

A CONSTRUÇÃO DE UM E-BOOK PARA EDUCAÇÃO EM SAÚDE ACERCA DO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

GABRIELA KRAUSE DA SILVA¹; JULIA BRAGA DIAS²; IASMIN DE OLIVEIRA³
OREQUES²; MARIA TERESA BICCA DODE⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – gaby.krause.silva@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – juubdias@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – min.oliveira1421@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – dode.maria@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A educação em saúde é um aspecto fundamental na construção de conhecimentos que podem mudar a perspectiva e desfecho de determinadas condições ou doenças. Dessa forma, trata-se de atividades previamente planejadas de aconselhamento e ensino que tem o poder de mudar o comportamento da população de forma a melhorar seus hábitos (FRIEDMAN et al., 2010). O climatério é uma fase na vida das mulheres, comumente situada entre os 48 e 50 anos, durante a qual se manifestam múltiplas modificações hormonais, incluindo a diminuição dos níveis de estrogênio e progesterona, que desencadeiam alterações tanto no aspecto físico como no emocional. Além disso, é importante destacar que, com frequência, esse estágio é confundido com a menopausa. No entanto, vale ressaltar que são duas fases distintas, sendo a menopausa emitida após 12 meses da ausência da menstruação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).

Nesse contexto, foi elaborado um material educativo em formato de e-book, com o objetivo de ampliar o conhecimento, desmistificar questões relacionadas ao climatério e à menopausa, e auxiliar as mulheres a enfrentarem esse período com maior informação e compreensão sobre seus próprios corpos. Adicionalmente, é importante ressaltar que o material desenvolvido também assumirá um papel significativo como recurso de apoio para os estudos clínicos no âmbito do estágio acadêmico.

2. METODOLOGIA

O presente material educativo foi desenvolvido na disciplina de “Fisioterapia na Saúde da Mulher e do Homem”, do curso de fisioterapia, como proposta para suprir uma lacuna referente aos conhecimentos da comunidade sobre o assunto, promovendo educação em saúde para servir de auxílio durante os atendimentos fisioterapêuticos consequentes. Em decorrência do exposto, e após a realização de estudos aprofundados e uma cuidadosa descrição sobre o tema do climatério e da menopausa, foi elaborado um e-book informativo com o intuito de enriquecer e aprofundar os conhecimentos da população acerca do assunto.

Nesse contexto, recorreu-se a uma plataforma digital como meio para elaborar a estrutura e o conteúdo do e-book, o qual englobava, entre os tópicos centrais, as seguintes temáticas: a definição do climatério, a descrição dos seus principais sintomas, as estratégias de gerenciamento desses sintomas, considerações sobre sexualidade e relacionamentos, bem como a explicação de mitos e verdades relacionadas ao referido assunto. Além disso, cada um desses tópicos foi abordado de maneira individual em capítulos distintos, totalizando, portanto, cinco capítulos respectivamente.

O primeiro capítulo teve por finalidade elucidar questões relacionadas ao climatério, incluindo sua origem, e também ofereceu informações pertinentes à menopausa. Dessa maneira, enfatizou-se o climatério como um período de transição na vida das mulheres, caracterizado pelo encerramento da fase

reprodutiva e o início da fase pós-reprodutiva. Nesse viés, apresentou-se uma análise detalhada da menopausa, definida como o período que se inicia após um ano completo de amenorreia, marcado pela cessação da produção de óvulos e hormônios sexuais pelos ovários (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008), (GRACIA E FREEMAN, 2018).

Nos estágios subsequentes, os capítulos 2 e 3 foram dedicados à explicação detalhada dos principais sintomas associados ao climatério, bem como às estratégias disponíveis para o seu manejo. Desta forma, proporcionou-se uma análise sucinta dos seguintes sintomas: fogachos, suores noturnos, irregularidades menstruais, alterações de humor, ressecamento vaginal, alterações na pele e cabelo, ganho de peso e mudanças na densidade óssea foram evidenciadas. Por outro lado, foram apresentadas alternativas para o controle desses sintomas, abrangendo terapia de reposição hormonal, intervenção fisioterapêutica na saúde da mulher, adoção de mudanças no estilo de vida, como modificação dos hábitos alimentares e incorporação de exercícios físicos, visão de suplementação natural e acesso a assistência psicológica. (CURTA E WEISSHEIMER, 2020; CARCELÉN-FRAILE, et al., 2020). Entretanto, sempre enfatizando a importância do acompanhamento de profissionais específicos em cada uma das áreas mencionadas.

Além disso, no quarto capítulo, foram abordadas questões pertinentes à sexualidade e aos relacionamentos, que podem ser impactadas durante o climatério devido às mudanças físicas, emocionais e hormonais que ocorrem nessa fase. Nesse contexto, enfatizou-se a relevância de compreender tais mudanças, a fim de conceber estratégias que permitam a manutenção de uma vida sexual saudável, bem como a promoção de relacionamentos interpessoais positivos (CARCELÉN-FRAILE, et al., 2020).

No último capítulo do presente e-book, discorreu-se à análise de alguns mitos e verdades que orbitam em torno do climatério. Nesse contexto, determinadas concepções foram esclarecidas, tais como: a confusão entre o climatério e a menopausa; a noção de que a experiência de dor durante as relações sexuais (dispareunia) seja uma manifestação comum nesse período; a compreensão das mudanças emocionais como uma ocorrência recorrente durante o climatério; a suposição de que a incontinência urinária seja uma condição normal nesse estágio da vida, entre outras. Cada alegação foi submetida a uma análise crítica, categorizada de acordo com sua veracidade ou mito, e acompanhada de uma breve explicação elucidativa sobre seu contexto.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A criação de um material educativo tem se mostrado importante no entendimento das pacientes acerca de suas condições, podendo mudar a perspectiva e desfecho das mesmas. Além disso, também se mostrou crucial na tentativa de diminuir a ansiedade e aumentar a satisfação das mulheres em relação ao seu conhecimento sobre o assunto (FRIEDMAN et al., 2010). Assim, foi construído um e-book educativo com informações descritas em uma linguagem acessível para facilitar a compreensão.

Além do conteúdo informativo referente ao climatério e à menopausa, foram apresentadas curiosidades, dicas e esclarecimentos. Nesse contexto, enfatizou-se a relevância de estreitar os vínculos entre os profissionais de saúde e a comunidade.

Tal abordagem possibilita transcender o conhecimento científico, capacitando a população a assimilá-lo e aplicá-lo em seu benefício, divulgando essas informações e modificando a perspectiva de suas vidas. Além disso, o material elaborado também irá destacar um papel significativo como recurso de apoio para os estudos clínicos de estágio acadêmico e, ao mesmo tempo, como meio de disseminação de conhecimento entre a comunidade.

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que a elaboração de um e-book informativo possui relevância notável na promoção do conhecimento e na educação em saúde. Nesse contexto, essa abordagem apresenta vantagens significativas no aprimoramento do entendimento dos pacientes sobre suas condições, com potencial para influenciar positivamente suas perspectivas e avanços clínicos. Além disso, evidencia-se que esse tipo de material desempenha um papel crucial na tentativa de diminuir a ansiedade e no aumento da satisfação das mulheres em relação ao seu nível de conhecimento sobre o tema.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARCELÉN-FRAILE, M. DEL C. et al. Effects of Physical Exercise on Sexual Function and Quality of Sexual Life Related to Menopausal Symptoms in Peri- and Postmenopausal Women: A Systematic Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 8, p. 2680, 2020.

CURTA, J. C.; WEISSHEIMER, A. M. Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 41, n.8, 2020.

FRIEDMAN, A.J; COSBY, R.; BOYKO, S.; HATTON-BAUER, J.; TURNBULL, G. Effective teaching strategies and methods of delivery for patient education: a systematic review and practice guideline recommendations. **Journal of Cancer Education**. v.26, n.1, p.12-21, 2011.

GRACIA, C. R.; FREEMAN, E. W. Onset of the Menopause Transition: The Earliest Signs and Symptoms. **Obstetrics and Gynecology Clinics of North America**, v. 45, n. 4, p. 585–597, 2018.

Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa**. Brasília, 05 mar. 2008. Acessado em 07 set. 2023. Online. Disponível em:

http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.