

RESUMO - RELATO DE EXPERIÊNCIA EM SAÚDE COLETIVA

EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ADOLESCÊNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE PUBERDADE E AUTOCUIDADO

Khadija Mohamad Youssef (khadija1112@outlook.com.br)

Yasmin De Sá Ortiz (yasmin.ortiz0708@gmail.com)

Heloisa Stadler Ribas (heloisasribas@gmail.com)

Giulia Matias Gouveia Da Rocha (giuliagouveia75@gmail.com)

Giovanna Clara Scheffer De Carvalho (giovannacscheffer@gmail.com)

INTRODUÇÃO: A adolescência é uma fase de intensas transformações físicas, emocionais e sociais. Nessa fase, surgem dúvidas e inseguranças, especialmente relacionadas ao corpo, à higiene íntima e à saúde da pele. Entretanto, esses temas nem sempre são tratados com a devida atenção no ambiente escolar, o que pode comprometer a adoção de hábitos saudáveis. Diante disso, a educação em saúde torna-se uma ferramenta essencial para apoiar o desenvolvimento do autocuidado e da autonomia entre os adolescentes. **OBJETIVOS:** Abordar, de maneira interativa, temas como puberdade, higiene íntima e cuidados gerais com pele e cabelos, através de atividades lúdicas e educacionais, com alunos do 9º ano do Ensino Fundamental e 1º ano do Ensino Médio (EM) em um Colégio Estadual de Curitiba. **MÉTODOS:** A ação foi conduzida por cinco acadêmicas de Medicina da FEMPAR, com orientação docente, e dividida em três etapas, uma diagnóstica (23/08/2024) e duas práticas (27/09/2024 e 12/11/2024). O diagnóstico consistiu em uma votação com os alunos para decidir o tema de

maior interesse - Pele e higiene na puberdade. Os encontros seguintes incluíram aplicação de questionário inicial para identificar dúvidas e conhecimentos prévios, a divisão dos alunos em grupos por gênero para conversas mais abertas, e dinâmicas interativas como roleta de temas, perguntas rápidas com premiação e quiz coletivo. Ao final, os participantes receberam folders informativos e kits simbólicos de autocuidado.

RESULTADOS: A atividade foi aplicada nas turmas do 9º ano e 1º ano do EM no Colégio Hildebrando de Araújo, envolvendo adolescentes de ambos os sexos. O levantamento inicial revelou que o conhecimento sobre puberdade, higiene íntima e cuidados com a pele era considerado “regular” ou “baixo”. Os temas que despertaram maior interesse foram acne, menstruação, cuidados com os cabelos e métodos adequados de higiene íntima. Durante as oficinas, observou-se engajamento dos adolescentes com as metodologias ativas e boa participação, principalmente nas atividades com jogos e prêmios. A divisão por gênero permitiu um ambiente mais seguro para compartilhamento de experiências e dúvidas, favorecendo o aprendizado. Os mini testes aplicados ao longo das dinâmicas indicaram melhora na retenção dos conteúdos, com maior taxa de acertos nas questões referentes a cuidados com a pele e prevenção da acne. No quiz final, a maioria dos alunos acertou a maior parte das perguntas, indicando assimilação satisfatória dos conceitos abordados. Muitos estudantes relataram mudança na percepção da importância desses tópicos em suas rotinas. Os alunos receberam folders educativos e sabonetes como material de apoio. A metodologia interativa contribuiu para maior interesse no tema e favoreceu a conscientização da construção de hábitos de autocuidado.

CONCLUSÃO: As oficinas demonstraram que a educação em saúde, quando aliada à metodologia interativa, com práticas pensadas especificamente para o público alvo, pode ser uma poderosa estratégia para aproximar adolescentes de informações e práticas fundamentais para sua saúde. Além de promover conhecimentos sobre puberdade e autocuidado, o projeto fortaleceu a relação entre universidade e escola, evidenciando como práticas simples podem impactar positivamente no desenvolvimento dos estudantes como um todo.

Palavras-chave: educação em saúde; higiene pessoal; puberdade.