

RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA EXITOSA NA CRIAÇÃO DE MATERIAL EDUCATIVO MULTIMÍDIA SOBRE INCONTINÊNCIA URINÁRIA NO PERÍODO GESTACIONAL E PUERPÉRIO

INTRODUÇÃO

Durante a gestação, o corpo feminino sofre mudanças significativas que impactam a saúde do assoalho pélvico, como o aumento do peso corporal e o crescimento do útero. Esses fatores podem contribuir para o desenvolvimento de condições como a incontinência urinária (IU) e a diástase abdominal (Franchi; Rahmeier, 2016; Rocha; Nunes; Latorre, 2020). Estima-se que até 64% das mulheres grávidas sofram com IU, sendo a forma mais prevalente a incontinência urinária de esforço (Baracho, 2018). Essas alterações são resultado do enfraquecimento dos músculos do assoalho pélvico, causado pela pressão do útero em expansão (Freitas et al., 2020).

No período pós-parto, é fundamental proporcionar cuidados especializados para prevenir complicações e melhorar a qualidade de vida das mulheres, uma vez que muitas de suas queixas são frequentemente negligenciadas (Zanardo, 2017). Intervenções fisioterapêuticas precoces, como os exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico, têm se mostrado eficazes na prevenção de problemas como dor pélvica, disfunção sexual e instabilidade da região do tronco (Strutz et al., 2019; Baracho, 2018).

Embora diversos serviços de saúde enfrentem dificuldades no acompanhamento pós-parto, a promoção de ações educativas voltadas para a saúde pélvica se torna essencial (Keil et al., 2022). Este estudo propõe uma solução inovadora, ao demonstrar que a combinação de materiais educativos, como cartilhas e audiobooks, pode superar as barreiras tradicionais de acesso à informação. A cartilha criada neste trabalho, juntamente com o audiobook, se configura como uma estratégia eficaz e inclusiva, permitindo que informações sobre saúde pélvica cheguem de maneira acessível tanto à população alfabetizada quanto àquela com dificuldades de leitura.

Tecnologias como os audiobooks se destacam como soluções inclusivas e atrativas, ampliando o alcance da informação, especialmente em comunidades com baixa taxa de alfabetização. O formato de áudio não apenas favorece a acessibilidade, mas também é bem aceito, sendo mais facilmente assimilado pela memória auditiva dos ouvintes (Souza, 2010). Assim, este estudo contribui significativamente para a promoção da inclusão social, oferecendo informações essenciais sobre saúde pélvica de forma abrangente e acessível a diferentes públicos.

Nágila Lima da Cunha



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)
nagilalimanah@gmail.com

**Me. Raimunda Rosilene
Magalhães Gadelha**



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)
rosilenemg@unicatolicaquixada.edu.br

OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi relatar a experiência exitosa de criação e validação de uma cartilha e um audiobook para orientar gestantes e puérperas na prevenção e tratamento da incontinência urinária, promovendo a conscientização sobre a saúde pélvica.

METODOLOGIA

Trata-se de uma experiência exitosa realizada na Unidade Neonatal do Hospital Maternidade Jesus Maria José, em Quixadá, Ceará, Brasil, durante o período de fevereiro a junho de 2024, que consistiu na criação de uma cartilha e um audiobook destinados a gestantes e puérperas, visando abordar de forma inovadora em fisioterapia a prevenção e tratamento da incontinência urinária.

A abordagem metodológica combinou aspectos qualitativos e quantitativos, englobando três etapas principais:

1. Criação do Material Educativo: A cartilha foi elaborada utilizando o Canva, com ilustrações desenvolvidas no aplicativo PENUP. O conteúdo textual teve como base artigos científicos, documentos oficiais e guidelines internacionais (Echer, 2005). A linguagem acessível e as imagens didáticas visaram facilitar a compreensão por todas as classes sociais;
2. Validação por Especialistas: Cinco fisioterapeutas com experiência na área de obstetrícia avaliaram a cartilha e o audiobook utilizando o Índice de Validade de Conteúdo (IVC), conforme metodologia de Alexandre e Coluci (2011). Materiais com IVC $\geq 0,90$ foram considerados adequados;
3. Validação pelo Público-Alvo: Gestantes e puérperas participaram da avaliação em ambiente hospitalar. Foram aplicados questionários baseados na escala Likert (1-4), além de espaços para sugestões.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este relato de experiência exitosa destacou-se pela criação e validação de um material educativo inovador e acessível. A cartilha e o audiobook foram projetados para promover a saúde pélvica de gestantes e puérperas, sendo avaliados tanto por especialistas quanto pelo público-alvo.

Os especialistas atribuíram à cartilha e ao audiobook um IVC de 1, evidenciando clareza, relevância e coesão dos materiais. Todos os itens avaliados foram classificados como “adequados” ou “totalmente adequados”. Pequenos ajustes sugeridos, como melhorias gráficas, foram incorporados antes da aplicação ao público-alvo. Este processo de validação evidenciou a importância do envolvimento de profissionais experientes para assegurar a qualidade do conteúdo.

Participaram cinco mulheres com idades entre 17 e 39 anos, oriundas de diferentes cidades. Apesar de desafios no ambiente hospitalar, como distrações e limitações físicas, 96% das respostas indicaram o material como “adequado” ou “totalmente adequado”. Mulheres que já apresentavam IU demonstraram maior engajamento com os recursos disponibilizados. A

aplicação prática do audiobook foi particularmente valorizada, uma vez que permitiu o acesso à informação de forma dinâmica e inclusiva.

Os resultados deste estudo estão alinhados à literatura, que destaca a necessidade de ferramentas educativas claras e acessíveis para populações vulneráveis, como gestantes e puérperas. Segundo Paffer et al. (2023), o uso de tecnologias educacionais contribui significativamente para aumentar a conscientização em saúde, especialmente em regiões com baixa cobertura de serviços especializados.

A combinação de cartilha e audiobook apresentou-se como uma solução eficiente para superar barreiras de alfabetização, corroborando as conclusões de Momesso et al. (2016), que destacam a efetividade do uso de recursos multimídia para educação em saúde. No presente estudo, as mulheres com experiências prévias de IU demonstraram maior engajamento, o que confirma as observações de Carvalho et al. (2019) sobre a maior adesão a intervenções por parte de indivíduos que já enfrentam sintomas.

Além disso, o feedback positivo dos especialistas reforça a importância de envolver profissionais na validação de materiais educativos, garantindo sua adequação ao público-alvo e aumentando a credibilidade dos recursos. A literatura ressalta que, ao integrar profissionais da área no desenvolvimento de materiais educativos, assegura-se maior alinhamento com as necessidades específicas da população-alvo (Strutz et al., 2019).

A experiência também revelou a necessidade de maior conscientização para gestantes e puérperas que ainda não apresentam sintomas, dado o baixo nível de engajamento inicial desse grupo. Isso reforça a importância de estratégias preventivas em saúde, um aspecto frequentemente negligenciado em políticas públicas (Keil et al., 2022).

De maneira geral, os materiais desenvolvidos demonstraram potencial para preencher lacunas na educação em saúde, sendo ferramentas eficazes para promover mudanças positivas na qualidade de vida das participantes. A adoção de abordagens multimídia, como o audiobook, representa um avanço significativo em termos de acessibilidade e impacto.

CONCLUSÃO

Este relato de experiência exitosa mostrou que a aplicação de materiais educativos inovadores pode transformar a maneira como gestantes e puérperas recebem orientações sobre saúde pélvica. A validação pelos especialistas e pelo público-alvo reforçou a eficácia da cartilha e do audiobook, que se destacaram como recursos acessíveis, inclusivos e com potencial de replicação em diferentes contextos.

Ao integrar tecnologias e adaptar o conteúdo às realidades do público-alvo, essa iniciativa exemplifica a relevância de esforços coordenados em educação em saúde. Futuros projetos podem ampliar essas soluções, explorando ferramentas digitais e estratégias de divulgação mais abrangentes para atingir populações ainda mais diversas e promover um impacto ainda maior na prevenção e manejo da incontinência urinária.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDRE, N. M. C.; COLUCI, M. Z. O. Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas. **Ciência & saúde coletiva**, v. 16, p. 3061-3068, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000800006>. Acesso em: 21 out. 2024.
- BARACHO, E. **Fisioterapia Aplicada à Saúde da Mulher**. Grupo GEN, 2018. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527733281/>. Acesso em: 04 out. 2024.
- CARVALHO, D. S. et al. O estresse no ambiente hospitalar. **Revista pró-univerSUS**, v. 10, n. 1, p. 76-80, 2019. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/1679>. Acesso em: 03 jun. 2024.
- ECHER, I. C. Elaboração de manuais de orientação para o cuidado em saúde. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 13, n. 5, p. 754-757, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692005000500022>. Acesso em: 21 fev. 2024.
- FRANCHI, E. F.; RAHMEIER, L. Efeitos da Ginástica Abdominal Hipopressiva no puerpério imediato—Estudo de casos. **Cinergis, Santa Cruz do Sul**, v. 17, n. 2, p. 108-12, 2016. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/7288>. Acesso em: 20 ago. 2024.
- FREITAS, L. C. de et al. Avaliação do preparo dos músculos do assoalho pélvico na assistência pré-natal. **Revista Brasileira de Saúde Funcional**, v. 11, n. 1, p. 51-60, 2020. Disponível em: <https://adventista.emnuvens.com.br/RBSF/article/view/1308>. Acesso em: 18 set. 2024.
- KEIL, M. J. et al. A fisioterapia em obstetrícia pelo olhar das gestantes: um estudo qualitativo. **Fisioterapia em Movimento**, v. 35, n. especial, p. e356017, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/F5tvzzNfPc9rsnvB5QD96gm/?lang=en>. Acesso em: 21 abr. 2024.
- MOMESSO, M. R. et al. **Educar com podcasts e audiobooks**. 2016. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10316/36176>. Acesso em: 05 jun. 2024.
- PAFFER, A. T. de et al. E-book para promoção da saúde: recursos educativos digitais. **Gep News**, v. 7, n. 1, p. 15-24, 2023. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/gepnews/article/view/15426>. Acesso em: 05 jun. 2024.
- ROCHA, M. A.; NUNES, E. F. C.; LATORRE, G. F. S. Fisioterapia pélvica na prevenção das disfunções pélvicas: Pelvic physiotherapy in the combat and prevention of pelvic dysfunction. **Revista FisiSenectus**, v. 8, n. 1, p. 19-33, 2020. Disponível em: <https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/5168>. Acesso em: 28 jan. 2024.
- SOUZA, M. S. D. de et al. Audiolivro: um suporte para a educação literária. **Leitura: Teoria & Prática**, v. 28, n. 55, p. 28-36, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.34112/2317-0972a2010v28n55p28-36>. Acesso em: 29 ago. 2024.

STRUTZ, K. R. et al. Conhecimento de gestantes sobre fisioterapia pélvica. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, v. 2, n. 4, p. 179-184, 2019. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/15126>. Acesso em: 02 mar. 2024.

ZANARDO, G. L. de P. et al. Violência obstétrica no Brasil: uma revisão narrativa. **Psicologia & Sociedade**, v. 29, p. e155043, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/J7CMV7LK79LJTnX9gFyWHNN/?lang=pt>. Acesso em: 07 nov. 2023.

ANEXOS

ILUSTRAÇÕES DA CARTILHA EDUCATIVA

CARTILHA EDUCATIVA



PERÍODO GESTACIONAL

É um período de mudanças anatômicas e fisiológicas no corpo da mulher, o crescimento do útero e o peso do bebê, acarreta sobrecarrega e enfraquecimento da musculatura pélvica, além da compreensão dos órgãos pélvicos, em ênfase, a bexiga



FICHA TÉCNICA

Autor
Nágila Lima Da Cunha
Dicante do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá

Orientador
Raimunda Rosilene Magalhães Gadelha
Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá

ASSOALHO PÉLVICO

O assoalho pélvico são músculos que sustentam os órgãos da pelve "bacia", e durante a gestação, é exercida uma pressão constante sobre eles, deixando-os fracos.

BEXIGA

A bexiga é um órgão do sistema urinário, responsável pelo armazenamento de urina, e durante todo o período gestacional, a bexiga fica comprimida, reduzindo sua capacidade e sua funcionalidade.



INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Incontinência urinária (IU) é a perda involuntária da urina, causando pelo enfraquecimento da musculatura pélvica, podendo ocorrer ao tossir, espirrar, ou de forma espontânea em qualquer lugar, causando embaraço social e baixa autoestima.



EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

Os exercícios são essenciais para prevenção e tratamento da incontinência urinária, e para melhora da qualidade de vida das mulheres.

É SIMPLES E FÁCIL

Você pode realizar em casa, no trabalho, em qualquer lugar.

"Imagine que você está com vontade de urinar, tente prender o xixi e exerça uma força apertando a vagina. Tente segurar essa contração de 6 a 10 segundos, depois relaxe."

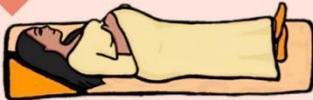
REPITA: DE 8 A 12 VEZES A CONTRAÇÃO E O RELAXAMENTO, DURANTE 3 VEZES AO DIA, MANHÃ, TARDE E NOITE.



EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

BÁSICO

Aperte a vagina de (6 A 10 segundos), relaxe, depois repita de (8 a 12 vezes)



DEITADA

SENTADA

Aperte a vagina de (6 A 10 segundos), relaxe, depois repita de (8 a 12 vezes)



EMPÉ

Aperte a vagina de (6 A 10 segundos), relaxe, depois repita de (8 a 12 vezes)



EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

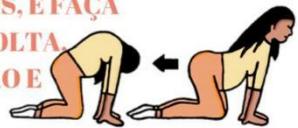
AVANÇADO

Aperte a vagina de (6 A 10 segundos), relaxe, depois repita de (8 a 12 vezes)



SENTADA COM UMA TOALHA ENTRE AS PERNAS

FIQUE DE QUATRO APOIOS, E FAÇA MOVIMENTOS DE VAIE VOLTA, JUNTO COM A CONTRAÇÃO E RELAXAMENTO



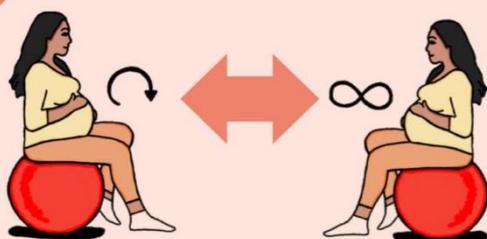
DEITADA, ELEVE O BUMBUM FAZENDO POSIÇÃO DE PONTE, E MOVIMENTOS DE ZIGUEZAGUE, JUNTO COM A CONTRAÇÃO E RELAXAMENTO



EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

AVANÇADO

Aperte a vagina de (6 A 10 segundos), relaxe, depois repita de (8 a 12 vezes)



SENTADA NA BOLA, FAÇA CONTRAÇÃO E RELAXAMENTO, ASSOCIADO A MOVIMENTOS NO SENTIDO DE RELÓGIO, E MOVIMENTOS CIRCULARES



REFERÊNCIA

- Assis, Thais Rocha et al. Efeito de um programa de exercícios para o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico de multiparas. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia* [online]. 2013, v. 35, n. 1 [Acessado 23 Outubro de 2022], pp. 10-15. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S010072032013000100003>>. Epub 18 Jan 2013. ISSN 1806-9332. <https://doi.org/10.1590/S0100-72032013000100003>.
- BARACHO, Elza. *Fisioterapia Aplicada à Saúde da Mulher*. Grupo GEN, 2018. E-book. ISBN 9788527733281. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527733281/>. Acesso em: 04 out. 2022.
- DE LIMA MOURA, J.. CINESIOTERAPIA PARA O FORTALECIMENTO DO ASSOALHO PÉLVICO NO PERÍODO GESTACIONAL. *Revista Visão Universitária*, 3, dez. 2013. Disponível em: <<http://www.visaouniversitaria.com.br/ojs/index.php/home/article/view/57/56>>. Acesso em: 23 Ago. 2023.
- Eiko Costa Chiba, V., Costa de Freitas, L., Beatriz Farias Figueiredo, H., Fernando Sutti Latorre, G., Danielle de Oliveira Silva, D., & Feio Carneiro Nunes, E. (2020). AVALIAÇÃO DO PREPARO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO NA ASSISTÊNCIA PRENATAL. *Revista Brasileira De Saúde Funcional*, 11(1), 51-60. Recuperado de <https://seeradventista.com.br/ojs3/index.php/RBSF/article/view/1308>
- FREITAS, Ingrid Pereira de; MATIAS, Renata Helena de Oliveira. Abordagem fisioterapêutica no Preparo do assoalho pélvico para o parto natural. Orientador: Maria Cecchi Salata. 2019. 27f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Fisioterapia) Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, 2019.
- KELLY, Christopher R. *Sistema Urinário - Volume 5*. Grupo GEN, 2014. E-book. ISBN 9788595151437. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595151437/>. Acesso em: 04 out. 2022.
- LIMA, Deise. *As Contribuições dos Exercícios de Kegel no Tratamento da Incontinência Urinária Feminina*. 2022.
- PASSOS, Camila Santana de. *A eficácia da fisioterapia no tratamento de mulheres com incontinência urinária de esforço*. 2021.
- SCHIMITH, Fernanda Merlin. *Abordagem fisioterapêutica no tratamento de mulheres com incontinência urinária de esforço*. 2017. 36 f. Monografia (Graduação em Fisioterapia). Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes – RO, 2017.

AUDIOBOOK

https://drive.google.com/file/d/1qkt69D3S14tK-RFxfzlhRX9_VUkznUu0X/view?usp=drivesdk