

A dor que não se vê: um livro ilustrado sobre endometriose

Sarah Jennifer Hopkins de Azevedo¹; 0009-0008-5683-385X
Moacyr Ennes¹, 0000-0002-7648-2099

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
201910017@unifoa.br

Resumo: Este trabalho tem como objetivo final promover a informação e a conscientização entre o público feminino a respeito da endometriose por meio de um livro composto por cartões ilustrados como forma de campanha de divulgação. O método de pesquisa utilizado foi o *Design Thinking* de Maurício Vianna et al. (2012) que consiste nas etapas de imersão preliminar e em profundidade, análise e síntese, ideação e prototipação, com o fim de conhecer melhor o público feminino, assim como seu nível de consciência sobre a patologia, suas dores e necessidades, e também sua possível aceitação com o produto final. Através das pesquisas, foi possível identificar queixas a respeito de desinformação entre as mulheres, diagnóstico tardio e necessidade de maior clareza sobre tratamento e recursos que poderiam ser melhor divulgados. Ademais, a proposta de um livro em brochura com frases ilustradas de cunho informativo e confortante direcionado a este público, utilizando técnicas de *lettering* e ilustração digital, servirá como possível solução.

Palavras-chave: Endometriose. Design Social. Lettering. Livro. Mulheres.

INTRODUÇÃO

Uma doença ginecológica de nome complexo cada vez mais comum e pouco falada é a endometriose. Tida como um grande inimigo muitas vezes silencioso que afeta 1 a cada 10 mulheres em idade reprodutiva no Brasil segundo a CNN.

Durante o período menstrual parte do sangue naturalmente seria expelido devido ao descamamento do revestimento intrauterino. Entretanto, quando este revestimento denominado endométrio nasce fora do útero, o sangue não tem para onde escoar. Sob este contexto, o sangue tende a formar fibroses que se acumulam na superfície dos órgãos próximos com potencial de se estenderem a diversos locais do corpo.

A endometriose pode ser sintomática ou não, e os sintomas podem variar de uma mulher para outra, o que dificulta bastante o processo do diagnóstico. Os principais sintomas são dores no período menstrual, também durante a ovulação, durante ou após as relações sexuais, dores na micção ou na evacuação e infertilidade. Visto que se propaga mediante o ciclo menstrual da mulher, os tratamentos indicados geralmente envolvem o bloqueio da menstruação por tempo prolongado.

Grande parte dos especialistas afirmam que a base do tratamento é cirúrgica, que consiste na videolaparoscopia, a fim de remover todos os focos de endometriose. Entretanto todo o tratamento deve ser individualizado e por isso há a necessidade de ter o diagnóstico e acompanhamento médico especializado.

O tratamento para a doença, após o diagnóstico consiste no uso de medicamentos específicos para o bloqueio da menstruação, alimentação anti-inflamatória, prática de exercícios físicos, acompanhamento psicológico e controle de stress.

Considerando que muitas mulheres descobrem a doença quando estão tentando engravidar e não estão tendo sucesso, a escolha da forma do tratamento é muito importante. Os tratamentos hormonais via oral ou injetáveis costumam ser eficazes no controle da dor, porém essa resposta pode variar dependendo de cada organismo. A idade também é um fator fundamental, pois sabe-se que a vida reprodutiva da mulher diminui ao longo dos anos.

Mulheres acima de 37 anos não podem perder tempo e não devem adiar muito a laparoscopia ou a fertilização in vitro, dependendo de cada caso. Nos casos de dor que não respondem aos tratamentos hormonais, a cirurgia pode ser necessária, especialmente se envolver órgãos nobres como a bexiga, ureter, rins ou intestino. [...] O tratamento da endometriose, hoje, depende de uma avaliação cuidadosa de cada caso, e de um “bate-papo” sincero entre o médico e a paciente, que resolverão juntos o caminho a ser seguido. O mais importante no tratamento da endometriose é o planejamento das ações terapêuticas que, por sua vez, deve estar em comum acordo com o planejamento da gravidez pelo casal. As principais metas do tratamento são: aliviar ou reduzir a dor; diminuir o tamanho dos implantes; reverter ou limitar a progressão da doença; preservar ou restaurar a fertilidade; e evitar ou adiar a recorrência da doença. (SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO GOVERNO DE GOIÁS, 2019).

Não existem ainda comprovações científicas definitivas a respeito da origem da doença, entretanto, estudos afirmam que existe a possibilidade de ter origem genética, ou também advinda de alimentação muito inflamatória, como alto consumo de carne vermelha, açúcar, farinha e glúten.

Apesar de a endometriose ter ganhado maior alcance nos últimos anos, ainda é pouco conhecida entre as mulheres. Uma pesquisa da Associação Brasileira de Endometriose e Ginecologia Minimamente Invasiva (SBE) - com apoio da Bayer feita em 2014, afirma que a doença ainda é desconhecida para 53% das brasileiras.

A partir destes dados de desinformação entre as mulheres, que são possíveis alvos desta doença de causa ainda desconhecida, este documento propõe não apenas promover o levantamento de dados e consequências da endometriose, mas principalmente solucionar de maneira eficaz, a conscientização a respeito dela, visando minimizar o aumento da desinformação e até mesmo prevenção.

O ideal seria implementar essa conscientização durante a puberdade, que é a transição entre a infância e a adolescência. Entretanto, segundo uma entrevista da pediatra Debora Alencar, endocrinologista pediátrica da USP, no Brasil, a média de idade da menarca é de 12 anos.

As campanhas de conscientização são uma série de ações e eventos que buscam, muitas vezes em períodos específicos do ano, trazer orientações e incentivo a fim de trazer a mentalidade de prevenção a respeito de alguma doença.

Um bom exemplo de campanha de conscientização em massa feito no Brasil, é a campanha do vírus HIV (Aids). Na década de 90 o HIV foi um fantasma que assombrou muitas pessoas por falta de informação a respeito da patologia. Entretanto, ao longo dos anos, investindo em informação, pesquisa e acessibilidade, o Brasil tornou-se exemplo de redução dos casos. Não é certo que os números de endometriose podem ser reduzidos, entretanto, a informação correta pode viabilizar o caminho de um tratamento e acompanhamento possíveis a inúmeras mulheres que sofrem com os sintomas, assim como, auxiliar mulheres que estão sofrendo de esterilidade.

A doença merece maior visibilidade e divulgação visto que afeta cerca de 176 milhões de mulheres no mundo e no Brasil são mais de 7 milhões de mulheres portadoras, segundo a Organização Mundial de Saúde, OMS (2022). Visto que se trata de uma questão de saúde pública, reconhecida pela OMS em maio de 2021 e segundo Igor Dias, para o site Edição do Brasil (2022), é necessário que seja ampliada e diversificada a divulgação da patologia ginecológica, a fim de trabalhar massivamente a conscientização.

Sendo assim, propõe-se como possível forma de divulgação da endometriose, seu diagnóstico e tratamento, a elaboração de um livro ilustrado. Tal proposta como material de publicação, é baseada em frases que promovam alerta às mulheres, a partir de 14 anos, contendo frases de efeito que gerem identificação. Tais ilustrações vão conter cores diversas e frases com fontes variadas, baseadas na técnica artística de escrita denominada *lettering* com frases intencionais

MÉTODOS

O projeto adotou como metodologia central o Design Thinking, conforme a abordagem de Maurício Vianna et al. (2012), estruturado em quatro etapas fundamentais: Imersão, Análise e Síntese, Ideação e Prototipação. A fase de Imersão, essencial para a compreensão do contexto e das necessidades do público, foi dividida em duas partes: Preliminar e em Profundidade. A Imersão Preliminar teve como foco a familiarização inicial com o problema por meio da coleta de dados secundários e da análise de informações gerais. Foram utilizadas técnicas como Reenquadramento, que permite ao pesquisador explorar diferentes



perspectivas do problema; Pesquisa Desk, baseada em fontes bibliográficas e digitais; e Pesquisa Exploratória, que aprofunda o conhecimento inicial do tema.

A Imersão em Profundidade, por sua vez, envolveu métodos qualitativos mais detalhados, como entrevistas longas, observação participante e coleta de informações diretamente com o público-alvo, permitindo uma compreensão mais rica e contextualizada das demandas e comportamentos relacionados ao objeto de estudo. Essa fase buscou identificar padrões, valores e necessidades latentes que serviriam de base para a geração de ideias criativas e pertinentes.

A combinação das duas fases de imersão permitiu não apenas o levantamento de dados relevantes, mas também a identificação de oportunidades reais de inovação, alinhadas ao universo simbólico e funcional dos usuários. Essa abordagem embasou todo o processo de desenvolvimento do projeto, conferindo-lhe profundidade conceitual e sensibilidade ao contexto sociocultural envolvido.

A pesquisa não envolveu experimentação com seres humanos ou animais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para encontrar soluções objetivas para o problema em questão, foi utilizada a técnica do mapa mental para potencializar o processo de geração de ideias. Nesta etapa, foram coletadas frases ditas por portadoras de endometriose, em grupos nas redes sociais e em fóruns de discussão que foram utilizadas para dar corpo às ilustrações do livro. Após essa coleta de frases, foi criado um *storyboard* com o objetivo de delimitar o estilo e as referências estéticas do livro quanto a cores, fontes, ilustrações e *letterings* que serão utilizados e por fim facilitar a compreensão visual do material.

A partir dos critérios estabelecidos, fez-se uma matriz para definir melhor as decisões a respeito da capa, contracapa, páginas internas, fontes, cores, etc. foi decidido que haverá conteúdo nas páginas internas que aborde a temática da endometriose, com linguagem que gere conforto, informação e alerta às mulheres, por meio de frases entre 4 e 12 palavras. Nos *letterings* da capa e das ilustrações internas haverá estrutura com hierarquia, e somente



as páginas internas serão destacáveis. Todo o livro possuirá *design* inovador, legibilidade e terá como base o uso de cores complementares entre si, análogas e monocromáticas.

Figura 1: Capa



Fonte: A autora

Sua estrutura será baseada no formato: A5 (148x210mm), com capa em couchê 180g em acabamento de brilho, e páginas internas em couchê fosco de 115g. A encadernação serpa tipo lombada com 3mm de espessura, e a impressão das 40 páginas com tinta à base d'água.

Para a estruturação gráfica do livro tanto capa quanto miolo, foram utilizados o grid modular, composto por 6 linhas e 4 colunas, e medianiz de 2mm a partir das margens de 10mm.

Figura 2: Páginas 1 e 2 (frente e verso)



Fonte: a Autora

Figura 3: Páginas 3 e 4 (frente e verso)



Fonte: a Autora

Com o objetivo de proporcionar informações seguras a respeito da endometriose advindas de fontes confiáveis, foi gerado um *QR Code* personalizado, que será impresso nas páginas lisas, no verso de cada página ilustrada.

Ao ser escaneado pela câmera de algum dispositivo móvel (como *ipad*, *tablet* ou celular), o usuário será direcionado instantaneamente a uma página de website exclusiva do livro, pelo site *Linktree*. Este é uma plataforma que tem a finalidade de armazenar numa mesma página, vários links diferentes, o que pode facilitar a leitura e compreensão de uma portadora de endometriose, cumprindo a função de informá-la mais profunda e adequadamente sobre a doença.



4º Congresso Brasileiro
de Ciência e Saberes
Multidisciplinares
**tudo é
ciência**
11º Encontro de Extensão
Universitária do UNIFOA

**23 a 25
de outubro**

Submissões abertas até 07/09

Figura 4: QR Code



Fonte: a Autora

O *design* da página do *Linktree* foi desenvolvido num estilo mais limpo, minimalista, com a finalidade de acompanhar o estilo visual do livro quanto a cor, e aspecto limpo e objetivo. Deu-se seguimento da cor roxa, que é a principal com relação a identidade visual do livro, e fez-se o uso de degradê de claro e escuro, em contraste com o contorno dos botões e parte textual em branco.

CONCLUSÕES

Este trabalho foi desenvolvido com o fim de possibilitar a divulgação e conscientização da endometriose entre as mulheres no Brasil. Visto que a endometriose é considerada desde 2021 uma questão de saúde pública pela OMS, e o número de desinformação quanto à patologia é de 53% entre as brasileiras, foi proposta a criação de um livro ilustrado com cartões destacáveis para propagação de conhecimento.

Para chegar até a prototipação, foi elaborada uma pesquisa baseada no método de *Design Thinking* de Vianna et al. (2012), que proporcionou a busca e análise de fatos de suma importância para a elaboração da pesquisa a respeito do público-alvo feminino, da patologia em si, aspectos de *design* quanto tipografia, diagramação, cores, material e composição de livros e papéis, meios de impressão, encadernação, e por fim, o *lettering*.

Ademais, a proposta do livro ilustrado sobre endometriose, além de ser um projeto acadêmico, tem o potencial e também a intenção de ser patrocinado pela Secretaria de Saúde Municipal de Volta Redonda, com foco na Policlínica da Mulher, a fim de funcionar como campanha de divulgação municipal sobre a doença.

REFERÊNCIAS

CAPELA, Raisa. **O que significa QR Code? Saiba o que é, como funciona e para que serve.** Tech Tudo, 2022. Disponível em: < <https://www.techtudo.com.br/listas/2022/08/qr-code-como-funcionam-e-quais-cuidados-voce-precisa-ter-com-eles.ghtml> > Acesso em: 15 fev. 2023.

FRASÃO, Gustavo. **Governo Federal sanciona Lei que institui o Dia Nacional de Luta contra a Endometriose.** Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/abril/governo-federal-sanciona-lei-que-institui-o-dia-nacional-de-luta-contra-a-endometriose> > Acesso em: 15 fev. 2023.

MARTINS, Fran. **Endometriose: uma a cada 10 mulheres sofre com os sintomas.** Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: < <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/marco/endometriose-uma-a-cada-10-mulheres-sofre-com-os-sintomas> > Acesso em: 20 mar. 2023.

QUEIROZ, Laísa. **Será que eu tenho endometriose? Saiba como diagnosticar e tratar a doença pelo SUS.** Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: < <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/marco/sera-que-eu-tenho-endometriose-saiba-como-diagnosticar-e-tratar-a-doenca-pelo-sus> > Acesso em: 20 mar. 2023.

VIANNA Maurício. VIANNA; Ysmar; ADLER, Isabel; LUCENA, Brenda; RUSSO, Beatriz. **Design Thinking: inovação em negócios.** Rio de Janeiro: MJV Press, 2012.