

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA: EDUCAÇÃO SOBRE PUBERDADE E CUIDADOS COM O CORPO NA ADOLESCÊNCIA**

Ana Rosa Gomes da Silva Bezerra<sup>1</sup>; Renally Chagas Barbosa<sup>2</sup>; José Fragoso da Silva Neto<sup>3</sup>; Núbia Kelly Rodrigues Ribeiro<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Discentes Afya Paraíba, João Pessoa - PB

<sup>4</sup>Docente Afya Paraíba, João Pessoa - PB

### **Introdução**

A educação em saúde é uma ferramenta essencial para promover o desenvolvimento integral dos indivíduos, especialmente durante a adolescência. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), essa fase é marcada por transformações físicas, emocionais e sociais que influenciam diretamente na formação da identidade e na construção da autoestima. Abordar essas mudanças de forma acolhedora e educativa é fundamental para ajudar os adolescentes a compreenderem e lidar com as novas experiências que surgem. A adolescência inicial, que compreende aproximadamente de 12 a 18 anos, é um período de grandes descobertas. É quando ocorrem o crescimento acelerado, o desenvolvimento dos caracteres sexuais femininos secundários, a menarca nas meninas e mudanças sexuais nos meninos, como aumento da massa muscular e alteração da voz (Silva et al., 2021).

Muitas vezes, essas transformações geram dúvidas, inseguranças e curiosidades, o que reforça a necessidade de ações educativas voltadas à compreensão do próprio corpo e da importância do autocuidado. As organizações da sociedade civil desempenham papel fundamental nesse processo, ao oferecer espaços de acolhimento, diálogo e aprendizagem. Essas instituições por meio de palestras, oficinas e atividades lúdicas, ajudam crianças e adolescentes a desenvolverem habilidades de vida e valores relacionados ao respeito e à saúde (Lima & Barbosa, 2022). A parceria entre universidades e essas organizações amplia o alcance das ações educativas e reforça o compromisso social da formação acadêmica.

Diante desse contexto, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada por estudantes de Medicina durante uma ação educativa sobre puberdade e

cuidados com o corpo, realizada com adolescentes atendidos por uma organização da sociedade civil em João Pessoa/PB.



### **Métodos ou Relato de Experiência**

A ação ocorreu no dia 24 de Setembro de 2025, às 14h, em uma organização da sociedade civil localizada no bairro Portal do Sol, em João Pessoa/ PB. Essa instituição acolhe crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social, oferecendo atividades educativas, apoio emocional e oficinas temáticas que abordam assuntos relacionados à convivência, respeito, cidadania e saúde. Participaram da atividade três discentes do curso de Medicina sob a orientação de um docente coordenador do projeto de extensão. Os adolescentes, com idades entre 10 e 13 anos, foram divididos em grupos por gênero, com o objetivo de criar um ambiente confortável e de confiança para a troca de experiências.

As extensionistas conduziram o grupo de meninas, enquanto o acadêmico ficou responsável pelo grupo dos meninos. A metodologia adotada foi qualitativa e participativa, utilizando recursos lúdicos, cartazes ilustrativos e um quiz educativo com perguntas sobre as fases da puberdade, as mudanças corporais, o surgimento de pelos, o crescimento, o ganho de peso e o início da menstruação. O encontro teve duração aproximada de duas horas e foi finalizado com um lanche coletivo, promovendo integração entre os participantes.

### **Resultados e Discussão**

Durante a ação, observou-se que os adolescentes demonstraram grande curiosidade e interesse pelos temas abordados, especialmente quando relacionados às mudanças físicas da puberdade. Souza et al. (2023) destacam que “as metodologias participativas favorecem a expressão espontânea e o engajamento dos adolescentes”, o que pôde ser claramente percebido ao longo da atividade. No grupo feminino, as participantes relataram dúvidas sobre o início da menstruação, cólicas, alterações de humor e como manejar essas mudanças no cotidiano. Segundo Silva et al. (2021), “a menarca representa um marco importante, frequentemente acompanhado de inseguranças e necessidade de orientação”, o que confirma a relevância do diálogo realizado com as meninas.

A discussão sobre autocuidado e aceitação corporal reforça também o papel da educação em saúde no fortalecimento emocional, conforme apontado por Andrade e Costa (2022). Entre os meninos, o diálogo abordou temas como o aumento da estatura, ganho de massa corporal, surgimento de pelos e mudança na voz. Lima e Barbosa (2022) afirmam que “comparações corporais entre pares são comuns na adolescência e podem influenciar diretamente a

autoestima”, o que se refletiu nas inquietações e perguntas do grupo masculino. A implementação de metodologias participativas, com linguagem acessível e atividades dinâmicas, mostrou-se eficaz para promover o aprendizado e a confiança dos adolescentes. Andrade e Costa (2022) reforçam que “ações educativas contribuem para reduzir a ansiedade relacionada às mudanças corporais e fortalecer a autoestima”. Além disso, a presença de estudantes e profissionais da saúde em espaços comunitários fortalece o vínculo e favorece uma formação humanizada, como defendem Lopes e Ferreira (2024).

### **Considerações Finais**

A ação educativa proporcionou uma experiência enriquecedora tanto para os adolescentes quanto para os extensionistas envolvidos. A atividade permitiu um espaço de diálogo leve e informativo, no qual os participantes puderam esclarecer dúvidas e compreender melhor as mudanças características da puberdade. Para os estudantes de Medicina, o momento representou uma oportunidade de aprimorar as habilidades de comunicação, empatia e escuta ativa, reforçando o papel social da universidade na promoção da saúde e no desenvolvimento humano. A continuidade de iniciativas como essa é essencial para a formação de jovens mais seguros, informados e conscientes sobre seu processo de crescimento.

### **Referências**

- ANDRADE, L. S.; COSTA, R. M. Educação em saúde e adolescência: metodologias participativas e desenvolvimento emocional. *Revista de Saúde Pública*, v. 56, n. 4, p. 223–231, 2022.
- LIMA, C. R.; BARBOSA, T. F. Organizações sociais e promoção da saúde: o papel das OSCs na educação de adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 12, p. 5120–5129, 2022.
- LOPES, D. A.; FERREIRA, G. N. Extensão universitária e formação humanizada: reflexões sobre práticas educativas em saúde. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, v. 15, n. 1, p. 87–95, 2024.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Relatório mundial sobre saúde do adolescente*. Genebra: OMS, 2023.
- SILVA, P. E.; MARTINS, A. C.; RODRIGUES, J. A. Transformações corporais na adolescência: desafios e percepções. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, n. 6, p. 1–9, 2021.
- SOUZA, M. H.; ALMEIDA, J. R.; NOGUEIRA, L. F. Estratégias lúdicas na educação em saúde: contribuições para o aprendizado adolescente. *Interface*, v. 27, n. 2, p. 1–10, 2023.