

**INFORMAR PARA PREVENIR:
EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE O AUTOCUIDADO FEMININO
(UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA COM AÇÃO EDUCATIVA
FISIOTERAPÊUTICA)**

Adriely Irani Bernardi de Lima¹, Emilly Cristina Rodrigues de Araújo², João Victor Pereira Braga³, Juliana Fonseca de Oliveira⁴, Juliana Gomes da Silva⁵, Maria Eduarda Martins de Menezes⁶, Mikauã Gabriel Ferreira de Lima⁷, Ronildo Malta de Souza⁸, Sara Magalhães da Silva⁹, Leidiane Amorim Soares Galvão¹⁰

1 Graduanda em Fisioterapia, Afya Centro Universitário São Lucas,
adrielyirani@hotmail.com

2 Graduanda em Fisioterapia, Afya Centro Universitário São Lucas,
emilly.profs@gmail.com

3 Graduando em Fisioterapia, Afya Centro Universitário São Lucas,
vjoao2004@icloud.com

4 Graduanda em Fisioterapia, Afya Centro Universitário São Lucas,
julianafonsecadeoliveira1@gmail.com

5 Graduanda em Fisioterapia, Afya Centro Universitário São Lucas,
julianajuju1140@gmail.com

6 Graduanda em Fisioterapia, Afya Centro Universitário São Lucas,
maria05martinss@gmail.com

7 Graduando em Fisioterapia, Afya Centro Universitário São Lucas,
mikaua_gabriel@hotmail.com

8 Graduando em Fisioterapia, Afya Centro Universitário São Lucas,
ronymalta.11@gmail.com

9 Graduando em Fisioterapia, Afya Centro Universitário São Lucas,
magalhaes-sms@hotmail.com

10 Docente Orientadora, Afya Centro Universitário São Lucas,
leidiane.soares@afya.com.br

INTRODUÇÃO: A falta ou a insuficiência de informações corretas e orientações adequadas sobre a saúde da mulher ainda representam um desafio significativo para a promoção do bem-estar feminino. Barreiras culturais, tabus e desconhecimento sobre o próprio corpo dificultam a adoção de práticas preventivas e de autocuidado, impactando diretamente na qualidade de vida deste público. A saúde feminina compreende o cuidado integral das mulheres ao longo de todas as etapas da vida, englobando ações de prevenção, promoção, tratamento e reabilitação, com o objetivo de assegurar acesso justo e de qualidade aos serviços de saúde (BRASIL, 2004; VIEIRA DE MELLO BARROS et al., 2025). É imprescindível que essas práticas considerem as demandas específicas de cada mulher, respeitando suas diferenças e fomentando a equidade em saúde, além de fortalecer a autonomia e o autocuidado feminino (CARVALHO et al., 2024; LIMA FIGUEIREDO et al., 2024). O uso de plataformas digitais, como o Instagram, amplia o alcance dessas ações, permitindo que informações cheguem a um público maior, de forma acessível e interativa. Assim, a integração entre conhecimento científico e comunicação digital surge como uma estratégia eficaz para promover mudanças positivas na saúde da mulher.

OBJETIVO: O projeto tem como finalidade promover a informação e a educação em saúde voltadas à saúde da mulher, utilizando redes sociais como ferramenta principal. Busca-se fornecer conhecimento confiável sobre temas como educação sexual, métodos contraceptivos, IST's, incontinência urinária, prolapsos e menopausa, estimulando a adoção de práticas preventivas.

MATERIAL E METODOLOGIA: Este projeto é uma revisão bibliográfica com uma ação educativa voltada para a saúde da mulher. A pesquisa foi realizada em bases de dados como SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico, buscando artigos publicados nos últimos 10 anos que abordassem temas como autocuidado feminino, fisioterapia na saúde da mulher e educação em saúde. Pesquisas indicam que pessoas negras, com deficiência, idosas e LGBTQIAPN+ realizam com menor frequência exames preventivos. Essa situação pode ser intensificada pelo receio de sofrer discriminação durante o atendimento, pela ausência de informações adaptadas às suas necessidades específicas e pelas dificuldades no manejo técnico do procedimento. Diante disso, torna-se essencial que as equipes de saúde assegurem um ambiente acolhedor e respeitoso, além de disponibilizarem orientações claras e acessíveis, capazes de contemplar a diversidade de indivíduos e grupos (Ministério da saúde, 2011). Com base na coleta de dados encontrados na literatura, foi criada uma ação educativa nas redes sociais, usando o Instagram como principal ferramenta, para levar informação através de

publicações e enquetes interativas nos stories. O conteúdo foi desenvolvido para ser acessível e informativo, voltado para mulheres de diferentes faixas etárias, desde adolescentes até idosas, com foco na importância do autocuidado e da atuação da fisioterapia na saúde da mulher. Para tal ação, foi desenvolvido um cronograma de postagens baseado no conteúdo a serem trabalhados, sendo estes: a) Semana 1 – Apresentação: 02/09 (Ter) Post 1: Boas-vindas + Apresentação do projeto de extensão; 04/09 (Qui) Post 2: Por que falar sobre saúde da mulher? (dados e importância da prevenção); 06/09 (Sáb) Stories: Enquete: Qual tema você quer ver primeiro? b) Semana 2 – Saúde íntima: 09/09 (Ter) Post 3: Higiene íntima: mitos e verdades; 11/09 (Qui) Post 4: Infecções ginecológicas comuns (candidíase, vaginose, ISTs); 13/09 (Sáb) Stories: Quiz rápido com mitos e verdades. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A análise dos resultados obtidos a partir das postagens no Instagram evidencia o impacto positivo do uso das mídias digitais na promoção da saúde da mulher. No período de 03 de setembro a 11 de setembro, foram registradas 3.081 visualizações, alcançando 804 contas, sendo 68,7% de não seguidores e 31,3% de seguidores, o que demonstra a capacidade da plataforma de expandir o alcance das informações para além do público já consolidado. A publicação mais recente, realizada em 9 de setembro, atingiu 1.029 visualizações, com 40 interações diretas (curtidas, comentários, compartilhamentos e salvamentos) e 67,6% das visualizações oriundas de não seguidores, confirmando a relevância do conteúdo na atração de novos públicos. **CONCLUSÃO:** A ação educativa “Informar para Prevenir”, realizada por meio do Instagram, evidenciou-se como estratégia eficaz para a disseminação de informações em saúde de forma acessível, dinâmica e interativa. A utilização das redes sociais possibilitou ampliar o alcance das orientações, atingindo mulheres de diferentes faixas etárias e contextos sociais. Os dados coletados reforçam que o Instagram não apenas potencializa a disseminação de conhecimento científico de forma acessível, mas também amplia o engajamento e o alcance de informações relevantes para a promoção do autocuidado e da saúde integral da mulher. Dessa forma, conclui-se que a integração entre fisioterapia, educação em saúde e tecnologias digitais potencializa a promoção do autocuidado feminino, constituindo-se como um recurso viável e inovador para a prática fisioterapêutica e para o fortalecimento da saúde da mulher.

Palavras-chave: Saúde da mulher. Autocuidado Feminino. Educação em Saúde. Fisioterapia. Redes Sociais. Prevenção. Menopausa.