

EDUCAÇÃO EM SAÚDE DA MULHER: CICLO 2023 DO PROJETO DE EXTENSÃO COMUNITÁRIA “ELAS”

WOMEN'S HEALTH EDUCATION: 2023 CYCLE OF THE COMMUNITY EXTENSION PROJECT “ELAS”

Agnes Oliveira Lima¹; Alicia Malaquias da Silva¹; Maria Fernanda Costa Leite¹; Ana Soraya Lima Barbosa²; Gabriela Muniz de Albuquerque Melo Beiriz²

¹ Discentes do Curso de Medicina da Faculdade Cesmac.

² Docentes do Curso de medicina da Faculdade Cesmac.

RESUMO

A temática da Saúde da Mulher ocupa um lugar central em iniciativas dedicadas a compreender e promover o bem-estar abrangente da população feminina. Nesse contexto, emerge o Projeto de Extensão Universitário "Elas", uma iniciativa comprometida em difundir informações sobre saúde feminina por meio do Instagram, utilizando não apenas postagens educativas, mas também ações comunitárias palpáveis. O Projeto Elas destaca-se pela cuidadosa seleção de temas, pela definição de cronograma e pela implementação gradual de suas atividades. Esse processo meticuloso culmina em uma resposta calorosa por parte do público, evidenciando não apenas a ampla receptividade, mas também o impacto positivo na dissipação de dúvidas e na desmistificação de conceitos previamente obscuros no âmbito da Saúde Feminina. Ao longo do ciclo de 2023, o Projeto Elas não apenas conquistou uma boa aceitação, mas também se destacou pela sua capacidade de oferecer esclarecimento sobre temas relevantes ao universo feminino. Esse êxito não apenas reflete a eficácia da abordagem adotada, mas também solidifica a importância contínua do projeto como um catalisador valioso na promoção da saúde e do entendimento no contexto da Saúde da Mulher.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde da Mulher. Extensão Universitária. Redes Sociais.

ABSTRACT

The theme of Women's Health holds a central position in initiatives dedicated to understanding and promoting the comprehensive well-being of the female population. In this context, the University Extension Project "Elas" emerges, an initiative committed to disseminating information about women's health through Instagram, utilizing not only educational posts but also tangible community actions. The Elas Project stands out for the careful selection of topics, scheduling, and the gradual implementation of its activities. This meticulous process culminates in a good response from the audience, demonstrating not only great receptivity but also a positive impact on dispelling doubts and demystifying previously obscure concepts within the scope of Women's Health. Throughout the 2023 cycle, the Elas Project not only achieved enthusiastic acceptance but also distinguished itself for its ability to provide comprehensive clarification on topics relevant to the female universe. This success not only reflects the effectiveness of the adopted approach but also solidifies the ongoing importance of the project as a valuable catalyst in promoting health and understanding in the context of Women's Health.

KEYWORDS: Women's Health. University Extension. Social Media.

INTRODUÇÃO

A Educação em Saúde pode ser descrita como o conjunto de meios para conscientizar as comunidades sobre doenças, formas de evitá-las e combatê-las. Esse repasse de conhecimento ocorre através de diálogos, com intuito de estimular a participação populacional e o protagonismo do paciente em sua enfermidade (Fittipaldi et al, 2021). Com isso, a democratização de informações é de grande valia na Atenção Básica e a principal forma de melhoria na qualidade de vida dos brasileiros, podendo ser promovida tanto por profissionais de saúde, quanto por estudantes da área.

Isso também é um fato quando se trata de Educação em Saúde focada em mulheres, pois é sabido que o público em questão enfrenta constantemente dificuldades sociais relacionadas ao gênero, sendo necessário o desenvolvimento de práticas especiais para abarcar as nuances e especificidades das mulheres brasileiras.

Tendo tais aspectos em vista, a promoção da saúde feminina é pautada na Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM), que defende os direitos sexuais e reprodutivos das mulheres ao longo de toda vida e em diversas comunidades, humanizando ações para esse objetivo. Baseado nesses princípios, o Projeto Elas surge para ampliar o conhecimento das mulheres de diversas faixas etárias e ajudar a lidarem com os desafios que o gênero encontra diante da saúde brasileira.

Um dos objetivos da Atenção Primária é o diagnóstico precoce de doenças que se configura como a melhor estratégia de combate no âmbito da prevenção. Tendo em vista, que esse diagnóstico é realizado a partir de exames e outras ferramentas de rastreamento que auxiliam esse processo (Silva et Al., 2015; Barbosa; Ricacheneisky; Daudt, 2018). Dessa forma, é válido ressaltar que o Projeto Elas abordou temas como câncer de mama em que sua detecção precoce é essencial para eficácia do tratamento, são realizados exames como mamografia e os autoexames. No caso de câncer do colo do útero, são feitos exames periódicos como o Papanicolau, o qual identifica lesões e a intervenção precoce.

O projeto, ao abordar essas temáticas, contribui para conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico precoce, não apenas no contexto de câncer de mama e de colo do útero, mas também em relação a outras doenças que exigem uma abordagem preventiva. Ao promover a informação, o projeto visa reduzir as incidências dessas doenças e melhorar os índices de tratamento.

Além disso, temas como anatomia do corpo feminino, menstruação e campanhas em favor do bem-estar da mulher também foram promovidos para maior esclarecimento desse público sobre aspectos comuns que ainda são considerados tabus na sociedade

METODOLOGIA

A metodologia adotada pelo Projeto Elas no ciclo 2023 foi dividida em fases estratégicas visando à promoção da saúde da mulher e à conscientização da comunidade. Inicialmente, ocorreram reuniões estratégicas para o desenvolvimento do projeto, abrangendo a escolha de temas e a definição de um cronograma de ações extensionistas. Simultaneamente,

foi planejada a divulgação do conteúdo educativo por meio de uma conta no Instagram voltada ao público em geral.

No primeiro semestre, após a aprovação do projeto, as ações se concentraram na disseminação de conhecimentos sobre anatomia, fisiologia e patologias relacionadas à saúde da mulher. Uma notável intervenção ocorreu na sala de espera da Clínica Escola do CESMAC, abordando a "Anatomia das Mamas e Câncer de Mama". Esse período foi marcado pelo início das publicações educativas no Instagram, estabelecendo uma presença digital para a comunidade.

À medida que o ciclo avançou para o segundo semestre, a segunda fase do projeto foi implementada, introduzindo novos tópicos, postagens educativas e ações presenciais. O Instagram foi utilizado como uma plataforma eficaz para abordar temas que visam a democratização do conhecimento sobre saúde feminina, desmistificando assuntos para incentivar a prevenção e promover a saúde integral.

Durante o segundo semestre, o Projeto Elas conduziu duas ações de educação em saúde. Uma delas foi direcionada a gestantes, abordando a depressão pós-parto e o blues puerperal no contexto do "Setembro Amarelo". A segunda ação focou em um grupo de mulheres, relacionada aos temas trabalhados no "Outubro Rosa". Essas ações foram complementadas por reuniões online, via Google Meet, para estudo prévio dos temas e encontros presenciais para confecção de materiais utilizados nas intervenções.

A interação contínua com as orientadoras foi uma característica fundamental do projeto. Antes de cada ação, houve contato direto para aprovação dos temas, ações e materiais. Além disso, uma reunião antes do início do segundo ciclo permitiu uma análise do andamento do projeto, proporcionando ajustes e melhorias. (FIGURA 5)

Destaca-se também a parceria estratégica estabelecida com a Clínica Escola do CESMAC, a Paróquia Nossa Senhora do Perpétuo Socorro e a Igreja Batista Moriah. Essas colaborações foram essenciais para a realização das ações extensionistas em locais apropriados, alcançando diferentes públicos e promovendo a conscientização sobre temas relevantes.

O projeto Elas, ao integrar ações presenciais, divulgação online e parcerias com instituições locais, buscou adaptar-se aos desafios encontrados, como a demanda por mais informações e o ajuste de agendas entre discentes e comunidade. A abordagem diversificada do projeto, associada à colaboração ativa com orientadoras, demonstrou sua eficácia na promoção do aprendizado acadêmico e na contribuição significativa para a saúde da mulher na comunidade atendida.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto Elas teve como objetivo geral a democratização do conhecimento sobre a saúde feminina e seus aspectos, por meio das redes sociais e ações na comunidade. O alcance dessa meta foi obtido por meio da abordagem objetiva e desmistificação de temas, com o intuito de estimular a prevenção e a integridade da saúde. Em 17 de abril de 2023, a equipe iniciou a criação de uma rede social na internet, o Instagram, para divulgar informações

científicas sobre a saúde da mulher. Ao longo do projeto, as temáticas foram ajustadas às necessidades e respostas do público, flexibilizando o cronograma de execução.

Em 26 de abril de 2023, as publicações educativas no Instagram foram iniciadas com o tema "Higiene Íntima: Mitos e Verdades". As dúvidas comuns sobre a higiene íntima, incluindo tópicos como o uso de ducha vaginal e lenços umedecidos, foram abordadas. Essa publicação alcançou 231 usuários. Além disso, foram utilizadas as ferramentas da rede social para realizar um quiz, possibilitando a análise da compreensão do assunto e promovendo maior interação com o público.

Em 10 de maio de 2023, seguindo o objetivo do projeto, foi realizada a primeira ação extensionista na Clínica Escola do Cesmac, utilizando o quadro "AnatoDela" para abordar temas relacionados à anatomia feminina. O tópico em destaque foi "AnatoDela: Anatomia das Mamas," aproveitando a oportunidade para discutir o câncer de mama, uma conscientização que deve ocorrer ao longo do ano. Recursos teóricos, como atlas de anatomia humana, incluindo o atlas de Johannes Sobotta, e o livro "Patologia: Bases Patológicas das Doenças" de Robbins & Cotran, foram utilizados para fornecer um embasamento teórico sólido para a ação. Isso permitiu a criação de cartolina e panfletos contendo imagens e informações educativas, que foram divulgados no Instagram do projeto Elas após a ação. (FIGURA 1)

Figura 1 – Ação de educação em saúde na Clínica Escola do Cesmac



Fonte: Imagem do autor.

Em 12 de maio de 2023, mantendo o enfoque na temática "AnatoDela: Anatomia das Mamas", foi produzido um post educativo e um quiz para o Instagram, abrangendo todos os tópicos discutidos na ação extensionista. Essa abordagem visou atingir um público mais amplo e permitir o compartilhamento das informações, resultando em um alcance de 150 usuários. Em 17 de maio de 2023, um post relacionado ao câncer de mama foi divulgado, incorporando os temas discutidos na ação extensionista.

Continuando no mês de maio, especificamente em 18 de maio, que corresponde ao Dia Nacional de Combate ao Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes, foi publicado um post convocando o público para se envolver na luta contra a violação dos direitos sexuais de crianças e adolescentes.

Para concluir o mês de maio, em 19 de maio, que é o Dia Nacional de Doação de Leite Humano, foram compartilhadas no Instagram informações relacionadas ao "Maio Branco", um mês dedicado à campanha de doação de leite humano. O post abordou a importância do

leite no desenvolvimento do bebê e na redução do risco de desenvolver doenças futuras. Também foram explicados o processo de doação, quem pode doar, os procedimentos necessários e onde encontrar bancos de leite humano no Estado de Alagoas. O conteúdo foi elaborado com base em informações do Ministério da Saúde, do Governo Federal e da Fundação Oswaldo Cruz.

Continuando com as ações do Maio Branco, em 26 de maio, foi publicado um vídeo da Dra. Andréa Pinheiro, pediatra e neonatologista especializada em amamentação, enfatizando a relevância das doações para os bebês prematuros e fornecendo informações sobre os bancos de leite. Esse vídeo teve um impacto significativo, com 5.900 visualizações. Essas ações, embora simples, tiveram um grande impacto na comunidade alagoana, permitindo conscientizar e informar sobre doações que podem salvar vidas.

No início de junho, o segundo ciclo do projeto foi iniciado com o quadro "AnatoDela", abordando a anatomia do útero. Neste post, foram exploradas informações gerais, as partes anatômicas e camadas do útero, finalizando com curiosidades. Referências utilizadas incluíram os livros "Anatomia de Gray: A Base Anatômica da Prática Clínica" e "Humano em Desenvolvimento: Embriologia Orientada para a Clínica". O principal objetivo desse post foi promover o autoconhecimento e o autocuidado, auxiliando as mulheres a monitorar sua saúde e bem-estar. Essa publicação alcançou 123 usuários no Instagram.

Em 8 de junho de 2023, foi publicado um post informativo com o tema "Alimentos e chás que ajudam a diminuir a cólica menstrual". Neste post, foram explicadas as cólicas menstruais, por que ocorrem, e oferecidas orientações sobre o que evitar, além de sugerir alimentos e chás para incluir na dieta. Este tema é de extrema importância para muitas mulheres que enfrentam cólicas menstruais regularmente, já que estar informada sobre os hábitos a adotar pode significativamente melhorar a qualidade de vida delas.

Para finalizar o primeiro ciclo do projeto Elas, após ensinar sobre a anatomia do útero no "AnatoDela", foi publicado, em 20 de junho, um post com o tema "Câncer de Colo do Útero". Nele foram abordadas causas, epidemiologia, fisiopatologia, sintomas e prevenção, com a intenção de cumprir o objetivo de ensinar sobre os órgãos do corpo e informar quais doenças podem afetá-los. (FIGURA 4)

No mês de julho, participou-se do II Congresso Brasileiro em Saúde da Mulher com o objetivo de aprender novas informações sobre a saúde feminina, assim como para publicar na revista do evento o trabalho "Relação entre contraceptivos hormonais e câncer de mama: revisão integrativa 2019-2023". Essa contribuição destacou-se por abordar a crucial relação entre contraceptivos hormonais e câncer de mama, sintetizando estudos recentes para proporcionar uma visão abrangente do tema. A participação no congresso reflete o comprometimento com a pesquisa e promoção da saúde feminina, representando passos significativos na divulgação do conhecimento científico.

Após o recesso acadêmico, em 25 de agosto, iniciou-se o segundo ciclo do projeto com uma postagem informativa sobre a candidíase, uma infecção comum em mulheres causada pelo fungo *Candida albicans*. Foram explorados os detalhes dessa infecção, incluindo sintomas, prevenção e curiosidades. Esse tema foi escolhido devido à sua relevância para a saúde pública, contribuindo para a conscientização, redução de estigmas, promoção do autocuidado, práticas sexuais seguras e incentivo à busca por ajuda e tratamento. A postagem alcançou 193 usuários.

Dando continuidade ao “AnatoDela”, em setembro, o tema escolhido foi “Genitália Externa Feminina”. Assim, em 6 de setembro de 2023, foi publicado um material educativo no Instagram mostrando imagens da genitália externa, ensinando o nome e função de cada estrutura. Como em todos os “AnatoDela”, o principal objetivo desse material foi promover o autoconhecimento, visto que muitas informações inadequadas circulam na internet, como a falta de conhecimento sobre qual orifício da genitália é responsável pela eliminação de urina.

Em 12 de setembro de 2023, em consonância com o Setembro Amarelo, dedicado à prevenção do suicídio, foi realizada uma ação de educação em saúde com o grupo de gestantes da Paróquia Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, localizada no bairro Vergel do Lago (FIGURA 2). O tema da ação abordou as "Depressão pós-parto e Blues Puerperal", condições comuns, porém pouco debatidas, que afetam emocionalmente as mulheres, impactando suas vidas diárias e relacionamentos familiares. Durante a ação, foi conduzida uma roda de conversa, criando um ambiente acolhedor para que as gestantes pudessem expressar seus sentimentos e emoções. Além disso, foi oferecido um lanche e registradas fotos com decoração alusiva ao Setembro Amarelo. Posteriormente, as imagens da ação foram compartilhadas e, em 15 de setembro de 2023, foi publicado um post educativo abordando os tópicos discutidos durante o evento.

Figura 2 – Educação em saúde sobre Depressão pós-parto e Blues Puerperal



Fonte: Imagem do autor.

Em setembro, no dia 22, foi produzido um material para o Instagram abordando o ciclo menstrual, incluindo seu conceito, funcionamento, duração e dicas de aplicativos para monitorá-lo. Em 4 de outubro de 2023, foi publicado um post sobre o "Transtorno disfórico pré-menstrual", caracterizado por mudanças de humor e comportamento recorrentes após a ovulação até um dia antes do início da menstruação. Ambos os posts foram escolhidos por sua importância na compreensão do ciclo menstrual feminino e no autocuidado com a saúde.

Assim, o mês de outubro foi iniciado com a abertura da iniciativa voltada para o "Outubro Rosa" em 7 de outubro de 2023. Foi publicado um post de conscientização sobre o câncer de mama, que incluiu informações epidemiológicas, sinais e sintomas, diagnóstico e um guia para fazer o autoexame. Em seguida, em 23 de outubro de 2023, foi abordada a Síndrome do Ovário Policístico em um post, explicando o conceito, sintomas, diagnóstico, tratamento e curiosidades, visando ajudar as mulheres a reconhecerem os sintomas e buscar

ajuda quando necessário. É relevante destacar que todos os materiais produzidos para a internet eram publicados com suas referências descritas.

Para encerrar o segundo ciclo, foi realizada uma ação de educação em saúde com o grupo de mulheres da Igreja Batista Moriah, localizada no bairro Petrópolis, como parte do compromisso com o Outubro Rosa. Durante essa ação, foi abordada a fisiopatologia do câncer, seus sinais e sintomas, medidas de prevenção, técnicas de autoexame, exames, opções de tratamento e foi promovido um jogo de verdadeiro ou falso para testar o conhecimento, além disso, antes da ação, foram confeccionadas mamas para auxiliar na apresentação dos sinais e sintomas. A palestra foi finalizada respondendo a dúvidas e proporcionando apoio às mulheres em seus relatos pessoais. (FIGURAS 3 e 7)

Figura 3 – Educação em Saúde voltada para o “Outubro Rosa” com grupo de mulheres



Fonte: Imagem do autor.

CONCLUSÃO

O encerramento do primeiro ciclo do Projeto Elas em 2023 não apenas assinala o término de uma fase, mas destaca os êxitos e aprendizados obtidos ao longo dessa jornada dedicada à saúde da mulher e à conscientização comunitária. Desde as reuniões estratégicas até as ações educativas, cada etapa revelou-se crucial na consolidação do impacto positivo do projeto. O comprometimento, a inovação e a busca incessante pelo aprimoramento evidenciam que o Projeto Elas não é apenas uma iniciativa, mas uma fonte contínua de transformação na promoção da saúde e bem-estar feminino na comunidade.

O impacto social observado nas interações, nos feedbacks positivos e na expressiva participação da comunidade ressalta a grande importância do Projeto Elas. Ao integrar aprendizado acadêmico, prática social e divulgação científica, este ciclo fortaleceu a capacidade das discentes em desempenhar um papel ativo na promoção da saúde e educação comunitária.

Assim, o Projeto Elas, ao encerrar o ciclo 2023, não apenas evidencia o progresso alcançado, mas também estabelece bases sólidas para futuros ciclos. O compromisso com a saúde da mulher, a adaptabilidade diante dos desafios e a contribuição efetiva para a comunidade reafirmam o impacto positivo desse projeto de extensão comunitária. Este ciclo não é apenas um capítulo, mas um testemunho contínuo da dedicação e do impacto

transformador do Projeto Elas na promoção da saúde e do bem-estar da mulher.

REFERENCIAS

FREITAS, G. L. de. Discutindo a política de atenção à saúde da mulher no contexto da promoção da saúde. Revista Eletrônica de Enfermagem, Goiânia, Goiás, Brasil, v. 11, n. 2, 2017. DOI: 10.5216/ree.v11.47053. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/47053>. Acesso em: 21 nov. 2023.

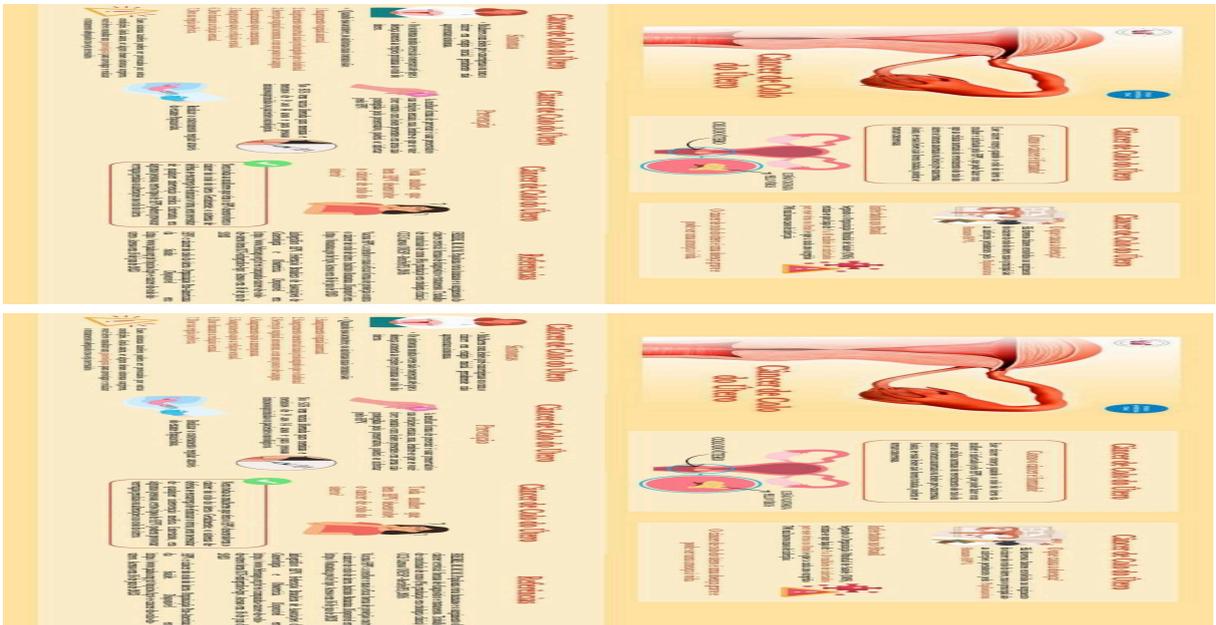
BARBOSA, A. P.; RICACHENEISKY, L. F.; DAUDT, C. Prevenção e rastreamento de neoplasias femininas: mama e colo do útero. Acta Méd, 39(2), 335-45, 2018.

FITTIPALDI, Ana Lúcia de Magalhães, O'DWYER, Gisele; HENRIQUES, Patrícia. Educação em saúde na atenção primária: as abordagens e estratégias contempladas nas políticas públicas de saúde. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, v. 25, p. e200806, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/t5MyrjCKp93sxZhmKTKDsbd/#>. Acesso em: 21 nov. 2023.

PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA. Secretaria de Políticas para as Mulheres. Plano Nacional de Políticas para as Mulheres 2013 - 2015. Brasília: Secretaria de Políticas para as Mulheres, 2013.

ANEXOS

Figura 4 – Material educativo produzido para o Instagram sobre Câncer de Colo do Útero



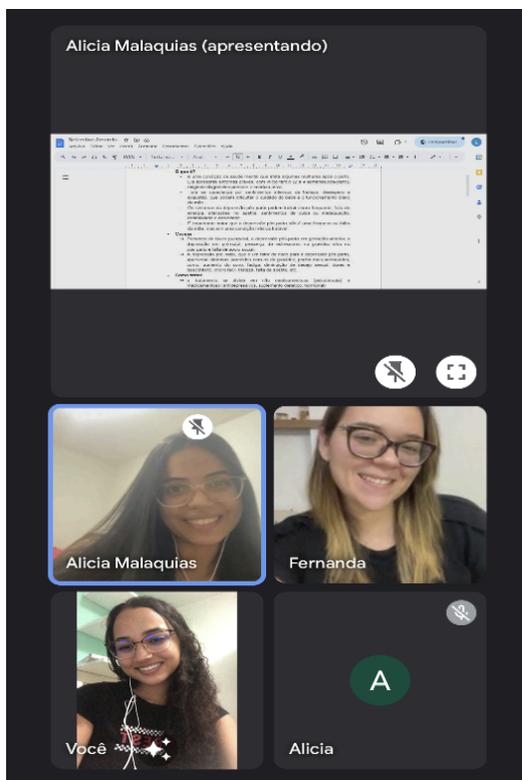
Fonte: Figura do autor.

Figura 5 – Reunião com a orientadora para planejar as ações do projeto



Fonte: Imagem do autor.

Figura 6 – Reunião para estudar sobre Depressão pós-parto e Blues puerperal



Fonte: Imagem do autor.

Figura 7 – Mamas confeccionadas para ação do Outubro Rosa



Fonte: Imagem do autor.