

ALFABETIZAÇÃO EM SAÚDE: DESMISTIFICANDO O CICLO MENSTRUAL

Data de aceite: 01/03/2023

Suelen Queiroz

Ana Carolina Martins Wille

Cristina Lúcia Sant'Ana Costa Ayub

Nome do Programa ou Projeto de Extensão:
Laboratório de Recursos Didáticos em Ciências Morfológicas - 2a Edição

RESUMO: O ciclo menstrual corresponde ao período que vai desde o primeiro dia da menstruação até o último antes da próxima. Neste ciclo, existem quatro estágios claramente diferenciados: menstruação; fase folicular; ovulação e fase pós-ovulação. Este ciclo em média dura aproximadamente 28 dias, no entanto, pode variar entre as mulheres. O conhecimento do período fértil e do próprio corpo são fundamentais tanto para se evitar, quanto para planejar uma gestação. Em adolescentes, orientações a este respeito são fundamentais para se evitar uma gravidez precoce que possa comprometer a vida pessoal, escolar e profissional. Diante disso, foi realizado um trabalho com os guarda mirins da UEPG, cuja média de idade era de 16 anos. O

público, recebido no laboratório M-69, foi orientado quanto às diferentes fases do ciclo menstrual e direcionados na construção de calendários simulando ciclos de diferentes períodos de tempo determinando a data da ovulação. Como resultado deste trabalho, percebeu-se que ao final do processo, os participantes conseguiram determinar corretamente quais foram os dias de ovulação nos ciclos de diferentes períodos de tempo. Diante dos resultados, entende-se ter oferecido a estes jovens, uma melhor chance de preservar sua saúde para poder florescer gradualmente para a vida adulta.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Sexual. Adolescência. Ação Extensionista.

JUSTIFICATIVA

A adolescência corresponde ao período da vida entre os 10 e 19 anos, no qual ocorrem profundas mudanças, caracterizadas principalmente por crescimento rápido, surgimento das características sexuais secundárias, conscientização da sexualidade, estruturação da personalidade, adaptação ambiental e integração social (YAZLLE,

2006). É neste período da vida que normalmente ocorre o início da vida sexual do indivíduo e onde os esforços de toda a sociedade, especialmente da família, da escola e dos profissionais de saúde devem estar concentrados a fim de levar aos adolescentes informações corretas sobre o tema, evitando-se problemas futuros como gravidez precoce e/ou indesejada, infecções sexualmente transmissíveis além de suas futuras conseqüências.

O trabalho realizado por ALVES *et al.*, 2021 ressalta que há inadequação da informação e conhecimento dos adolescentes sobre questões de sexualidade e prevenção da gravidez precoce, considerando a necessidade de uma educação sexual mais ampla com espaços de diálogos e discussões de dúvidas pelos adolescentes, tanto na escola quanto no contexto familiar. Portanto, é de grande importância que os profissionais de saúde participem e colaborem no processo de educação dos adolescentes, promovendo o acesso a informações sobre métodos contraceptivos, conhecimento sobre DST e orientações sobre as conseqüências de uma gravidez precoce para suas vidas familiar, escolar ou profissional, refletindo sobre projetos pessoais considerando a necessidade de uma educação sexual mais ampla com espaços de diálogos e discussões de dúvidas pelos adolescentes, tanto na escola quanto no contexto familiar.

A gravidez na adolescência é considerada um problema de saúde pública que acarreta grandes problemas econômicos, gastos de saúde, interrupções aos estudos, além de complicações durante a gravidez que podem ser desencadeadas tanto para a mãe como para o recém-nascido (de ALMEIDA *et al.*, 2021) .

Diante dos problemas levantados, este trabalho foi estrategicamente realizado com estudantes do segundo ano do ensino médio, adolescentes na faixa etária média de 16 anos e que compõem a equipe de guarda mirins da Universidade Estadual de Ponta Grossa.

OBJETIVOS

O principal objetivo deste trabalho foi levar a estes adolescentes informações sobre o ciclo menstrual, ovulação e período fértil promovendo um conhecimento sobre o corpo humano, além de maneiras conscientes de como evitar ou futuramente promover naturalmente uma gravidez. Além disso, de aprimorar a percepção sobre a saúde dos órgãos reprodutivos e promover maneiras de desenvolver o pensamento crítico sobre o tema para poder planejar seu futuro.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo participativo com finalidades descritivas e temáticas que utilizaram a técnica do Grupo de Discussão Dirigida (DDM) que incentiva a interação em grupo em torno de um tema determinado pelo pesquisador (FERN, 2001). Os participantes, Guardas Mirins que atuam junto aos diferentes setores da UEPG, foram

instruídos sobre ciclo menstrual, período fértil e contracepção reversível. O público foi acolhido em um dos laboratórios de aulas práticas do Setor de Ciências Biológicas e da Saúde da UEPG (M-69) e toda a atividade ocorreu num período de seis horas, divididas em dois momentos de trabalho.

No início de cada um dos encontros inicialmente foram realizadas dinâmicas com a finalidade de promover um ambiente mais descontraído e uma melhor interação com o grupo. Após isso, foram feitas investigações por meio de um roteiro de discussão semi-dirigido sobre os temas do estudo. Este guia foi subdividido em três subtemas contendo questões específicas: i) necessidades de saúde geral e reprodutiva dos adolescentes e jovens; (ii) percepções dos adolescentes e jovens sobre sexualidade, parentalidade precoce; educação sexual e seus atores, iii) opiniões de adolescentes e jovens sobre a oferta de cuidados disponíveis, como fontes e seus canais de informação preferidos, iv) ciclo menstrual, período fértil e métodos contraceptivos.

Por fim, para concretizar o que aprenderam, os participantes em grupos, foram orientados na construção de calendários simulando ciclos menstruais de diferentes períodos de tempo e a encontrarem qual seria o dia da ovulação e determinar qual seria o período fértil. Também foram instigados sobre quais as conseqüências de ter uma relação sexual desprotegida.

RESULTADOS

Os participantes do trabalho classificaram a educação sexual como muito importante. Além disso, apresentaram interesse nos princípios biológicos fundamentais ensinados, bem como na higiene e proteção de jovens e adolescentes. A escola tem um papel importante no desenvolvimento de conhecimentos e fortalecimento das habilidades dos alunos na alfabetização em saúde. É necessário entregar ensinamentos adaptados às realidades sociais. Além do conhecimento biológico, trata-se de abraçar as questões sociais e emocionais que os jovens apresentam construindo um espaço de diálogo e reflexão. A promoção da saúde sexual e reprodutiva não pode ser feita sem envolver profissionais de saúde, mas também o setor psicossocial. Isso requer o fortalecimento da formação em educação na saúde sexual e reprodutiva. O desafio crucial é dar aos jovens a melhor chance de preservar sua saúde física e mental florescendo gradualmente para a vida adulta. A seguir, as imagens da figura 1 ilustram a atividade aqui apresentada.



Figura 1: Momentos de interação com os adolescentes. **A** Alunos sendo instruídos sobre mecanismos fisiológicos da ovulação, **B** Momento de diálogo com o público. **C** Envolvimento de acadêmica do curso de Medicina da UEPG na ação junto aos Guardas-Mirins. **D** e **E** Produções dos participantes, que preencheram o calendário mensal da mulher, no sentido de compreenderem mais sobre o momento da ovulação, o delineamento do período fértil e todas as questões fisiológicas envolvidas nesses aspectos da biologia reprodutiva humana.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste trabalho foram desenvolvidos pelo projeto Laboratório de Recursos Didáticos em Ciências Morfológicas - 2a Edição que integra o conhecimento dos órgãos sexuais, educação sexual e questões de saúde pública. A abordagem interdisciplinar alia as dimensões biológicas, psicoafetiva atuando na construção do indivíduo. Ademais, permite que os jovens adotem atitudes de responsabilidade individual, familiar e social. Diante dos resultados obtidos é possível observar que os objetivos imediatos foram atingidos, no entanto, um trabalho contínuo e de acompanhamento destes jovens quanto a essa temática seria importante para a total eficácia do trabalho.

APOIO

- Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) por proporcionar o espaço físico e as condições de realização deste trabalho;
- Equipe de Guarda Mirins da UEPG;

REFERÊNCIAS

1. ALVES, R.S.S; de SOUSA, F.L.L; LEITE, A.C; SILVA, M.P.B; da SILVA, J.K.A; da SILVA, E.R; dos SANTOS, S.F; RODRIGUES, H.A; MAIA, C.C; SILVESTRE, F.E.R; de ALMEIDA, L.F; SÓRIO, C.F; FAVALESSA, A.R; SANTOS, B.K.O.; AMANDO, M.A.O.; MENDONÇA, L.C.J; de MIRANDA, C.Q; FERNANDES, J.M; MORAIS, L.S.F. Gravidez na adolescência: contribuições dos profissionais de saúde para a educação sexual e reprodutiva. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], v. 10, n. 2, pág. e20010211282, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i2.11282. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11282>. Acesso em: 14 jul. 2022.

2. de ALMEIDA, S. K. R, de OLIVEIRA, R. L, CARVALHO, L. A., de SOUZA, F, MACIEL, C. G, de BARROS, R. R, QUARESMA, SOUZA, N. G, FELIX, C.C, de GOUVEA, K. G, DIAS, C. D.G, PACHECO, C. N As práticas educativas e seus respectivos impactos na prevenção da gravidez na adolescência / Educational practices and their respective impacts on the prevention of teen pregnancy <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/issue/view/129>, vol4, n3(2021).

3. FERN, E.F. *Advanced focus group research*. California: Thousand Oaks, 2001.

4. YAZLLE, M. E. H. D; FRANCO, R.C.; MICHELAZZO, D. Gravidez na adolescência: uma proposta para prevenção. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.*, Rio de Janeiro, v. 31, n. 10, p. 477-479, Oct. 2009. Available from . access on 14 Jul. 2022. <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-72032009001000001> .