



**III SEMINÁRIO NACIONAL
I SEMINÁRIO INTERNACIONAL DOS
IMPACTOS DA MENSTRUACÃO,
CLIMATÉRIO E ANDROPAUSA NA VIDA
DAS PESSOAS, NAS ORGANIZAÇÕES E
SOCIEDADE**



Instituto Politécnico de Setúbal

7.MAR.25

em parceria com





Comissão Científica

Ana Filipa Poeira, Professora Adjunta, ESS/IPS

Anabela Franqueira, Professora Adjunta Convidada, ESCE/IPS e Comissão para a
Cidadania e a Igualdade de Género

Fernanda Gomes da Costa Marques, Professora Adjunta, ESS/IPS

Lúcia Penna, Professora Associada, Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Lucília Santos, Psicóloga, SEIES

Zélia Candeias, Professora Adjunta Convidada, ESS/IPS

Comissão Organizadora

Ana Filipa Poeira, Professora Adjunta, ESS/IPS

Ana Paiva, Gestão e Empreendedorismo, SEIES

Anabela Franqueira, Professora Adjunta Convidada, ESCE/IPS e Comissão para a
Cidadania e a Igualdade de Género

Fernanda Gomes da Costa Marques, Professora Adjunta, ESS/IPS

Zélia Candeias, Professora Adjunta Convidada, ESS/IPS



III Seminário, I Internacional dos Impactos da Menstruação, Climatério e Andropausa na Vida das Pessoas, nas Organizações e Sociedade

7 de março de 2025

Auditorio 1 da Escola Superior de Tecnologia do IPS

9:00h Abertura do Secretariado

SESSÃO de ABERTURA

09:30h **Moderadora:** *Anabela Franqueira, Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género*
Ângela Lemos, Presidente do IPS
Joana Peres, Administradora da SEIES
António Manuel Marques, Diretor da ESS/IPS

Manhã

10:00h **Menarca, semenarca e climatério: compreendendo os Ciclos da Vida**
Ana Quintino e Teresa Barroso

10:20h **Dignidade menstrual na vida das raparigas, das mulheres e...**
Alexandra Luís

10:40h **Impacto da endometriose na vida familiar, nas organizações e sociedade**
Daniela Pereira e Daniel Silva

Debate

11:15h-11:30h **INTERVALO**

11:30h **Impacto dos benefícios do desporto em tempos de *klimaktér***
Ana Pereira

11:50h **Impacto da andropausa na vida familiar, nas organizações e sociedade**
Amélia Marques

Debate

12:30h - 14h PAUSA

Tarde

14:00h **Corpo e autoimagem da mulher no climatério**
Lúcia Penna (online)

14:45h **Práticas integrativas e complementares (pics) no climatério**
Carla Araújo (online)

15:30h **Menopausa e andropausa: desafios e transformações na intimidade**
Vânia Beliz

16:15h **Saúde menstrual: como chegar às empresas**
Carina Lopes

16:30h **Comunicações Orais**

Debate

SESSÃO de ENCERRAMENTO

17:30h **Relatora** *Anabela Franqueira, Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género*
Fernanda Gomes da Costa Marques, Docente, ESS/IPS
Lucília Santos, SEIES
Pedro Pardal, Diretor da ESCE/IPS
João Pires, Diretor da ESE/IPS

em parceria com



III SEMINÁRIO NACIONAL - I INTERNACIONAL
DOS IMPACTOS DA MENSTRUACÃO, CLIMATÉRIO E ANDROPAUSA
NA VIDA DAS PESSOAS, NAS ORGANIZAÇÕES E SOCIEDADE
7 de março, 2025



Conferencistas



Anabela A. Franqueira

Professora Adjunta Convidada na ESCE-IPS e técnica superior na Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. É licenciada e mestre em Sociologia pela Faculdade de Economia, da Universidade de Coimbra. Foi doutoranda em Psicologia dos Recursos Humanos, na Faculdade de Psicologia da Universidade de Sevilha. Detém o grau de Especialista na área de Gestão e Administração, atribuído pelo IPS. Foi investigadora do Núcleo de Estudos das Migrações, do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra e integra atualmente o Centro de Investigação em Ciências Empresariais do IPS, tendo focado a sua investigação nas áreas da gestão dos recursos humanos, administração pública, migrações, pobreza e redes sociais. É autora de várias publicações nacionais e internacionais. Tem colaborado em atividades e projetos de investigação no âmbito do desenho do Diagnóstico Social para a Administração Local.
<https://www.cienciavita.pt/BF16-A760-6C02~anabela.franqueira@esce.ips.pt>



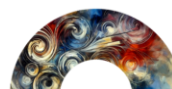
Ana Rita Quintino

Licenciada em Enfermagem pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal desde 2021, iniciei a minha carreira na área dos Cuidados Paliativos, área pela qual tenho extremo interesse e gosto. Posteriormente, iniciei funções no Serviço de Urgência Geral na Unidade Local de Saúde Arrábida, onde permaneço há 3 anos e onde aprendi a ter gosto pela área do doente crítico.
arrquintino27@gmail.com



Teresa Barroso

Nasci em abril de 1985, no Montijo, e desde sempre tive um forte sentido de empatia e dedicação ao próximo. Essa vocação levou-me a seguir um percurso académico e profissional focado no cuidado e apoio às pessoas. Em 2010, licenci-me em Serviço Social, aprofundando os meus conhecimentos na área da intervenção social e comunitária. No entanto, o desejo de estar mais próxima do cuidado direto levou-me a ingressar na área da saúde. Em 2021, conclui a minha formação em Enfermagem na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal, tornando-me enfermeira. Atualmente, trabalho no Serviço de Urgência Básica da ULS Arco Ribeirinho, onde presto cuidados a pessoas em situações de maior e menor gravidade, exigindo rapidez, rigor e empatia na prestação de cuidados. Além disso, exerço funções numa Unidade de Cuidados Continuados de Longa Duração, onde acompanho doentes que necessitam de cuidados prolongados, ajudando na sua recuperação e garantindo a alguma qualidade de vida. A minha experiência em Serviço Social e Enfermagem permite-me olhar para as pessoas, minhas clientes, de





forma holística, não tratando apenas as suas condições físicas, mas também compreendendo as suas necessidades emocionais e sociais. Acredito que a humanização dos cuidados de saúde faz toda a diferença nas suas vidas e nas das suas famílias. Com um forte compromisso com a aprendizagem contínua, no futuro pretendo aprofundar conhecimentos na área do doente crítico, adquirindo mais competências para lidar com casos de elevada complexidade e exigência clínica. Quero continuar a evoluir profissionalmente e contribuir para uma melhor prestação de cuidados na área da emergência e cuidados intensivos. Para além da minha vida profissional, dou muito valor ao tempo passado com a família procurando sempre um equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal. Sou apaixonada pelo que faço e acredito que a empatia e o compromisso são essenciais para prestar os melhores cuidados a quem mais precisa

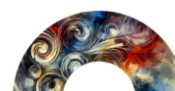
teresa.f.barroso@gmail.com



Alexandra Alves Luís

É uma profissional multifacetada, com vasta formação e experiência nas áreas de igualdade de género, direitos humanos e combate a práticas tradicionais nefastas. Licenciada em Organização e Gestão de Empresas pelo ISCTE, complementou a sua formação com um Master of Arts em Business Communications and Public Relations pela European University e diversas pós-graduações, incluindo Estudos sobre as Mulheres e Direito dos Estrangeiros e da Nacionalidade pela Universidade Nova de Lisboa. A sua trajetória profissional destaca-se pelo compromisso com a promoção da igualdade de género e os direitos das mulheres. Desde 2012, é formadora certificada em Igualdade de Género, tendo conduzido várias ações de formação sobre temas sensíveis, como Mutilação Genital Feminina (MGF) e violência de género, para estudantes, profissionais de saúde e educadores. Colabora com instituições de ensino superior e organismos públicos, promovendo a sensibilização sobre a prevenção de práticas tradicionais nefastas. Investigadora no CICS.NOVA da FCSH da Universidade Nova de Lisboa, participou em projetos relevantes, como a investigação sobre MGF em Portugal e estudos sobre desigualdades de género. É também cofundadora da Associação Mulheres sem Fronteiras, onde coordena projetos sociais que promovem a igualdade e a inclusão, nomeadamente iniciativas voltadas para mulheres ciganas e refugiadas. Alexandra tem um papel ativo no campo cultural e educacional, utilizando metodologias criativas como o teatro das oprimidas para abordar desigualdades sociais. Cofundadora do coletivo Madalenas Lisboa, participou em performances e projetos que visam a sensibilização para questões de género. A sua dedicação a causas sociais é amplamente reconhecida, sendo autora de obras infantojuvenis que inspiram através das histórias de mulheres ciganas. A sua abordagem inovadora e o compromisso com os direitos humanos fazem dela uma referência na área da educação, igualdade e intervenção social em Portugal. Fluente em várias línguas, incluindo inglês, espanhol, francês e alemão, Alexandra é uma cidadã do mundo, tendo visitado mais de 100 países e vivido em cinco. A sua paixão por viagens, fotografia e literatura reflete o espírito aberto e humanista que orienta a sua vida profissional e pessoal.

alexandraalvesluis@gmail.com





Daniela Pereira

Licenciada em Medicina Nuclear desde 2005 e Mestre em Medicina desde 2011. Ingressei no Internato de Formação Específica de Ginecologia e Obstetrícia na ULSAR em 2013 e sou médica especialista em Ginecologia e Obstetrícia desde 2020 na mesma instituição. É Assistente Convidada da ESS-IPS desde 2017. É membro da Comissão de Ética da ULSAR desde 2022. É membro da Comissão Transfusional da ULSAR desde 2022. Incorpora a equipa de formadores da

Organon desde 2022.
danipern@gmail.com



Daniel Oliveira Rodrigues Guerreiro da Silva

Nasceu na cidade de Lisboa no ano de 1986. Estudou Ciências Farmacêuticas no Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, terminou o mestrado integrado em 2009, Mestre em Análises Clínicas pelo mesmo Instituto, terminando os estudos em 2012. Ingressou em 2013 na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, terminou o mestrado integrado em Medicina no ano de 2019. Iniciou a sua atividade profissional médica como Interno de Formação Geral no ano de 2020, no Centro Hospitalar de Setúbal. Em 2021 Ingressou no Internato de Formação Específica de Ginecologia e Obstetrícia no Centro Hospitalar Barreiro-Montijo, atualmente encontra-se no quinto ano do internato médico. Pai de dois filhos de 2 anos e 1 mês de idade, fontes de inspiração neste Trajeto desafiante.

dorgsilva@gmail.com



Ana de Fátima da Costa Pereira

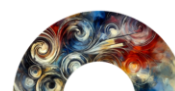
Professora da ESE-IPS e doutorada em Ciências do Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. É autora de várias publicações nacionais e internacionais na área do exercício físico, nomeadamente na intervenção e análise do efeito do exercício físico em mulheres ao longo do envelhecimento.

ana.fatima.pereira@ese.ips.pt



Maria Amélia André Marques

Doutora em Sociologia Económica e das Organizações (2010) pela Universidade de Lisboa, Mestre em Sistemas Sócio Organizacionais da Atividade Económica (1996) pela Universidade de Lisboa, licenciada em Psicologia (1992) pela Universidade de Coimbra. É Professora Coordenadora no Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Ciências Empresariais Publicou 1 artigos em revistas especializadas. Possui 8 capítulos de livros. Participou como investigadora em 2 projetos. Atua na área de Ciências Sociais com ênfase no Comportamento Organizacional e Gestão de Recursos Humanos. Nas suas atividades profissionais interagiu com 25 colaboradores em coautorias de trabalhos científicos. No seu currículo Ciência Vitae os termos mais frequentes na contextualização da produção científica, tecnológica e artístico-cultural são: práticas de gestão de recursos humanos; job satisfaction; Gobierno corporativo; Empresa familiar; Negócios familiares; Family office; Corporate governance; Family firm; Family businesses; cultura; clima organizacional;





temáticas; culture; organizational climate; themed; práticas de recursos humanos; Set Linings; estratégia global; human Resources Practices; Global Strategy; Gestão de Recursos Humanos; Pequenas e Médias Empresas; Práticas de GRH; Formalização; Human Resources Management; Small and Medium-sized Enterprises; HRM Practices; Formalization; Formação ao longo da vida; work-life-study balance..

<https://www.cienciavitaet.pt/2017-2495-BC19>

amelia.marques@esce.ips.pt



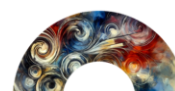
Lúcia Helena García Penna

Tem Graduação em Enfermagem (1984) e Habilitação em Enfermagem Obstétrica pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (1985), Especialização em Metodologia do Ensino Superior (Faculdade de Educação da UERJ - 1985), Especialização em Saúde da Mulher e Obstetrícia Social (UERJ - 1992), Mestrado em Enfermagem pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro UNIRIO (1997) e é Doutora em Saúde da Criança e da Mulher pelo Instituto

Fernandes Figueiras da Fundação Oswaldo Cruz IFF/FIOCRUZ (2005). Atualmente é Professora Associada do Departamento de Enfermagem Materno Infantil e do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - PPGENFUERJ. Tem experiência na área de Enfermagem, com ênfase na Saúde da Mulher - Enfermagem Obstétrica, atuando principalmente nos seguintes temas: saúde da mulher, enfermagem obstétrica, saúde reprodutiva, cuidado de enfermagem, violências, gênero, sexualidades, vulnerabilidades, sexismo, consulta de enfermagem pré-natal. Líder do Grupo de Pesquisa: Gênero, Violências e Práticas em Saúde e Enfermagem. É Professora Coordenadora da subárea da saúde da mulher do curso de graduação em enfermagem da UERJ, Coordenadora da disciplina de Gênero, Violências e Saúde do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (Mestrado e Doutorado). Coordenou o Núcleo de Extensão da Faculdade de Enfermagem (2012-2014); Coordenadora Adjunta do Programa de Pós-Graduação Mestrado e Doutorado (2013 a 2016); Coordenadora do Programa de Pós-Graduação Mestrado e Doutorado (2016 a 2022). Orientou dezenas de dissertações de mestrado e teses de doutoramento (6). Participou em vários júris de doutoramento, mestrado e atribuição do título de especialista, bem como, júris de concursos para professores/as adjuntos/as e professores/as coordenadores/as. É investigadora líder do Grupo de Pesquisa do CNPq Saúde As áreas de interesse acadêmico e de investigação são: saúde e gênero; saúde das mulheres, violências, sexualidades, saúde sexual e saúde reprodutiva; enfermagem obstétrica, educação, sexismo, vulnerabilidades, enfermagem ginecológica e enfermagem gerontológica. Participa em vários projetos de extensão à comunidade dos quais se destaca: Construindo ações educativas dialógicas em busca da cidadania de adolescentes abrigados e Enfermagem Obstétrica no atendimento pré-natal: consultas individuais e coletivas. É coautora de vários capítulos de livros, bem como, de vários artigos científicos em revistas indexadas. Tem apresentado conferências e comunicações em dezenas de eventos científicos de âmbito nacional e internacional.

<http://orcid.org/0000-0001-9227-628X>

luciapenna@terra.com.br





Carla Luzia França Araújo

Possui graduação em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (1986), Especialista em Terapia Floral (2009), Especialista em Enfermagem Obstétrica (2017), Mestrado em Saúde Coletiva pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (1998) e Doutorado em Saúde Coletiva (2003) pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Tem experiência na área de Saúde Coletiva, com ênfase na área de Saúde da Mulher, Obstetrícia, PICS e IST/HIV/Aids. Foi Diretora da Escola de Enfermagem Anna Nery/UFRJ no período de 2018 a 2022. Docente permanente do Programa de Mestrado Profissional em Atenção Primária da Saúde FM-UFRJ. Atualmente é Coordenadora de Ensino, Pesquisa e Extensão do Complexo Hospitalar da UFRJ.
araujo.ufrj@gmail.com



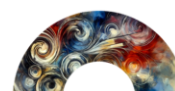
Vânia Beliz Ferreira

É Psicóloga, Sexóloga e Doutora em estudos da criança na especialidade de saúde infantil. Concluiu o Doutoramento em Estudos da Criança em 2023/11/23 pela Universidade do Minho. Centro de Investigação em Estudos da Criança, Mestrado em Psicologia da Sexualidade em 2010/10/15 pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e Licenciatura em Psicologia Clínica em 2005/04/01 pelo Instituto Superior Dom Afonso III. É Técnica Superior na Câmara Municipal de Serpa, Professora Visitante na Escola Superior de Enfermagem de Lisboa e Cofundadora do Curso Educação Menstrual pelo Mundo em parceria com especialistas do Brasil e Colômbia. Responsável por vários projetos, nacionais e internacionais na área da educação para sexualidade em Portugal e países de língua oficial portuguesa. Autora de várias publicações na área da educação para a sexualidade.
<http://orcid.org/0000-0003-4665-7764>
vania.beliz@ipbeja.pt



Carina Lopes

2 filhas preciosas, 40 anos e em processo de desenvolvimento constante. Formada em Psicologia, iniciou o percurso no mundo corporativo na área de Recursos Humanos há mais de 15 anos, tendo estado muito ligada à área de formação e desenvolvimento de pessoas nos últimos 10 anos. Atualmente é Health & Wellbeing Manager na Cofidis Portugal, Doula de Gravidez e Parto e Doula no Aleitamento Materno. A sua missão de alma é a promoção do bem-estar, quer no meio corporativo, quer junto das famílias que acompanha na transição para a parentalidade.
carina.lopes@cofidis.pt





Fernanda Gomes da Costa Marques

Doutorada em Didática e Organização Educativa pela Universidad de Sevilla e Mestre em Ciências de Enfermagem pela Universidade Católica de Lisboa. No seu percurso profissional enquanto docente denota-se a promoção do conhecimento científico aplicado na prática clínica, pois é Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica. O seu currículo reflete um compromisso com a promoção da saúde e a defesa dos direitos humanos, sendo também Técnica de Apoio à Vítima e Perita em Igualdade de Género na

Lista da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género. É docente do Curso de Enfermagem desde 1988. Atualmente e desde 2003, exerce funções como Professora Adjunta na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal, onde desempenha o papel fundamental na formação de futuros/as profissionais de Enfermagem. É gestora do 3º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem e regente das Unidades Curriculares: Didática em Enfermagem; Enfermagem VI Saúde Sexual e Reprodutiva e Ensino Clínico de Enfermagem VI Saúde Sexual e Reprodutiva. O seu trabalho académico e científico tem uma forte incidência nas temáticas da mutilação genital feminina, saúde da mulher, parentalidade, saúde na adolescência, multiculturalidade e violência de género, entre muitas outras. A sua dedicação a estas áreas reflete-se na coordenação de cursos inovadores, como a Pós-Graduação em Saúde Sexual e Reprodutiva: Mutilação Genital Feminina e o curso breve sobre Práticas Nefastas à Saúde das Meninas, Raparigas e Mulheres, abordando questões referentes à Mutilação Genital Feminina e Casamento Infantil, Precoce e/ou Forçado. No seu percurso, destaca-se a missão de educar, formar na formação de base mas também na transferência de competências adquiridas em formação contínua pelos profissionais de saúde para os seus contextos reais da prática, especialmente nestas temáticas relacionadas com Práticas Nefastas à Saúde das Meninas, Raparigas e Mulheres focando-se na promoção do conhecimento profissional que se denota na literacia em saúde e contribui para um cuidado mais humanizado, inclusivo e culturalmente sensível.

<https://www.cienciavitae.pt/portal/en/AC1D-0E13-24C0>

fernanda.gomes@ess.ips.pt

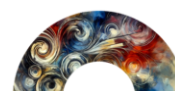


Ana Filipa Poeira

Doutora em Ciências de Enfermagem pela Universidade do Porto e Mestre em Políticas de Desenvolvimento dos Recursos Humanos pelo ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa. Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica, possui uma sólida formação académica que integra a Saúde da Mulher e a Gestão de Recursos Humanos em Enfermagem. Atualmente, é Professora Adjunta na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de

Setúbal, onde coordenou a Pós-Graduação em Gestão em Saúde e Enfermagem. Além disso, desempenha funções de gestora do 1º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem e é regente das Unidades Curriculares de Investigação II - Processo de Investigação e Investigação III - Enfermagem Baseada na Evidência. Com participação em Comissões de Ética, presidiu à Comissão de Ética da Associação Portuguesa de Enfermeiros Obstetras. Tem participado em diversos projetos de investigação, com publicações nas áreas de Gestão de Recursos Humanos em Enfermagem, Saúde da Mulher, Ensino em Enfermagem e Prática Baseada na Evidência.

ana.poeira@ess.ips.pt





Zélia Candeias

Mestre em Gestão Estratégica de Recursos Humanos pela Escola Superior de Ciências Empresariais do IPS, Licenciada em Enfermagem pela Escola Superior de Enfermagem de Beja e com Curso de Pós-Licenciatura com Especialização em Saúde Materna e Obstétrica pela Escola Superior de Enfermagem de Lisboa. Pós-Graduada em Saúde Sexual e Reprodutiva – Mutilação Genital Feminina pela Escola Superior de Enfermagem de Lisboa. Técnica de Apoio à Vítima. Perita

em Igualdade de Género da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género. Coordenadora da Equipa de Prevenção de Violência no Adulto Arrábida da Unidade Local de Saúde Arrábida.

Coordenadora de curso breve denominado Práticas Nefastas à Saúde das Meninas, Raparigas e Mulheres. Mutilação/Corte Genital Feminina e Casamento/União Infantil, Precoce e/ou Forçado. Professora Adjunta Convidada da Escola Superior de Saúde.

zelia.candeias@ess.ips.pt



Lucília Ferro Santos

Sócia efetiva da cooperativa social SEIES – Sociedade de Estudos e Intervenção em Engenharia Social (desde 2007), com funções nos órgãos sociais da cooperativa (desde 2009). Assume há 17 anos a função de psicóloga do Centro de Cidadania Activa - Centro Comunitário, acumulando atualmente responsabilidades ao nível da coordenação geral desta resposta social. Realiza acompanhamento pessoal e personalizado de pessoas em situação difícil, apoio

técnico à procura de emprego, suporte à construção de projetos de iniciativa cidadã, gestão dos/as voluntários/as e de grupos de voluntariado. É ainda responsável por atividades de animação e intervenção comunitária nas áreas do desenvolvimento sustentável, interculturalidade e igualdade entre mulheres e homens. Coordena o programa Março Mulher, que acontece desde 1994 e é organizado pela SEIES e pela Câmara Municipal de Setúbal. Este programa integra atividades de informação, sensibilização, reflexão e cidadania ativa sobre Igualdade, sendo construído a partir da participação voluntária e do trabalho em parceria entre pessoas, grupos e organizações.

luciliaferrosantos@cooperativaseies.org

www.cooperativaseies.org



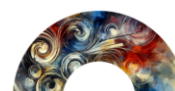
Ana Paiva

Cidadã comprometida com a promoção do desenvolvimento das pessoas pela literacia na educação, ambiente, cultura, saúdes e bem-estar, com especial interesse nas questões de igualdade entre mulheres e homens ao longo do ciclo de vida. Com um percurso focado na inclusão e no desenvolvimento de políticas organizacionais sensíveis às transformações da vida das mulheres e homens, Ana

Paiva tem colaborado em diversos projetos que visam o estudo e a adaptação das práticas de gestão de recursos humanos às necessidades das organizações e dos trabalhadores em diferentes fases das suas vidas. Atualmente, integra a equipa da Cooperativa SEIES, onde desenvolve trabalho na área da gestão organizacional, da cidadania e igualdade, contribuindo para a implementação de estratégias que promovem ambientes de trabalho mais inclusivos, saudáveis e sustentáveis.

anapaiva@cooperativaseies.org

www.cooperativaseies.org



Resumo das Comunicações Livres e Posters



16:30h-16:45h

Comunicação Livre

Impacto do Pós-Parto em Mulheres entre os 35 e 50 Anos de Idade *

1. Alicia Amaro Emídio; 2. Beatriz Lopes Capítulo; 3. Helena Lóia dos Santos; 4. Maria Alegria Santos; 5. Sara Isabel L. da Silva; 6. Fernanda G.C. Marques

220528022@estudantes.ips.pt fernanda.gomes@ess.ips.pt

No decorrer dos últimos anos tem-se verificado um aumento dos nascimentos em mães com mais de 35 anos, sendo este um "(...) fenómeno social generalizado (...) a taxa é superior a alguns países da UE: 20,6% em Portugal, 15% na Dinamarca e 27% na Irlanda." (Machado et al., 2011, p.202), tal deve-se às alterações na sociedade bem como do papel da mulher na mesma. "A idade materna avançada (IMA) é definida como a maternidade depois dos 35 anos de idade inclusive." (Marques et al., 2017, p.615), contudo, este conceito tem vindo a ser alvo de crescentes críticas e novas hipóteses tendo em conta as alterações biopsicossociais, a evolução científica e do campo da saúde. O pós-parto em mulheres com idade entre os 35 e os 50 anos de idade é considerado um período marcado por manifestações e adversidades específicas e únicas do contexto, tanto a nível físico, como a nível emocional. Sabendo que atualmente, existem cada vez mais mulheres a terem o/a primeiro/a filho/a numa idade tardia, este é um fator muito importante a ter em consideração nos Cuidados de Saúde para que toda a estrutura esteja preparada para esta nova realidade sabendo que com o avançar da idade materna o número de riscos e complicações crescem. Nesta faixa etária existe um risco acrescido de depressão pós-parto, uma condição que é despoletada por fatores individuais, conjugais e sociais nomeadamente alterações hormonais, da dinâmica familiar, e pressões sociais. A depressão pós-parto pode levar ao isolamento social, e à dificuldade do estabelecimento do vínculo entre mãe e bebé, que conseqüentemente tem impacto na saúde mental da mãe, e no desenvolvimento do/a recém-nascido/a. Deste modo, a equipa de Enfermagem é responsável por promover o bem-estar da família, podendo intervir de forma a oferecer apoio e suporte emocional, identificar sinais de risco e sintomas e encaminhar a mulher e família quando necessário para outros profissionais de saúde. Visto que, algumas complicações podem ser mitigadas aquando do correto acompanhamento, assim como do estilo de vida saudável que a mulher possui. Este último torna-se crucial no que toca à saúde mental da mulher, nesta fase tão importante do seu ciclo de vida. Tanto a possível incidência de depressão pós-parto, como as alterações emocionais, físicas e psicológicas merecem uma visão alargada e atenta dos profissionais de saúde. Estes tornam-se uns verdadeiros parceiros desta jornada da mulher, tanto na gestação quanto no pós-parto.



16:45h-17h

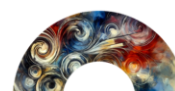
Comunicação Livre

O Contributo da Utilização das Aplicações Móveis na Gestão da Saúde Menstrual: Uma Scoping Review *

1. Ângela Leitão; 2. Ana Patrícia Carvalho; 3. Dora Salvador; 4. Joana Fernandes; 5. Margarida Pires; 6. Filipe Madeira

angelaleitao3881@gmail.com

O autoconhecimento e a adoção de hábitos saudáveis são fundamentais para a promoção da saúde feminina. Nesse contexto, as aplicações menstruais podem ser uma ferramenta útil na aprendizagem sobre o ciclo menstrual, permitindo uma melhor compreensão das suas implicações no corpo da mulher e auxiliando no planeamento familiar (Epstein et al., 2017). Com o aumento do interesse e do consumo de aplicações voltadas para a saúde, torna-se





relevante investigar o impacto dessas tecnologias na gestão do ciclo menstrual e no empoderamento feminino. Objetivos: Este estudo tem como objetivo principal, fazer uma revisão sistemática da literatura para se compreender a utilidade das aplicações móveis no âmbito da saúde menstrual, bem como as consequências da sua utilização e analisar a satisfação das suas utilizadoras. Metodologia: Foi utilizada a metodologia de Scoping Review, com vista a responder à questão de revisão: “Qual o nível de satisfação das mulheres em idade fértil com a utilização de apps móveis na gestão da saúde menstrual?” A pesquisa da literatura foi realizada utilizando o motor de busca B-ON e as bases de dados PubMed e JAMIA, com o filtro de data de publicação entre janeiro de 2019 e maio de 2023. Na estratégia de pesquisa foram utilizados Medical Subject Headings Terms e palavras-chave adequadas, de acordo com as normas “Joanna Briggs Institute”. Resultados: Foram incluídos nove artigos que cumpriram todos os critérios de inclusão. Os estudos abordam o perfil das utilizadoras das aplicações, as causas do uso, o método de seleção das aplicações, as suas funcionalidades e valor preditivo, e ainda de que forma o uso influencia o aumento da literacia em saúde e cria alterações de comportamento. São identificadas as razões que levam ao abandono, o tempo de utilização das aplicações e o método que usam para avaliar as aplicações. Discussão: As aplicações menstruais são de utilização generalizada por mulheres em idade fértil, sobretudo as mais jovens (Gonçalves & Silva, 2021; Kalampalikis et al., 2022; Levy & Romo-Avilés, 2019; Zhaunova et al., 2023). Foi possível compreender a utilidade das aplicações móveis no âmbito da saúde menstrual, bem como as consequências da sua utilização, tais como uma maior gestão de ciclos e sintomas menstruais com efeito positivo na literacia em saúde menstrual (Gonçalves & Silva, 2021; Kalampalikis et al., 2022; Ko et al., 2023; Li et al., 2022; Mu & Fehring, 2023; Zhaunova et al., 2023). Foi encontrado o tempo médio de utilização das aplicações, assim como foi possível identificar o método que usam para as avaliar e as razões que levam ao abandono das mesmas. Foi destacado o elevado índice de satisfação com a utilização destas aplicações (Gonçalves et al., 2021; Ko et al., 2023; Zhaunova et al., 2023), contudo os estudos sobre estas alterações comportamentais decorrentes da sua utilização são escassos ou pouco evidentes.



17:15h-17:30h

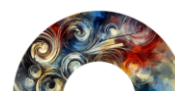
Comunicação Livre

Implicações da menopausa no contexto laboral: A Scoping Review *

1. Irene dos Santos Cristina; 2. Maria Martins Braga; 3. Cristina de Carvalho Pinto Santos;
4. Vanda Sofia Rocha de Almeida

vandalmeida1@gmail.com

Introdução: A menopausa é uma etapa fisiológica do ciclo reprodutivo da mulher que se encontra intrinsecamente associada ao processo de envelhecimento. A Organização Mundial de Saúde (OMS), define menopausa como a cessação permanente dos ciclos menstruais durante um período contínuo de 12 meses, contudo podem ocorrer sintomas antes da cessação da menstruação, num período variável designado de peri menopausa. A ocorrência de sintomas associados à menopausa manifesta-se de forma variável, afetando significativamente vários aspetos da vida da mulher, nomeadamente: o físico, emocional/psicológico, social e profissional. A experiência da menopausa no local de trabalho é muito diversificada, sendo influenciada não só pelos sintomas e pelo contexto da menopausa, mas também pelas características físicas e psicossociais do ambiente de trabalho, podendo influenciar a qualidade de vida, o desempenho, a motivação, as relações laborais e a assiduidade laboral. **Objetivo:** Identificar as implicações da menopausa na vida laboral da mulher, incluindo seus impactos no desempenho, bem-estar e relações de trabalho. **Metodologia:** Protocolo de scoping review, segundo o método do Joanna Briggs Institute (JBI). Definiu-se como questão de investigação tipo PCC (População, Conceito, Contexto): Quais as implicações da menopausa na vida laboral da mulher? A pesquisa foi



efetuada do motor de pesquisa EBSCOhost, selecionando as bases de dados Cinahl Complete®, Medline Complete® e Medlatina®, com os descritores “work”, “women”, “female”, “menopause” e “menopausal”, incluindo todos os tipos de estudos, publicados nos últimos 5 anos, em inglês, espanhol e português. Foram considerados os estudos que abordaram as implicações da menopausa no desempenho laboral. **Resultados:** Os dados extraídos foram organizados em formato de tabela para apresentação sumarizada dos resultados, de acordo com a questão de investigação, sendo que a discussão sobre os resultados foi efetuada como uma abordagem narrativa das principais conclusões. Conclusão: A menopausa tem um impacto significativo na vida laboral da mulher, influenciando fatores como desempenho, motivação, assiduidade e relações interpessoais no ambiente de trabalho. A revisão da literatura revelou que a experiência da menopausa no contexto profissional é multifacetada, sendo determinada não apenas pelos sintomas fisiológicos e psicológicos, mas também pelas condições de trabalho e pelo suporte organizacional disponível. Os estudos analisados evidenciam a necessidade de estratégias e políticas laborais que promovam um ambiente de trabalho mais inclusivo e adaptado às necessidades das mulheres nesta fase da vida. Medidas como programas de sensibilização, flexibilização de horários e apoio psicológico podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar no trabalho. Contudo, torna-se essencial ampliar a conscientização sobre o impacto da menopausa no contexto laboral e incentivar a implementação de intervenções que favoreçam a adaptação e o suporte às mulheres em menopausa, promovendo assim um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.



17h-17:15h

Comunicação Livre

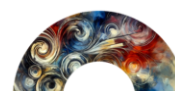
A Investigação sobre a Influência do Climatério nas Práticas de Gestão Estratégica de Recursos Humanos em Portugal: Estado Atual e Perspetivas *

Ana Margarida Oliveira Soares Godinho de Paiva

220318102@estudantes.ips.pt

Pergunta de Partida: Qual é o estado da investigação em Portugal sobre a influência do climatério nas práticas de gestão estratégica de recursos humanos (GRH)? A investigação sobre a influência do climatério nas práticas de gestão estratégica de recursos humanos (GRH) em Portugal é escassa. Embora existam estudos que abordam o envelhecimento da força de trabalho e as práticas de GRH (Pinto, 2015), a interseção específica entre o climatério e a GRH permanece pouco explorada. Quantidade de Estudos em Portugal sobre a Temática. A literatura científica portuguesa carece de pesquisas focadas diretamente na relação entre o climatério e as práticas de GRH. Estudos existentes tendem a concentrar-se no envelhecimento demográfico e nas suas implicações para o mercado de trabalho, sem abordar especificamente as fases do climatério em mulheres e homens. Por exemplo, investigações sobre práticas de gestão de recursos humanos em organizações sem fins lucrativos (Santos, 2011) ou sobre a gestão de uma força de trabalho envelhecida (Neves & Gonçalves, 2009) não contemplam diretamente o impacto do climatério.

Identificação de Setores: Embora não haja dados específicos sobre setores que integrem considerações sobre o climatério nas suas políticas de GRH em Portugal, é plausível supor que áreas com uma elevada percentagem de trabalhadoras/es em faixas etárias mais avançadas possam beneficiar de políticas sensíveis a estas questões. Setores como a saúde, educação e administração pública, que tradicionalmente empregam um número significativo de profissionais experientes, poderiam considerar a implementação de práticas que atendam às necessidades associadas ao climatério. Identificação de Práticas de Gestão de Recursos Humanos





Atualmente, não foram identificadas práticas de GRH em Portugal especificamente direcionadas para apoiar trabalhadoras/es durante o climatério. No entanto, práticas gerais que promovem a saúde e o bem-estar no local de trabalho podem ser benéficas, tais como:

- *Programas de Bem-Estar*: Iniciativas que incentivam estilos de vida saudáveis, incluindo atividades físicas e tertúlias sobre saúde mental.
- *Horários Flexíveis*: Ajustes nos horários de trabalho para acomodar necessidades individuais, permitindo que as/os trabalhadoras/es façam uma melhor gestão dos sintomas associados ao climatério.
- *Formação e Sensibilização*: Sessões educativas para gestores e equipas sobre as mudanças associadas ao climatério, promovendo um ambiente de compreensão e apoio.
- *Políticas de Saúde Ocupacional*: Acesso facilitado a serviços de saúde e aconselhamento, proporcionando suporte médico adequado.

A implementação destas práticas pode contribuir para a criação de um ambiente de trabalho mais inclusivo e adaptado às necessidades das/os trabalhadoras/es em diferentes fases da vida.

Conclusão: A relação entre o climatério e a gestão estratégica de recursos humanos em Portugal continua a ser uma área pouco explorada. Há uma necessidade evidente de pesquisas que investiguem como é que as organizações podem adaptar as suas práticas de GRH para apoiar eficazmente trabalhadoras/es durante o climatério, promovendo bem-estar, retenção de talentos e produtividade.



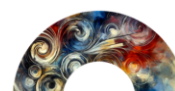
Poster

Importância da criação de consulta por Enfermeiro Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (EESMO) no período da perimenopausa *

1. Luísa Antunes Pereira; 2. António Picón Ramos

luisapereira02@gmail.com

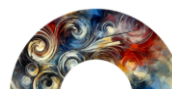
A menopausa representa um ponto no continuum das fases da vida das mulheres e marca o fim dos seus anos reprodutivos. Contudo, muito antes deste momento, a mulher apresenta alterações hormonais, físicas e psicológicas, variáveis, que se prolongam após a menopausa, designada por perimenopausa. Com as mudanças na população, a transformação da mulher nos últimos anos, a nível físico, familiar e sociocultural exige um foco de atenção, investigação e tratamento do ponto de vista da saúde comunitária. As intervenções da promoção e educação para a saúde numa perspetiva multidisciplinar e integral, contribuem para uma melhoria da qualidade de vida da mulher em todas as suas vertentes. Partindo de um enfoque integral, considera-se a menopausa como um processo natural de envelhecimento. A forma como se vivencia está em estrita relação não só com mudanças hormonais e fisiológicas, mas também com a história de cada mulher, bem como com os fatores socioculturais. Ainda assim, reforça-se que muitas delas desconhecem o processo de menopausa e não procuram ajuda especializada, repercutindo-se na sua vivência mais positiva ou negativa. Não obstante, também, os cuidados de saúde, no geral não focam significativamente este processo e não fomentam o seu conhecimento. A falta de informação, a procura elevada de atendimento na saúde e o incremento da morbilidade nesta etapa da vida criam verdadeiros desafios às novas políticas de saúde no século vigente. A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera que o apoio à saúde social, psicológica e física, num momento da transição menopáusica e, após a menopausa, deve ser parte integral na atenção de saúde. No Plano Nacional de Saúde 2030 “Saúde Sustentável de tod@s para tod@s” não existe referência ao período perimonaupáusico, nem existe nenhum programa relacionado com a saúde da mulher nesta etapa. O orçamento de estado para 2025, segundo a alínea nº 1 do artigo 215 “saúde e direito das mulheres na menopausa”, reforça a importância de existir “(...) nos centros de saúde, para além das consultas de planeamento familiar (...) consultas de menopausa, destinadas a pessoas em perimenopausa”. Também a Resolução da Assembleia da República nº 21/2025, de 28 de janeiro recomenda, através do ponto 9, que



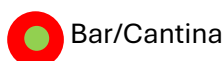
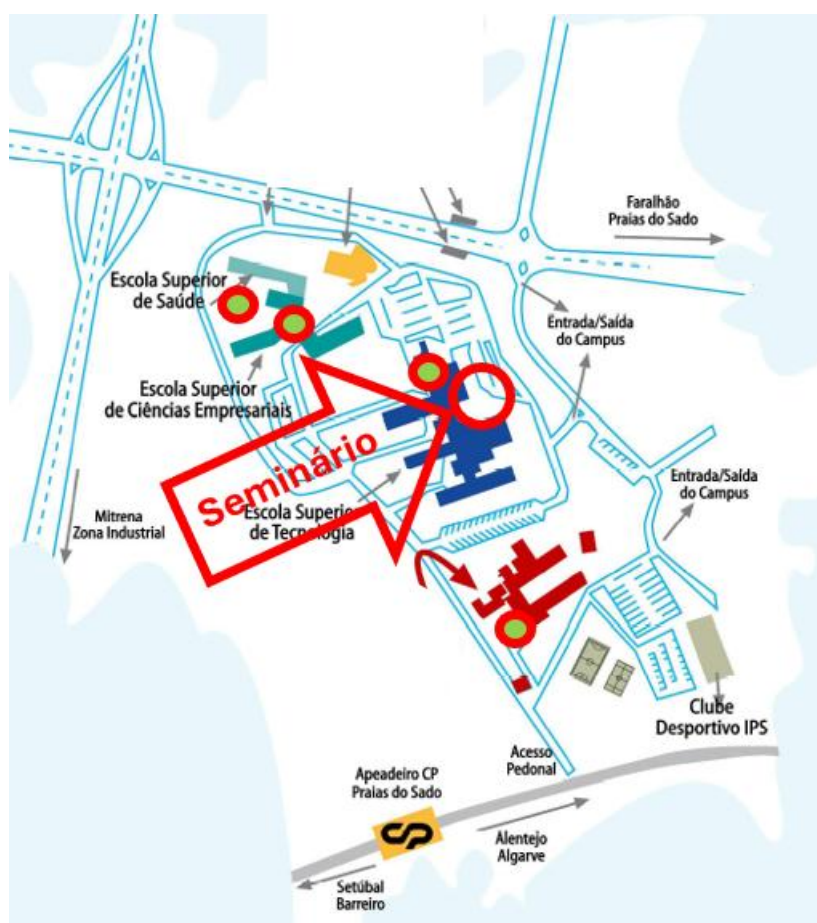
se “Elabore um plano nacional para a sensibilização, informação e tratamento destinado ao processo de vivência em menopausa, envolvendo os profissionais de saúde e a comunidade científica” e no ponto 10” Reforce a disponibilidade dos serviços de saúde sexual e reprodutiva em todos os centros de saúde do SNS (...) consultas e informação sobre sintomas da pré e pós-menopausa (...). Nas competências específicas do EESMO está descrito que “Cuida a mulher inserida a família e comunidade durante o período de climatério”, devendo ser um agente dinamizador e ativo na inclusão destas mulheres. Neste sentido é fundamental a criação de um programa de saúde da mulher no climatério/perimenopausa, onde se pode e deve criar, nos Cuidados de Saúde Primários, uma consulta realizada por EEESMO, de encontro às recomendações da OMS e políticas de saúde acima mencionadas, garantindo o acompanhamento na saúde das mulheres



* O conteúdo apresentado, nas apresentações orais e por poster, reflete exclusivamente as perspectivas dos/das seus/suas autores/as, não representando, necessariamente, a posição da organização do evento.



Informações úteis



Bar/Cantina

O III Seminário Nacional – I Seminário Internacional dos Impactos da Menstruação, Climatério e Andropausa na Vida das Pessoas, nas Organizações e Sociedade irá decorrer no Auditório 1 da Escola Superior de Tecnologia de Setúbal, no Campus do Instituto Politécnico de Setúbal.

Os/As participantes do III Seminário, I Internacional dos Impactos da Menstruação, Climatério e Andropausa na Vida das Pessoas, Organizações e Sociedade podem, se desejarem, almoçar no IPS. Para isso, terão que adquirir a sua senha para o almoço no Bar da ESTSetúbal, localizado no edifício do Auditório 1, onde decorre o Seminário.

A senha deve ser retirada durante a manhã, evitando assim a necessidade de aguardar na fila na hora do almoço. Esta senha é válida tanto para o Bar como para o Refeitório.

Coordenadas GPS: 38.52283748673266, -8.838740830679033

Campus do IPS - Estefanilha,
2910-761 Setúbal, Portugal

www.ess.ips.pt

