

Guia de Ferramentas Educativas na

Saúde da mulher



*Este guia apresenta ferramentas
educativas para educação em saúde
de mulheres na atenção básica.*



Autores
Lauanni Thamirys da Cruz Lopes
Maria Beatriz Santana Moreira
Leonilde Sousa dos Santos



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons -
Atribuição - Não Comercial - CompartilhaIgual.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizada desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Apresentação

Este trabalho busca destacar a importância da educação em saúde através de atividades lúdicas para mulheres na atenção básica, trazendo propostas de ferramentas eficazes e de baixo custo para os serviços de saúde. Esperamos que esta leitura inspire profissionais e gestores da saúde a adotarem práticas educativas que contribuam para a melhoria da qualidade de vida das mulheres.



Sumário

- 05** Metodologia Ativa e Educação em Saúde
- 07** Jogo de tabuleiro sobre Incontinência Urinária
- 09** Jogo de tabuleiro sobre Métodos Contraceptivos
- 11** Relógio de posturas para o parto
- 13** Caça-palavra de disfunções sexuais femininas
- 15** Sugestão de instruções para os jogos de tabuleiro
- 18** Sugestão de cartas
- 19** Sugestão de perguntas
- 20** Sugestão de peões
- 21** Conclusão
- 22** Sobre as autoras
- 23** Referências

Metodologia ativa e Educação em Saúde

A educação em saúde é uma ferramenta poderosa para capacitar a população, promover o autocuidado e prevenir doenças e seus agravos. Suas ações são potencializadas quando associadas a metodologias ativas de ensino. Desse modo, quando incorporada aos serviços de saúde, essa abordagem pedagógica tem como princípio colocar o paciente como protagonista de seu próprio aprendizado, utilizando atividades lúdicas que estimulam a participação e facilitam a assimilação do conhecimento.





Jogos

Jogo de Tabuleiro sobre Incontinência Urinária

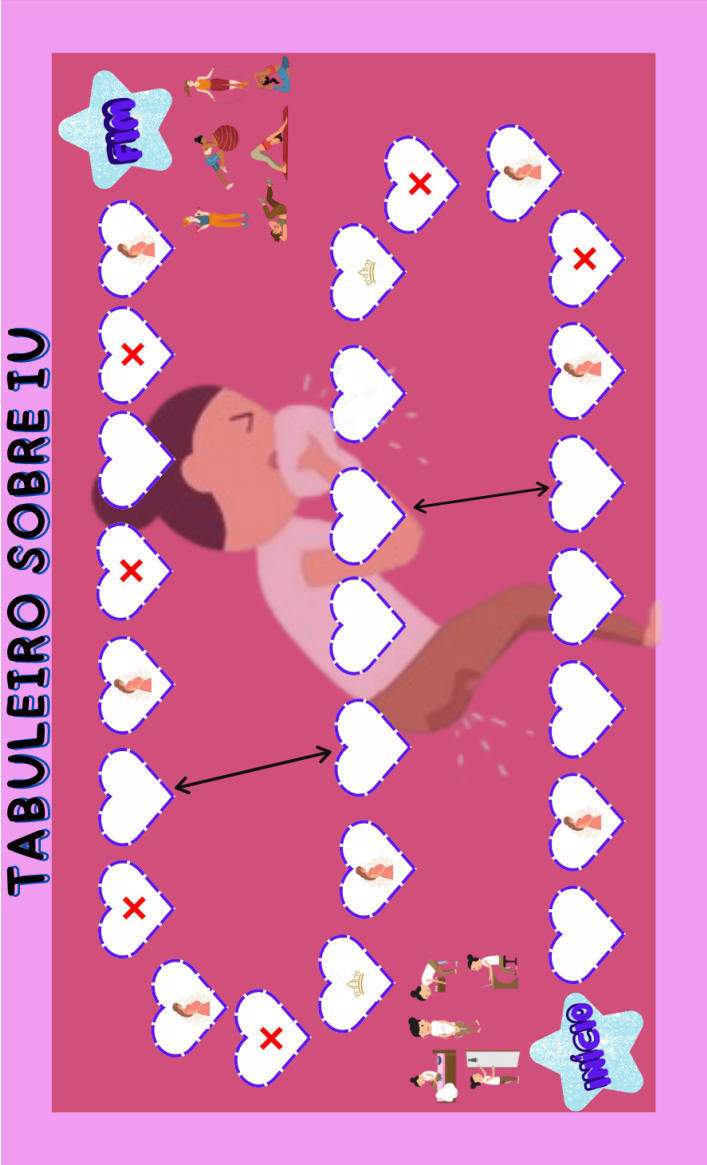
O jogo de tabuleiro desenvolvido tem como principal objetivo ser uma estratégia educativa simples, lúdica e de baixo custo voltada para a promoção da saúde da mulher, com foco na incontinência urinária. A proposta surgiu da necessidade de ampliar o acesso a informações de qualidade sobre essa condição, que ainda é cercada por tabus e desinformação. Por meio de uma abordagem interativa e acessível, o jogo busca favorecer o aprendizado, estimular a troca de experiências e empoderar as mulheres no cuidado com a sua saúde pélvica.

Além de seu uso em contextos de educação em saúde, o jogo também foi idealizado como uma ferramenta criativa para a revisão de conteúdos na disciplina de Fisioterapia na Saúde da Mulher. Ao incorporar perguntas, desafios e dinâmicas relacionadas à temática da incontinência urinária, o recurso contribui para o fortalecimento do conhecimento teórico-prático de estudantes de fisioterapia, incentivando o raciocínio clínico e o protagonismo no processo de aprendizagem.

Você pode adaptar esse modelo com suas próprias perguntas e regras.



Jogo de Tabuleiro sobre Incontinência Urinária



Fonte: Arquivo Pessoal (2025).

Jogo de Tabuleiro sobre Métodos Contraceptivos

Este jogo de tabuleiro foi desenvolvido como uma ferramenta didática, interativa e de baixo custo para abordar os quatro principais métodos contraceptivos: dispositivo intrauterino (DIU), contraceptivos orais, contraceptivos injetáveis e métodos cirúrgicos. A proposta é facilitar o acesso à informação de forma clara, lúdica e participativa, promovendo o conhecimento em saúde sexual e reprodutiva.

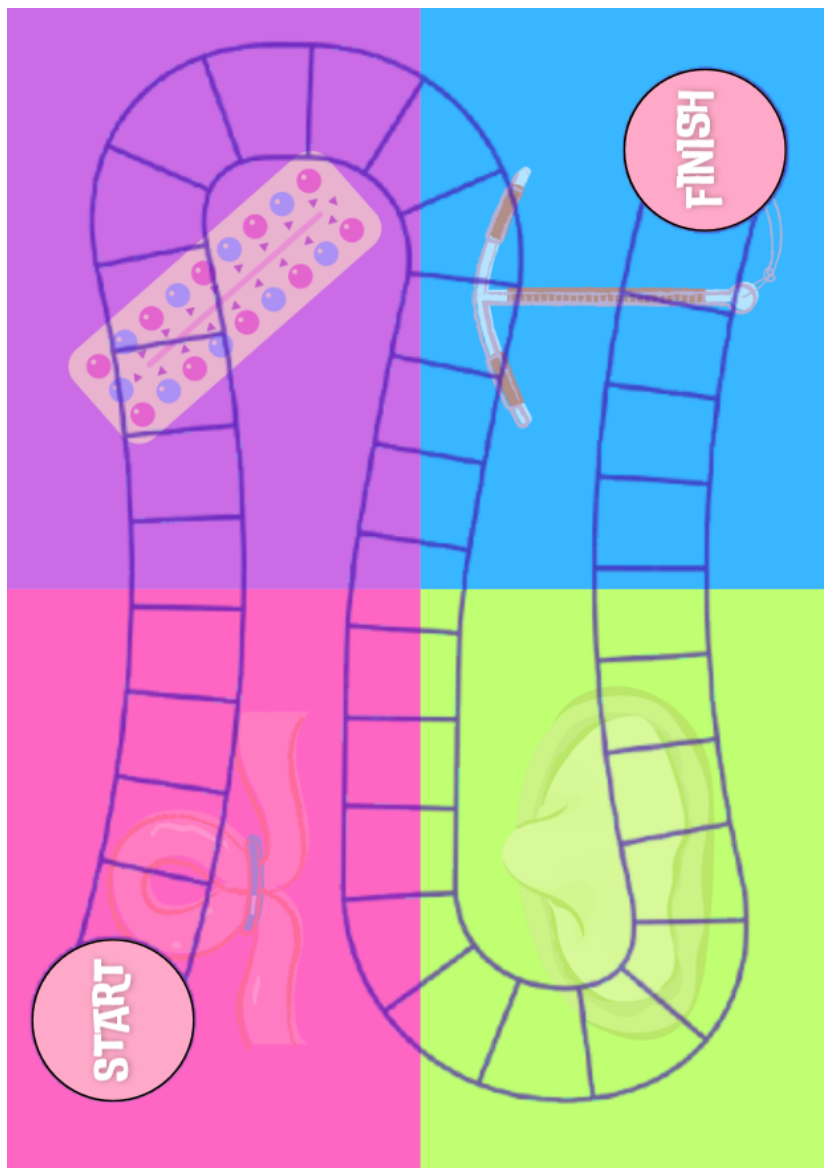
O jogo tem como objetivo estimular o aprendizado sobre o funcionamento, a eficácia, os benefícios e as possíveis limitações de cada método, favorecendo o diálogo e a tomada de decisões conscientes. Voltado tanto para o público leigo quanto para estudantes e profissionais da área da saúde, ele pode ser utilizado em ações educativas, salas de aula e grupos comunitários.

Além disso, o jogo também contribui para a formação acadêmica, podendo ser utilizado como uma ferramenta complementar em disciplinas da área da saúde, promovendo revisão de conteúdos de forma criativa e engajadora. Ao unir educação e ludicidade, o recurso busca fortalecer o autocuidado, a autonomia e o empoderamento em relação aos direitos sexuais e reprodutivos.

Você pode adaptar esse modelo com suas próprias perguntas e regras.



Jogo de Tabuleiro sobre Métodos Contraceptivos



Fonte: Arquivo Pessoal (2025).

Relógio de Posturas para o parto

O "Relógio das Posições de Parto" é um material educativo desenvolvido com o objetivo de orientar gestantes sobre as diferentes posições e atividades recomendadas durante as quatro fases do trabalho de parto: fase latente, ativa, expulsiva e dequitação. Apresentado de forma visual e didática, o material foi criado no formato de um relógio, facilitando a compreensão sequencial das fases e promovendo a autonomia da mulher em relação ao seu corpo e ao processo de parir.

Cada segmento do relógio representa uma fase do parto, com ilustrações e orientações claras sobre quais posições podem ser adotadas e quais atividades físicas ou estratégias de conforto são recomendadas naquele momento.

Voltado ao uso em ambientes de pré-natal, maternidades, rodas de gestantes ou consultas individuais, o relógio permite uma abordagem educativa mais interativa, tornando-se uma ferramenta valiosa tanto para profissionais de saúde quanto para as mulheres e suas famílias.



Relógio de Posturas para o parto



Fonte: Arquivo Pessoal (2025).

Caça-palavras de Disfunções Sexuais Femininas

O caça-palavras desenvolvido tem como objetivo ser uma ferramenta educativa e acolhedora para abordar as disfunções sexuais femininas, tema que ainda é cercado por desinformação. A proposta surgiu da necessidade de criar um recurso acessível, lúdico e ao mesmo tempo informativo, capaz de gerar um espaço de diálogo.

O material contém termos relacionados às principais disfunções sexuais, como dispareunia (dor na relação sexual), vaginismo, anorgasmia, falta de desejo, dificuldade de excitação, entre outros. A ideia é que, ao encontrar as palavras no caça-palavras, as participantes possam discutir o significado de cada termo, refletir sobre suas próprias experiências e receber informações seguras sobre causas, impactos e possibilidades de tratamento — especialmente com o olhar da fisioterapia na saúde da mulher.

Essa atividade pode ser aplicada em grupos de educação em saúde, rodas de conversa, atendimentos coletivos ou individuais, sendo uma forma criativa de romper barreiras, incentivar o autoconhecimento e estimular a busca por ajuda especializada. Ao transformar um tema sensível em uma dinâmica leve e participativa.

Caça-palavras de Disfunções Sexuais Femininas

Disfunções sexuais

São alterações ou dificuldades persistentes que afetam alguma fase da **resposta sexual**, causando sofrimento pessoal e/ou problemas no relacionamento. Elas podem acontecer em qualquer pessoa, independentemente de idade ou gênero, e têm origens **físicas, emocionais, hormonais** ou psicossociais. As principais disfunções são: A redução no desejo sexual, dificuldade de manter a **lubrificação** e **excitação** durante o sexo, dificuldade ou incapacidade persistente de atingir o **orgasmo** e **dor** durante a relação (**Dispaurenia**). O tratamento das disfunções sexuais costuma ser multidisciplinar, já que elas podem ter causas físicas, emocionais, hormonais ou até relacionais.

L	W	A	F	Í	S	I	C	A	S	P	B	P	B	R
U	D	H	R	Ç	C	Q	Y	H	Y	W	C	Z	F	E
B	D	I	S	Z	A	J	R	Q	K	R	F	W	F	S
R	T	H	S	T	C	Ã	O	A	Ç	Ã	W	Ç	I	P
I	D	A	D	P	S	M	T	O	R	G	A	S	M	O
F	E	H	O	R	A	Ç	F	I	T	S	F	P	B	S
I	Z	M	H	L	T	R	L	H	X	D	P	S	P	T
C	Y	S	O	Z	C	L	E	P	K	T	O	O	M	A
A	D	E	R	C	S	V	D	U	E	L	I	R	R	S
Ç	J	P	M	J	I	Ç	R	I	N	R	K	J	R	E
Ã	Ç	A	O	P	G	O	G	H	L	I	G	S	G	X
O	U	D	N	F	C	U	N	U	P	N	A	U	B	U
Z	W	E	A	Z	M	I	O	A	O	J	O	J	M	A
E	X	C	I	T	A	Ç	Ã	O	I	N	K	Y	K	L
V	X	A	S	L	M	A	X	N	L	S	A	V	B	A

Fonte: Arquivo Pessoal (2025).

Sugestão de instruções para os jogos de tabuleiro

Número de jogadores:

De 2 a 6 participantes. Pode ser jogado individualmente ou em pequenos grupos.

Materiais necessários:

Tabuleiro impresso

Peões (um para cada jogador ou grupo)

Dado com 6 faces

Cartas de perguntas/desafios

Marcadores ou fichas (opcional)

Cartões de ajuda (com dicas ou informações extras opcional)

Preparação:

Posicione o tabuleiro em uma superfície plana.

Cada jogador escolhe um peão.

As cartas de perguntas/desafios devem ser embaralhadas e colocadas em um monte virado para baixo.

Defina quem começa (ex: o jogador mais jovem, ou quem jogou o dado com o número mais alto).

Coloque todos os jogadores na casa “Início”.

Sugestão de instruções para os jogos de tabuleiro

Regras do jogo:

1. Na sua vez, o jogador lança o dado e avança o número correspondente de casas.
2. Ao cair em uma casa com o ícone de pergunta, deve retirar uma carta do monte e responder à pergunta ou cumprir o desafio proposto.
 - Se acertar, permanece na casa.
 - Se errar, volta uma casa.
3. Existem casas com ações especiais, como:
 - Avance 2 casas (por acertar uma curiosidade bônus);
 - Volte 1 casa (por cair em uma informação falsa);
 - Pare 1 rodada (representa uma pausa reflexiva ou momento de escuta).
4. O jogo segue em sentido horário.
5. Vence quem chegar primeiro à casa “Chegada”, após cumprir um desafio final (pode ser uma pergunta mais difícil ou um resumo do que aprendeu).

Sugestão de instruções para os jogos de tabuleiro

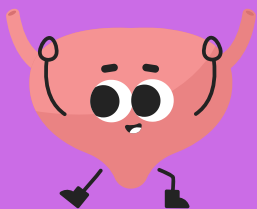
Dicas para tornar o jogo mais dinâmico:

- Incentive a discussão das respostas para ampliar o aprendizado.
- Use o jogo como encerramento de oficinas, aulas ou rodas de conversa.
- Pode ser adaptado para diferentes faixas etárias ou níveis de conhecimento, variando o nível das perguntas.

Sugestão de Cartas



Jogos em
saúde da mulher



Jogos em
saúde da mulher



Jogos em
saúde da mulher



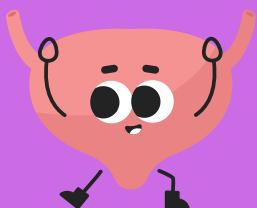
Jogos em
saúde da mulher



Fonte: Elaborado pelas autoras (2025).

Sugestão de Perguntas

Tabuleiro sobre Incontinência Urinária

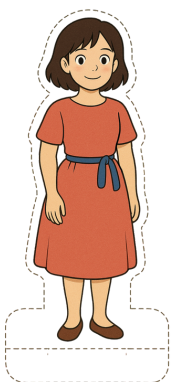


Tabuleiro sobre Métodos Contraceptivos

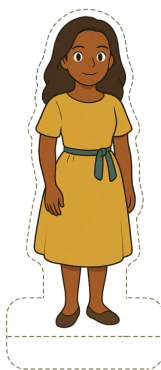


Fonte: Elaborado pelas autoras (2025).

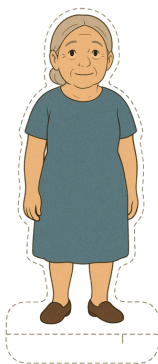
Sugestão de Peões



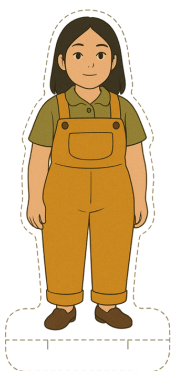
Fonte: Arquivo Pessoal (2025).



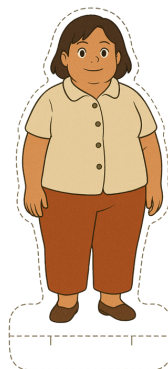
Fonte: Arquivo Pessoal (2025).



Fonte: Arquivo Pessoal (2025).



Fonte: Arquivo Pessoal (2025).

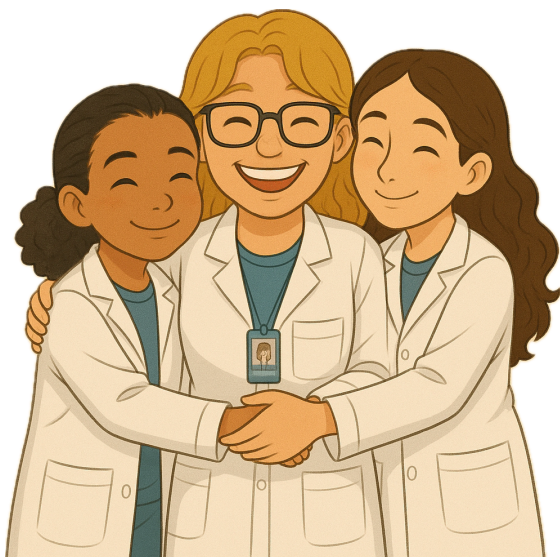


Fonte: Arquivo Pessoal (2025).

Conclusão

As metodologias ativas são ferramentas essenciais tanto para o ensino em saúde nas universidades quanto para a educação em saúde da população em geral. Todas as estratégias apresentadas neste guia foram desenvolvidas com o propósito de compartilhar informações de forma lúdica, acessível e significativa. Ao promover o engajamento, o protagonismo e o aprendizado colaborativo, esses recursos contribuem não apenas para a formação crítica dos estudantes, mas também para a promoção da saúde e a prevenção de agravos, fortalecendo o cuidado em diferentes contextos e realidades.

Sobre as Autoras



Este guia foi desenvolvido por três mulheres amazônidas, apaixonadas pela ciência, pela saúde e pela educação. Duas delas são estudantes do curso de Fisioterapia e uma é mãe, fisioterapeuta e professora da Faculdade Estácio de Belém, todas unidas por um propósito comum: transformar o conhecimento em ferramenta de cuidado acessível e significativo.

Referências

FALKENBERG, M. B. et al. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. Ciênc. saúde coletiva, v. 19, n. 03, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014193.01572013>. Acesso em: 03 de abr. de 2025.

LUZ, S. C. T. et al. Educação em saúde e incontinência urinária feminina. Cidadania em Ação: Revista de Extensão e Cultura, Florianópolis, v. 6, n. 1, 2021. Disponível em: <https://revistas.udesc.br/index.php/cidadaniaemacao/article/view/2496>. Acesso em: 3 abr. 2025

PEREIRA, A. L. F. As tendências pedagógicas e a prática educativa nas ciências da saúde. Cad. Saúde Pública, v. 19, n. 5, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2003000500031>. Acesso em: 03 de abr. de 2024.



Guia de ferramentas educativas em fisioterapia na saúde da mulher elaborado por discentes e docente do curso de fisioterapia da Faculdade Estácio de Belém

Apoio:

Faculdade Estácio de Belém

Coordenação de Pesquisa, Extensão e Internacionalização - CPEI

