

# RELATÓRIO DE AVALIAÇÃO

## Sessão “Descomplicar a Menopausa”

### Curso Básico de Menopausa e Andropausa

2.ª Feira do Exercício, Saúde e Bem-Estar | Pavilhão Multiusos de Sines

24 de Maio de 2026

#### Síntese

A avaliação da sessão confirma elevada receptividade ao tema, forte valorização da clareza da informação e reconhecimento da utilidade pública da literacia em menopausa e andropausa. A análise das respostas aponta para a necessidade de continuidade, com sessões mais práticas, mais tempo de participação e materiais de apoio.

## 1. Dados do evento

Acção de formação	Descomplicar a Menopausa - Curso Básico de Menopausa e Andropausa
Dinamização	Cristina Mesquita De Oliveira, presidente da VIDAs - Associação Portuguesa de Menopausa, com intervenção da Prof.ª Anne Gompel em resposta a questões objectivas previamente articuladas.
Data e horário	24 de Maio de 2026   11h30/ 13h30
Local	Pavilhão Multiusos de Sines, no âmbito da 2.ª Feira do Exercício, Saúde e Bem-Estar.
Público-alvo	Pessoas em geral, com foco em mulheres, incluindo também participação masculina.
Formato	Sessão presencial, com exposição orientada, participação interactiva e recolha de avaliação final pelo método <b>P. I. N. S.</b>

| VIDAs – Associação Portuguesa de Menopausa | ☎ +351 919 838 313 | ✉ [direcçaovidas@gmail.com](mailto:direcçaovidas@gmail.com) | NIF 516 165 852

## 2. Enquadramento e objectivos

A sessão integrou a programação da 2.ª Feira do Exercício, Saúde e Bem-Estar de Sines e teve como objectivo central promover literacia em menopausa e andropausa, através de informação clara, segura e acessível à população.

A abordagem foi concebida para articular conhecimento técnico, linguagem simples e participação da assistência, reforçando a utilidade da literacia em saúde como instrumento de prevenção, autonomia e acesso informado a cuidados.

## 3. Organização logística

A componente organizacional foi apreciada a partir das condições disponibilizadas para a realização da sessão e dos comentários recolhidos na avaliação final.

- **Divulgação e mobilização** - a divulgação decorreu através de canais digitais, comunicação de proximidade e integração na programação da Feira, permitindo boa adesão e sala preenchida.
- **Instalações e materiais** - o espaço permitiu a realização da sessão presencial, embora tenham sido assinalados aspectos a melhorar, em particular acústica, conforto térmico e comodidade das cadeiras. Foi também referida a utilidade de materiais de apoio em papel.
- **Gestão do tempo** - o horário inicialmente previsto revelou-se insuficiente face ao interesse da assistência, à interactividade da metodologia e ao volume de temas abordados. A sessão prolongou-se por necessidade de esclarecimento e participação, o que reforça a conveniência da matéria abordada, e a necessidade de prever maior duração em futuras iniciativas.

## 4. Avaliação da Sessão

A avaliação foi realizada através do método P. I. N. S. , uma metodologia simples de recolha qualitativa que organiza a apreciação dos participantes em quatro dimensões: aspecto positivo, aspecto inovador, aspecto negativo e sugestão. Este método permite identificar padrões de percepção, pontos fortes, fragilidades e propostas de melhoria sem reduzir a avaliação a uma pontuação numérica.

Os gráficos apresentados resultam de uma análise temática das respostas abertas.

**Total de respondentes: 41**

**Validados: 41**

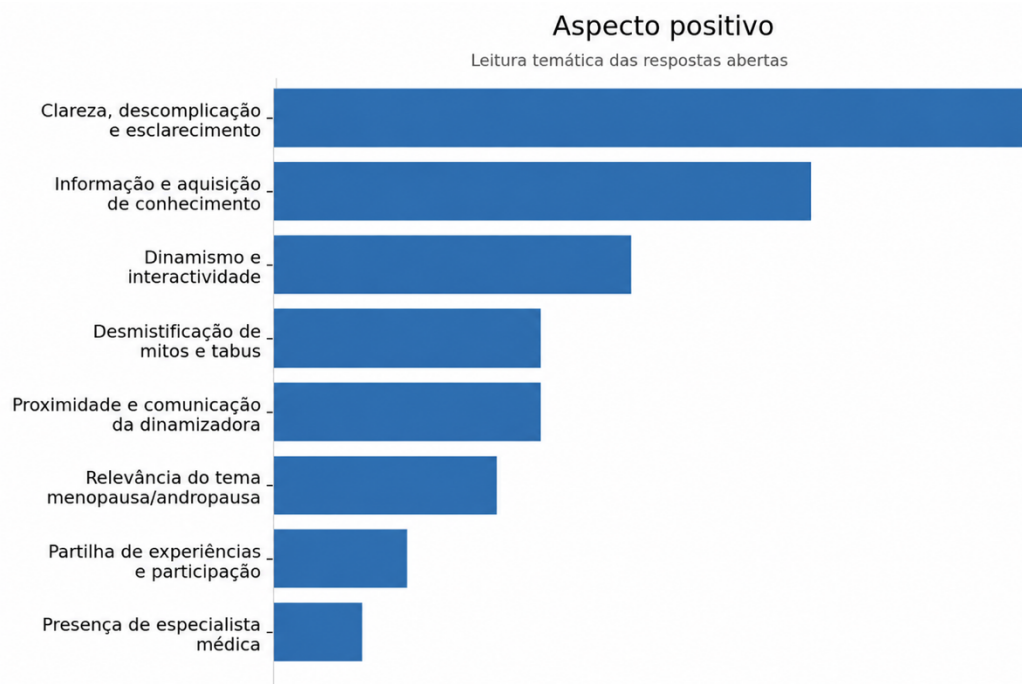
Para preservar a leitura qualitativa e evitar a exposição de contagens individuais, os gráficos mostram apenas o peso relativo dos temas mais recorrentes, sem números absolutos.

| VIDAs – Associação Portuguesa de Menopausa | ☎ +351 919 838 313 | ✉ [direcçaovidas@gmail.com](mailto:direcçaovidas@gmail.com) | NIF 516 165 852



## 5. Resultados da avaliação P.I. N. S.

### 5.1 Aspecto Positivo



A avaliação positiva concentrou-se na clarezza da comunicação, na descomplicação dos temas e no carácter esclarecedor da sessão. Foram também valorizadas a informação útil, a interactividade, a desmistificação de mitos e a proximidade da dinamizadora. A sessão foi percebida como uma resposta útil a uma área ainda marcada por falta de informação e reconhecimento.

## 5.2 Aspecto inovador



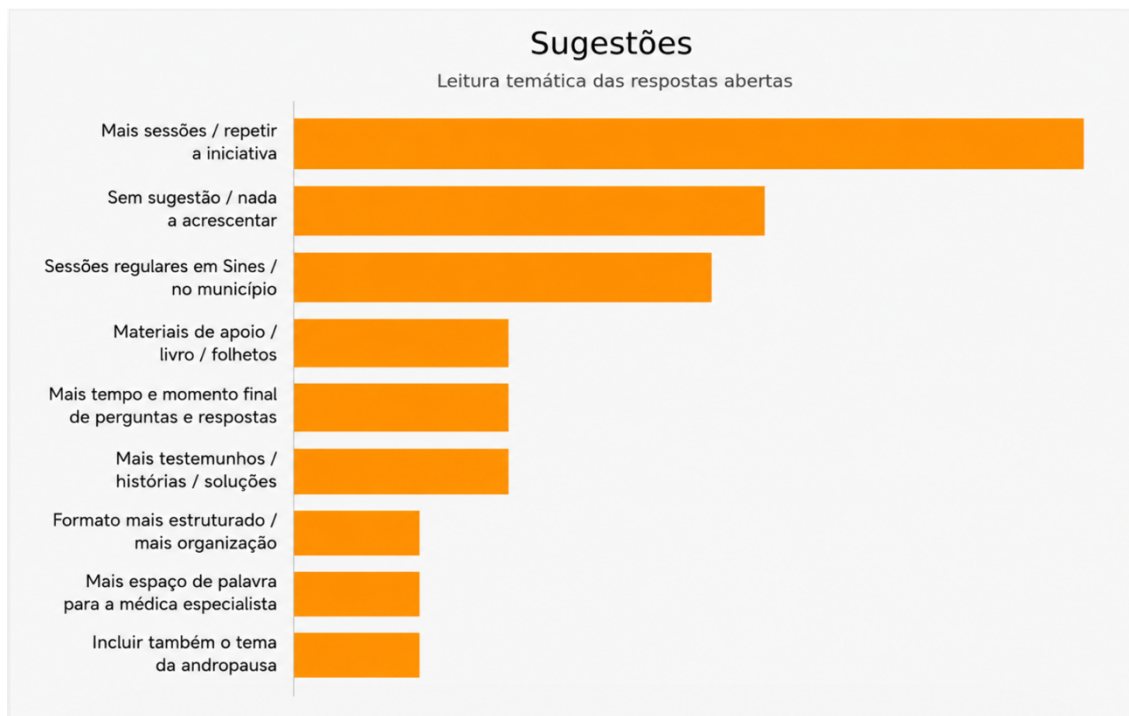
A inovação foi associada sobretudo à participação interactiva, ao uso do Mentimeter e à possibilidade de responder através do telemóvel. A conjugação entre linguagem acessível, participação anónima e validação científica foi entendida como uma forma nova de abordar menopausa e andropausa, reduzindo constrangimentos e aumentando o envolvimento da assistência.

### 5.3 Aspecto negativo



A maior parte das respostas não identificou aspectos negativos. As limitações assinaladas referem-se sobretudo ao tempo insuficiente para aprofundar todos os temas, à acústica, à necessidade de materiais de apoio e a algumas condições da sala. Estas observações apontam melhorias concretas em próximas sessões, sem pôr em causa a avaliação globalmente favorável.

## 5.4 Sugestões



A principal sugestão foi a continuidade.

As respostas apontam para a realização de mais sessões, a criação de uma rotina em Sines, a disponibilização de materiais de apoio, maior tempo para perguntas e a inclusão de testemunhos reais. A assistência não pediu uma sessão mais curta ou menos densa mas antes mais tempo, mais continuidade e maior aplicação prática da informação.

| VIDAs – Associação Portuguesa de Menopausa | ☎ +351 919 838 313 | ✉ [direccaovidas@gmail.com](mailto:direccaovidas@gmail.com) | NIF 516 165 852

## 6. Avaliação da sessão e dos conteúdos

### 6.1 Relevância dos conteúdos

Os temas abordados demonstraram elevada aplicabilidade à vida quotidiana das pessoas presentes. A avaliação evidencia que os conteúdos responderam a dúvidas reais sobre menopausa, terapêutica hormonal, mitos, sintomas, qualidade de vida e procura de ajuda. A sessão foi valorizada como fonte de informação útil e segura, em contraste com informação dispersa, comercial ou pouco fiável.

### 6.2 Metodologia

A metodologia interactiva foi um dos elementos mais reconhecidos. O recurso ao Mentimeter facilitou a participação, permitiu recolher percepções em tempo real e reduziu o constrangimento associado a temas íntimos. A avaliação sugere, contudo, que futuras sessões devem distinguir com maior nitidez os momentos de recolha de percepções, exposição estruturada, testemunhos e perguntas finais.

### 6.3 Desempenho da dinamização

Da avaliação PINS resulta a valorização do domínio do tema, da capacidade de comunicação, da clareza, da proximidade com o público e da disponibilidade para esclarecer dúvidas. A presença da especialista médica foi reconhecida como elemento de credibilidade, embora deva ser acompanhada de mais tempo próprio de intervenção em futuras sessões.

## 7. Pontos fortes

- Clareza e simplicidade da comunicação, sem perda de rigor.
- Capacidade de desmistificar tabus e corrigir ideias erradas sobre menopausa e terapêutica hormonal.
- Elevado envolvimento da assistência através de metodologia interactiva.
- Reconhecimento da utilidade prática da informação transmitida.
- Valorização da presença de conhecimento médico especializado.
- Percepção da sessão como necessária e com potencial de continuidade municipal.

| VIDAs – Associação Portuguesa de Menopausa |  +351 919 838 313 |  [direccaovidas@gmail.com](mailto:direccaovidas@gmail.com) | NIF 516 165 852



## 8. Áreas de melhoria

- Prever maior duração para sessões futuras, uma vez que o modelo de 90 minutos se revelou insuficiente para o nível de participação e interesse demonstrado.
- Organizar momentos distintos para exposição, participação, testemunhos e perguntas finais.
- Disponibilizar materiais de apoio em papel ou formato digital, incluindo síntese dos principais temas, contactos úteis e sugestões de perguntas para consulta médica.
- Reforçar a componente prática através de testemunhos reais, estudos de caso e situações concretas.

## 9. Recomendações

Com base na avaliação da assistência, recomenda-se que o Município de Sines considere esta sessão como ponto de partida para uma intervenção continuada de literacia em menopausa e andropausa.

- Realizar uma segunda sessão em Sines, próxima desta primeira, de índole prática e assente em testemunhos reais, preservando o anonimato e a dignidade das pessoas envolvidas.
- Considerar a primeira sessão como base teórica introdutória e preparar uma sessão de continuidade centrada em situações concretas: sono, calor súbito de menopausa, saúde vaginal, sexualidade, saúde mental, trabalho, terapêuticas, acesso a cuidados e qualidade de vida.
- Iniciar uma rotina municipal de sessões de literacia em menopausa, à semelhança do modelo existente em Santiago do Cacém.
- Aproveitar a proximidade territorial com Santiago do Cacém para uma sessão articulada, envolvendo pessoas que já dinamizam esse modelo local, favorecendo partilha de experiência e continuidade regional.
- Alargar o tempo previsto das próximas sessões, de forma a permitir participação efectiva, perguntas finais e maior desenvolvimento dos temas.
- Manter a presença da VIDAs - Associação Portuguesa de Menopausa enquanto entidade de referência da sociedade civil nesta área, garantindo informação segura, independente e orientada para a literacia em saúde.

## 10. Conclusão

A sessão foi globalmente bem acolhida e correspondeu às expectativas da assistência, tendo sido reconhecida como clara, útil, dinâmica e necessária. A avaliação demonstra que existe procura por informação segura sobre menopausa e andropausa, mas também necessidade de continuidade, maior duração e formatos mais práticos.

A principal conclusão é que Sines dispõe de condições para desenvolver uma resposta municipal de proximidade nesta área, começando por uma segunda sessão prática e evoluindo, se houver decisão nesse sentido, para uma rotina local de literacia em menopausa e andropausa.

25 de Maio de 2026

Elaborado por Cristina Mesquita De Oliveira

Presidente da Direção | VIDAs Associação Portuguesa de Menopausa

| VIDAs – Associação Portuguesa de Menopausa | ☎ +351 919 838 313 | ✉ [direccaovidas@gmail.com](mailto:direccaovidas@gmail.com) | NIF 516 165 852



| VIDAs – Associação Portuguesa de Menopausa |  +351 919 838 313 |  [direcçaovidas@gmail.com](mailto:direcçaovidas@gmail.com) | NIF 516 165 852

