, J. (2023). Impactos do expossoma na pele de mulheres na menopausa: da fisiologia ao manejo. *Surgical & Cosmetic Dermatology*, 15. <https://doi.org/10.5935/scd1984-8773.2022150240>.
- Barros, N. F. de, Siegel, P., Moura, S. M. de, Cavalari, T. A., Silva, L. G. da, Furlanetti, M. R., & Gonçalves, A. V. (2014). Yoga e promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(4), 1305–1314. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>
- Cardozo, J. L. (1849). Considerações Acerca da Idade Crítica da Mulher. *Typographia Do Diário*.
- Eliade, M. (2012). *Yoga Imortalidade e Liberdade* (5ª). Palas Athena.
- Ferreira, M., Leal, A., Terra, B., Manoel, E., Souza, L., Nogueira, L. & Wildhagen, Y. (2023). Efeitos do yoga sobre a qualidade subjetiva do sono em professoras de um colégio. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 15(11), 14596–14610. <https://doi.org/10.55905/cuadv15n11-087>
- Freire, P. (2018). *Pedagogia da Autonomia Saberes Necessários à Prática educativa* (57th ed.). Paz e Terra.
- Gebara, I. (2014). *Filosofia Feminista Brevisima Introducción* (1ª). Doble Clic.
- Gomes, A. & Gonçalves, S. (2011). *Questionário de qualidade de vida na menopausa (QQVM)*. Repositorium.

- Hosni, V. (2024). Fitoterápicos mais utilizados no Brasil para o alívio dos sintomas do climatério e menopausa: uma revisão científica. *Brazilian Journal of Health Review*, 7(5), e74119. <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n5-584>
- Kumari, M., & Karunaratne, H. (2022). Therapeutic Effects of Yoga Nidra: A Review. *International Journal of Health Sciences and Research*, 12(12), 148–153. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20221224>
- Langer, C. & Piccoli, N. (2024). Prescrições saltares controle social e moral de mulheres na menopausa no Brasil oitocentista. *Temporalidades*. <https://periodicos.ufmg.br/index.php/temporalidades/article/view/48410>
- Lins, L., Regis, B., Fernandes, A., Oliveira, G., Araujo, I., Agra, I., Lopes, L. & Cruz, C. (2020). Impactos da menopausa na saúde da mulher / Impacts of menopause on women's health. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(5), 12018–12031. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n5-053>
- Lira, F. & Lira, E. (2024). O Poder das Plantas na Menopausa: Uma Revisão da Literatura Sobre Fitoterápicos como Tratamento Coadjuvante. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 10(7), 1970–1981. <https://doi.org/10.51891/rease.v10i7.14924>
- Lima, S. (2025). Terapia Não Hormonal para os Sintomas Climatéricos. *Arquivos Médicos Dos Hospitais e Da Faculdade de Ciências Médicas Da Santa Casa de São Paulo*, 70. <https://doi.org/10.26432/1809-3019.2025.70.006>.
- Lorencet, J., Laskos, L., & Swiech, J. (2025). Uso de ativos naturais em mulheres no período pós-menopausa para o controle de dislipidemias: um estudo de caso. *Revista Sociedade Científica*, 8(1), 308–346. <https://doi.org/10.61411/rsc202590418>.
- Merege, B., & Bianchi, L. (2025). Gerenciamento do Estresse na Segurança Pública: Contribuições da Meditação, do Yoga e do Pilates para a Saúde Mental dos Policiais. *Recima21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218*, 6(10), e6106873. <https://doi.org/10.47820/recima21.v6i10.6873>.

- Oliveira, K. & Raimundo, R. (2024). A eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária em mulheres: uma síntese das evidências científicas. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, 7(14), e141137. <https://doi.org/10.55892/jrg.v7i14.1137>
- Pacheco, L. & Amorim, P. (2022). Qualidade de Vida, Bem-estar e Autoestima: A atividade Terapêutica do Yoga como Exercício Complementar. *Recima21 - Revista Científica Multidisciplinar* - ISSN 2675-6218, 3(1), e3112222. <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i1.2222>
- Passos, A., Spanhol, L., & Moura, E. (2024). A Qualidade do Sono da Mulher: Uma Revisão Integrativa de Matanálises. *Internet Latent Corpus Journal*, 14-n.2, 110. <https://doi.org/10.34624/ILCJ.V14I2.38278>
- Pereira, L. & Tesser, C. (2021). Do yoga para a atenção psicossocial na Atenção Primária à Saúde: um estudo hermenêutico sobre valores e princípios éticos do Yoga Sutra de Patañjali. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(2), 711–720. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.29482018>
- Pinto, C. (2010). Feminismo, história e poder. *Revista de Sociologia e Política*, 18(36), 15–23. <https://doi.org/10.1590/S0104-44782010000200003>
- Pires, A., Moraes, E., Rodrigues, I., Mota, J., Freitas, M., Silva, R., Rizziolli, D., Silva, M., Monteiro, E., & Albuquerque, M. (2022). Prevenção à osteoporose em mulheres na pós-menopausa: uma revisão sistemática. *Research, Society and Development*, 11(1), e16811124667. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24667>
- Rodrigues, S., Viera, A., Barros, N. & Oliveira, C. (2021). A fitoterapia *Morus Nigra*: como alternativa no tratamento dos sintomas da menopausa / Phytotherapy as an alternative in the treatment of menopause symptoms. *Brazilian Journal of Development*, 7(4), 38529–38542. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n4-354>
- Salustiano, R., & Bortoli, S. (2022). Canabidiol: aspectos gerais e aplicações farmacológicas. *Conjecturas*, 22(2), 1157–1179. <https://doi.org/10.53660/CONJ-839-F05>

- Sampaio, C., & Silva, L. (2023). *Mediação da sororidade ante a patologização da menopausa*. Intercom.
- Sampaio, J., Medrado, B., & Menegon, V. (2021a). Hormônios e Mulheres na Menopausa. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003229745>
- Santos, M., Vilerá, A., Wysocki, A., Pereira, F., Oliveira, D., & Santos, V. (2021). Sleep quality and its association with menopausal and climacteric symptoms. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74(suppl 2). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1150>
- Santos, L., Silva, G., Castro, R., Siqueira, M., Cardoso, D., Brasil, L., Martelli, M. & Brasil, D. (2025). Estudo da caracterização e utilização do óleo fixo de rícino (*Ricinus communis*) incorporado em gloss labial vegano. *Observatório de la Economia Latinoamericana*, 23(3), e9392. <https://doi.org/10.55905/oelv23n3-141>.
- Silva, B. & Bitencourt, R. (2023). Terapia de Reposição Hormonal no Climatério: Vantagens, Desvantagem e Alternativas. *Inova Saúde*, 15(1), 179–195. <https://doi.org/10.18616/inova.v15i1.4483>.
- Sivananda, S. (1993). *Concentração e Meditação* (9º). Pensamento.
- Souza, D., Vieiralves, G., Benaion, M., Freitas, F. & Lobo, R. (2024). A importância da nutrição como fator modulador das alterações causadas no climatério e na menopausa. *Caderno Pedagógico*, 21(10), e9482. <https://doi.org/10.54033/cadpedv21n10-238>.
- Wang, H., Liu, Y., Kwok, J. Y. Y., Xu, F., Li, R., Tang, J., Tang, S., & Sun, M. (2025). The effectiveness of yoga on menopausal symptoms: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Nursing Studies*, 161, 104928. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2024.104928>

ANEXO 1 – PARECER DA COMISSÃO DE ÉTICA

Parecer final da Comissão de Ética do IPC sobre o parecer solicitado |... <https://www.ipc.pt/bupe/cetica/validar/registo/cetica/Tlh1QUZZVkxa>

Balcão Único

[Início](#)

Parecer final da Comissão de Ética do IPC sobre o parecer solicitado

Deliberação sobre o pedido de Parecer Nº D105/2024, com o Título: "Práticas Integrativas, Sob a Luz do Yoga, como Instrumento de Coping no Manejo dos Sinais e Sintomas Comuns no Climatério e Menopausa", requerido por "Rosana Rosch".

A.1. DOCUMENTOS Analizados:

1. Documento submetido no Balcão Único
2. Mod.CEPC_CILE
3. Mod.CEPC_CILE _nova versão
4. Questionário de menopausa adaptado
5. Cronograma
6. CV da proponente
7. CV da orientadora
8. Autorização para a realização do estudo na escola Ashram Urbano

A.2. RESUMO DO PROJETO:

Projeto na área científica da Saúde, proposto pela aluna Rosana Rosch, do Mestrado em Educação para a Saúde, uma parceria entre a Escola Superior de Educação de Coimbra (ESEC) e a Escola Superior de Tecnologia e Saúde de Coimbra (ESTSC), sob a orientação da Doutora Sílvia Maria Rodrigues da Cruz Parreiral. Tem como objectivo geral promover a saúde integral de pessoas que estejam no período do climatério e menopausa, por meio de práticas integrativas sob a luz do Yoga, com ênfase na autopercepção e no autocuidado, para desenvolvimento de saúde física, mental, emocional e espiritual em harmonia com o meio ambiente e a natureza. Visa promover: práticas corporais integrativas como posturas físicas, técnicas de respiração, de relaxamento e meditação; um ambiente seguro e acolhedor, por meio de rodas de conversas, onde estas pessoas podem expressar-se, apoiar-se e trocar experiências; a conscientização de que os períodos do climatério e da menopausa são fisiológicos, isto é, normais e esperados; práticas saudáveis como alimentação, higiene do sono e lazer; autocuidado, empoderamento e autonomia; e amenizar os sinais e sintomas típicos destes períodos. É um estudo do tipo experimental, com ensaios comunitários, que irá decorrer na escola Ashram Urbano Centro de Estudos e Práticas Filosóficas da Índia Antiga. É baseado numa amostra de conveniência, tendo como critérios de inclusão pessoas que menstruam, acima de 40 anos. A amostra (mínimo de 15 pessoas) será recrutada através da Instituição Ashram Urbano, a partir de divulgação interna, por meio de indicação de alunos e alunas, e externa, por meio de divulgação online, em redes sociais da mesma instituição, com alcance a países de língua portuguesa. Após obtenção do Consentimento Informado, Livre e Esclarecido, os participantes terão acesso a um questionário de menopausa adaptado, traduzido em língua portuguesa por Gomes & Gonçalves, (2011), para identificar as queixas dos participantes. Numa segunda fase, serão realizadas 3 meses de práticas de técnicas de Yoga, via online: 3 aulas semanais devendo ser gravada uma prática de Yoga e uma roda de conversa para trocas de informações e experiências onde todos possam participar. Numa 3ª fase será feita a avaliação do projecto com aplicação do mesmo questionário, no qual será avaliada a eficácia da intervenção a fim de possibilitar novos estudos e replicação do projeto. A proponente enviou por email um documento, do Responsável da escola Ashram Urbano, a autorizar a realização do estudo na instituição. Não foi solicitado pedido/parecer a outra comissão de ética.

B – IDENTIFICAÇÃO DAS QUESTÕES COM EVENTUAIS IMPLICAÇÕES ÉTICAS:

B.1. De acordo com a proponente, os métodos utilizados no estudo são seguros e não se configuram riscos para os participantes do estudo. B.2. O Consentimento Informado (CEIPC_CILE), livre e esclarecido apresenta-se escrito de forma adequada verificando o princípio do consentimento livre e esclarecido para os participantes no estudo, bem como a sua voluntariedade e autonomia, não existindo nenhuma contrapartida financeira ou de outra natureza à sua participação; B.3. A pedido da relatora foi enviada uma nova versão do Modelo CEIPC_CILE, com discriminação do procedimento experimental. B.4. A proponente compromete-se a cumprir todos os princípios de anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos: os participantes não serão identificados com um código não existindo em nenhum material de referência a dados de identificação; (ii) os dados serão guardados numa base de dados protegida por palavra-passe; (iii) os dados recolhidos são para uso exclusivo do presente estudo, não existindo quaisquer interesses financeiros a motivar o estudo. B.5. No cronograma enviado indica que a recolha de dados só terá início em Fevereiro de 2025, depois da emissão do parecer por parte da CEIPC.

C – CONCLUSÕES:

O estudo cumpre os requisitos éticos de investigação com seres humanos de acordo com o disposto no n.º 2 do art.º 7º do Regulamento da Comissão de Ética do IPC, pelo que esta Comissão de Ética nada tem a opor ao desenvolvimento deste projeto, propondo um parecer favorável ao seu desenvolvimento.

Deliberação final:

DEFERIDO, por UNANIMIDADE, em reunião do dia 18 de dezembro de 2024.

Coimbra, 18-12-2024

O(a) Presidente da Comissão de Ética do IPC,

Adelino Manuel Moreira dos Santos

O(a) Relator(a) do Pedido de parecer,

Maria Rosa Rebordão C. Simões Crisóstomo

ANEXO 2 – DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DO ASHRAM URBANO

ASHRAM URBANO
www.ashramurbano.com



Coimbra, 29 de novembro de 2024.

DECLARAÇÃO

Eu, João Carlos Barbosa Gonçalves, Registro Geral (Brasil) 24.176.328-9, na qualidade de sócio e coordenador pedagógico da escola Ashram Urbano - Centro de Estudos e Práticas Filosóficas da Índia Antiga, CNPJ 32.931.690/0001-99 (Brasil), declaro ter ciência do projeto de intervenção a ser realizado por Rosana Rosch, como atividade do Mestrado em Educação para a Saúde na ESEC, sob o título "Práticas Integrativas, sob a luz do yoga, como instrumento de *coping* no manejo dos sinais e sintomas comuns no climatério e na menopausa" e manifesto meu total consentimento para a execução de todas as atividades necessárias, em todas as suas etapas, para sua plena realização.

Atenciosamente,


João Carlos Barbosa Gonçalves

ANEXO 3 – CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO (CILE)



COMISSÃO DE ÉTICA
CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO

Mod. CEIPC_CILE

**APRESENTAÇÃO DO ESTUDO DE INVESTIGAÇÃO PARA OBTENÇÃO DO
CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO**

Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira assinar o documento de Consentimento informado livre e esclarecido.

Título do Estudo:

Práticas Integrativas, Sob a Luz do Yoga, como Instrumento de Coping no Manejo dos Sinais e Sintomas Comuns no Climatério e Menopausa

Este projeto está a ser desenvolvido por Rosana Rosch, aluna do Mestrado em Educação para a Saúde da Escola Superior de Educação de Coimbra, do Instituto Politécnico de Coimbra.

O seu objetivo fundamental é promover a saúde integral de pessoas que estejam no período do climatério e menopausa, por meio de práticas integrativas sob a luz do Yoga, com ênfase na autopercepção e no autocuidado, o que permite que esses corpos desenvolvam saúde física, mental, emocional e espiritual em harmonia com o meio ambiente e a natureza.

O procedimento será experimental e todos os métodos utilizados são seguros, não existindo qualquer risco ou experiência dolorosa da sua utilização.

A sua participação no nosso estudo passa pelo preenchimento, via online, de um questionário criado e adaptado para este estudo com base no MENQOL, traduzido por Gomes e Gonçalves (2011). A sua resposta a este questionário será em dois momentos, num primeiro, antes da sua participação nas sessões que constituem o nosso programa de intervenção, e num segundo momento, no final de todas as sessões. A confidencialidade e anonimato dos dados recolhidos serão garantidos, e servirão apenas o propósito deste estudo.

Durante a implementação do programa de intervenção, será necessário gravar as aulas práticas de Yoga bem como as trocas de experiências e informações, entretanto partilhadas pelas pessoas participantes, durante as rodas de conversa semanais.

Importante referir que todos os dados recolhidos serão apenas para uso exclusivo do presente estudo. Toda a informação recolhida será guardada numa base de dados protegida por palavra-passe, não existindo quaisquer interesses financeiros a motivar o estudo.

A sua participação é voluntária, não existindo nenhuma contrapartida financeira ou de outra natureza, à sua participação. Em qualquer momento, poderá livremente recusar ou interromper a participação no estudo, sem qualquer tipo de penalização por este facto, porém importa esclarecer que há condições para o sucesso da intervenção, como por exemplo a assiduidade e a realização das atividades propostas.

Este estudo não é financiado por qualquer bolsa ou fundo de investigação, e mereceu a aprovação da Comissão de Ética do Politécnico de Coimbra.

Manifestamos o nosso total agradecimento pela sua participação, bem como a total disponibilidade para quaisquer esclarecimentos adicionais.



COMISSÃO DE ÉTICA
CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO
Mod. CEIPC_CILE

Investigador Principal do Projeto

Rosana Rosch, aluna do Mestrado em Educação para a saúde, Escola Superior de Educação de Coimbra,

Assinatura do Investigador: _____

Data: 09, 12, 24

CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM ESTUDO DE INVESTIGAÇÃO

De acordo com a Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto, o RGPD e a Declaração de Helsínquia e a Convenção de Oviedo

Título do Estudo:



Práticas Integrativas, Sob a Luz do Yoga, como Instrumento de Coping no Manejo dos Sinais e Sintomas Comuns no Climatério e Menopausa

Na qualidade de participante no estudo acima referido, declaro que compreendi todos os objetivos da minha participação no mesmo, pelas informações verbais e escritas que me foram fornecidas pela equipa de investigação. Foi garantida a confidencialidade e anonimização dos dados, e a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Tive oportunidade de fazer perguntas e as minhas dúvidas foram esclarecidas. Desta forma, aceito de livre vontade a participação neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação, aceitando também a divulgação dos resultados obtidos no meio científico, garantindo o anonimato.

Nome Completo: _____

Assinatura: _____... Data: ____ / ____ / ____

APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO QUALIDADE DE VIDA NA MENOPAUSA

Questionário Qualidade de Vida na Menopausa

Este questionário, traduzido em língua portuguesa, de acordo com (Gomes & Gonçalves, 2011) e adaptado pela autora do projeto, é composto por 25 perguntas e tem como objetivo, em primeiro momento, mensurar os sinais e sintomas apresentados nos períodos climatérico e menopausa e, em segundo momento, analisar a incidência, intensidade e alívio das queixas apresentadas pelas/os participantes após a intervenção proposta.

As respostas são de múltipla escolha e deverá ser respondida segundo as orientações abaixo:

Nunca: nenhuma vez na semana;
 Às vezes: de 1 a 2 vezes por semana;
 Com frequência: de 3 a 6 vezes por semana;
 Sempre: todos os dias;

anlmayoga7@gmail.com [Mudar de conta](#)

* Indica uma pergunta obrigatória

E-mail *

Seu e-mail _____

Nome *

Sua resposta _____

Profissão *

Sua resposta _____

Numero de telefone com whats app *

Sua resposta _____

1) Sentes ondas de calor? *

Nunca
 Às vezes
 Com frequência
 Sempre

2) Apresentas sudorese (suor) noturna? *

Nunca
 Às vezes
 Com frequência
 Sempre

3) Apresentas episódios de ansiedade? *

Nunca
 Às vezes
 Com frequência
 Sempre

4) Sente-se Irritada/o? *

Nunca
 Às vezes
 Com frequência
 Sempre

5) Sente-se mentalmente cansada/o? *

Nunca
 Às vezes
 Com frequência
 Sempre

6) Sente-se com a memória fraca? *

Nunca
 Às vezes
 Com frequência
 Sempre

7) Sente-se deprimida/o ou triste? *

Nunca
 Às vezes
 Com frequência
 Sempre

8) Tens vontade de ficar só? *

Nunca
 Às vezes
 Com frequência
 Sempre

9) Sentes falta de energia? *

Nunca
 Às vezes
 Com frequência
 Sempre

10) Tens dificuldade para dormir? *

Nunca
 Às vezes
 Com frequência
 Sempre

11) Sentes cansaço físico? *

Nunca
 Às vezes
 Com frequência
 Sempre

12) Tens dores musculares e/ou articulares? *

Nunca
 Às vezes
 Com frequência
 Sempre

13) Sente-se com pouca força muscular? *

- Nunca
- Às vezes
- Com Frequência
- Sempre

14) Tens dor na nuca e/ou na cabeça? *

- Nunca
- Às vezes
- Com Frequência
- Sempre

15) Apresentas flatulência ou gases intestinais? *

- Nunca
- Às vezes
- Com Frequência
- Sempre

16) Tens observado ganho de peso? *

- Nunca
- Às vezes
- Com Frequência
- Sempre

17) Tens apresentado pele seca? *

- Nunca
- Às vezes
- Com Frequência
- Sempre

18) Tens sensação de inchaço? *

- Nunca
- Às vezes
- Com Frequência
- Sempre

19) Tens apresentado aumento da frequência urinária? *

- Nunca
- Às vezes
- Com Frequência
- Sempre

20) Tens apresentado micção involuntária ao rir ou tossir? *

- Nunca
- Às vezes
- Com Frequência
- Sempre

21) Tens notado a diminuição da libido? *

- Nunca
- Às vezes
- Com Frequência
- Sempre

22) Tens apresentado secreta vaginal durante a relação sexual? *

- Nunca
- Às vezes
- Com Frequência
- Sempre

23) Apresentas baixa autoestima? *

- Nunca
- Às vezes
- Com Frequência
- Sempre

24) Tens apresentado desconforto com a autoimagem? *

- Nunca
- Às vezes
- Com Frequência
- Sempre

25) Tens apresentado algum outro sintoma? Qual? *

- Nunca
- Às vezes
- Com Frequência
- Sempre
- Outro: _____

Enviar

Limpar formulário

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. - [Entre em contato com o proprietário do formulário](#) - [Termos de Serviço](#) - [Política de Privacidade](#)

Este formulário parece suspeito? [Denunciar](#)

Google Formulários

APÊNDICE 2 - QUESTIONÁRIO DE ACOMPANHAMENTO (1)

Questionário de Acompanhamento (1)

Questionário Acompanhamento 1

Este questionário tem como finalidade o acompanhamento da evolução do programa, nas primeiras quatro semanas:

animayoga7@gmail.com [Mudar de conta](#)

🔒 Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Nome completo *

Sua resposta _____

1ª Semana: Compareceu na aula ao vivo? *

Não

Sim

1ª Semana: Se a resposta foi sim, repetiu a prática de Yoga por meio da gravação?

Sim

Não

1ª Semana: Se a resposta foi não, praticou as aulas de Yoga, por meio da gravação, 2 vezes na semana?

Sim

Não

2ª Semana: Compareceu na aula ao vivo? *

Sim

Não

4ª Semana: Se a resposta foi não, praticou as aulas de Yoga, por meio da gravação, 2 vezes na semana?

Sim

Não

Colocou em prática as orientações propostas no que diz respeito à alimentação? *

Sim

Não

Colocou em prática as orientações propostas no que diz respeito à atividade física? *

Sim

Não

Colocou em prática as orientações propostas no que diz respeito à higiene do sono? *

Sim

Não

Colocou em prática as orientações propostas no que diz respeito ao lazer, como por exemplo, leitura, banho de sol, passeios? *

Sim

Não

Notou alguma mudança no seu estado geral após o início do programa? Qual?

Sua resposta _____

2ª Semana: Se a resposta foi não, praticou as aulas de Yoga, por meio da gravação, 2 vezes na semana?

Sim

Não

3ª Semana: Compareceu na aula ao vivo? *

Sim

Não

3ª Semana: Se a resposta foi sim, repetiu a prática de Yoga por meio da gravação?

Sim

Não

3ª Semana: Se a resposta foi não, praticou as aulas de Yoga, por meio da gravação, 2 vezes na semana?

Sim

Não

4ª Semana: Compareceu na aula ao vivo? *

Sim

Não

4ª Semana: Se a resposta foi sim, repetiu a prática de Yoga por meio da gravação?

Sim

Não

APÊNDICE 3 - QUESTIONÁRIO DE ACOMPANHAMENTO (2)

Questionário de Acompanhamento (2)

Questionário Acompanhamento 2

Este questionário tem como finalidade o acompanhamento da evolução do programa, nas primeiras quatro semanas:

animayoga7@gmail.com [Mudar de conta](#)

Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Nome completo *

Sua resposta _____

5ª Semana: Compareceu na aula ao vivo? (09/04) *

Não
 Sim

5ª Semana: Se a resposta foi sim, repetiu a prática de Yoga por meio da gravação?

Sim
 Não

5ª Semana: Se a resposta foi não, praticou as aulas de Yoga, por meio da gravação, 2 vezes na semana?

Sim
 Não

6ª Semana: Compareceu na aula ao vivo? (16/04) *

Sim
 Não

8ª Semana: Se a resposta foi sim, repetiu a prática de Yoga por meio da gravação?

Sim
 Não

8ª Semana: Se a resposta foi não, praticou as aulas de Yoga, por meio da gravação, 2 vezes na semana?

Sim
 Não

Colocou em prática as orientações propostas no que diz respeito à alimentação? *

Sim
 Não

Colocou em prática as orientações propostas no que diz respeito à atividade física? *

Sim
 Não

Colocou em prática as orientações propostas no que diz respeito à higiene do sono? *

Sim
 Não

Colocou em prática as orientações propostas no que diz respeito ao lazer, como por exemplo, leitura, banho de sol, passeios? *

Sim
 Não

6ª Semana: Se a resposta foi sim, repetiu a prática de Yoga por meio da gravação?

Sim
 Não

6ª Semana: Se a resposta foi não, praticou as aulas de Yoga, por meio da gravação, 2 vezes na semana?

Sim
 Não

7ª Semana: Compareceu na aula ao vivo? (23/04) *

Sim
 Não

7ª Semana: Se a resposta foi sim, repetiu a prática de Yoga por meio da gravação?

Sim
 Não

7ª Semana: Se a resposta foi não, praticou as aulas de Yoga, por meio da gravação, 2 vezes na semana?

Sim
 Não

8ª Semana: Compareceu na aula ao vivo? (30/04) *


Sim
 Não

APÊNDICE 4 - QUESTIONÁRIO FOLLOW UP

Questionário Follow Up

A intenção deste projeto foi estimular e proporcionar práticas integrativas, sob a luz do Yoga, com o objetivo de promover a saúde integral, desde seus aspectos densos até os sutis.

Com base nesta ideia, seguem algumas perguntas que servem como indicadores da eficácia do programa, após 3 meses do seu término:

animayoga7@gmail.com [Mudar de conta](#) 

* Indica uma pergunta obrigatória

E-mail *

Seu e-mail

1 - Conseguieste colocar no dia a dia a prática de alguma atividade física como caminhada, corrida ou exercícios aeróbicos?

Sim
 Não

2 - Conseguieste adotar uma alimentação saudável ou melhor que antes?

Sim
 Não

3 - Conseguieste colocar no dia a dia banho de sol?

Sim
 Não

4 - Conseguieste praticar Yoga/Meditação pelo menos 1 vez por semana?

Sim
 Não

5 - Consideras que o Yoga trouxe efeitos positivos nos sinais e sintomas do Climatério/Menopausa?-

Sim
 Não

6 - Conseguieste incorporar no dia a dia práticas de autocuidado?

Sim
 Não

7 - Conseguieste colocar no dia a dia momentos de lazer?

Sim
 Não

8 - O projeto conseguiu impactar positivamente sua rotina?

Sim
 Não

Enviar
[Limpar formulário](#)

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google - [Entre em contato com o proprietário do formulário](#) - [Termos de Serviço](#) - [Política de Privacidade](#)
 Este formulário parece suspeito? [Denunciar](#)

Google Formulários

