



## **DA TEORIA À PRÁTICA: O PAPEL DO ESTUDANTE NA PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO.**

Flaviano de Oliveira Pinto Júnior<sup>1</sup>; Hanna Araújo Lira<sup>2</sup>; Isabella Silva Almeida<sup>3</sup>; João Mariano da Silva Neto<sup>4</sup>; Rafaella Fonseca Medina Pereira<sup>5</sup>; Núbia Kelly Rodrigues Ribeiro<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Alunos da Afya Paraíba, João Pessoa - PB

<sup>6</sup> Docente da Afya Paraíba, João Pessoa - PB

### **Introdução**

A promoção da saúde e o incentivo ao autocuidado desde a infância são componentes fundamentais para a formação de cidadãos conscientes, saudáveis e autônomos. Entretanto, em contextos marcados pela vulnerabilidade social, a ausência de orientações adequadas e de acesso a recursos básicos faz com que práticas simples, como a escovação dos dentes, a higienização das mãos ou o cuidado com a higiene íntima e auditiva, ainda sejam negligenciadas. Essa realidade interfere diretamente na qualidade de vida, na autoestima e no desenvolvimento físico, emocional e social de crianças e adolescentes (Brasil, 2018; Freire; Lima, 2020; Who, 2020).

Com base nessa problemática, o projeto “Autocuidado e Respeito: Promovendo Saúde e Convivência na Infância e Adolescência” foi desenvolvido em um instituição que acolhe crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade. O projeto está alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), o ODS 4 (Educação de Qualidade) e o ODS 10 (Redução das Desigualdades), reafirmando o compromisso com a promoção da saúde e da equidade. Assim, este relato de experiência busca descrever o processo de planejamento, execução e os resultados obtidos, destacando a relevância do autocuidado como instrumento de transformação individual e social, bem como o papel do estudante de medicina na promoção de uma saúde integral, acessível e humanizada.

### **Relato de experiência**

No módulo de práticas interdisciplinares de extensão (PIEPE), pesquisa e ensino, do quarto período de medicina, os estudantes de medicina participaram de atividades práticas distribuídas em três estações, no turno da tarde, com grupos divididos por faixa etária 6 à 9, 10 à 13 e 14 à 17 anos, desenvolvendo habilidades essenciais na prática médica.

Na estação da saúde oral, os acadêmicos utilizaram objetos lúdicos, como fantoches, para demonstrar às crianças de 6 a 9 anos a forma adequada de realizar a escovação dos dentes. Com as crianças e adolescentes de 10 a 17 anos, foi demonstrado o uso correto do fio dental, de maneira a discutir que manter uma boa saúde bucal é importante para o bem-estar, a autoestima e a saúde geral do corpo. Na

estação da higiene geral, os alunos ensinaram a técnica correta de lavagem das mãos, cuidados com a higiene capilar e corporal, higiene correta do ouvido, além da realização do teste de Weber e Rinne - exames básicos de audição que avaliam a condução de som pelo ar, ajudando a identificar perda auditiva condutiva ou neurossensorial – destacando a prevenção de possíveis doenças.

Por fim, na estação da saúde íntima e doenças sexualmente transmissíveis, os alunos ensinaram sobre o uso correto do absorvente para meninas, além de debater sobre os riscos como infecções sexualmente transmissíveis, gestações não planejadas, violência e discriminação.

## **Resultados e Discussão**

A intervenção do projeto “Autocuidado e Respeito: Promovendo Saúde e Convivência na Infância e Adolescência” proporcionou resultados expressivos tanto para os participantes de uma Organização da Sociedade Civil (OSC) quanto para os acadêmicos envolvidos. Durante as oficinas, observou-se alto engajamento das crianças e adolescentes nas três estações, saúde bucal, higiene geral e saúde íntima, demonstrando interesse, curiosidade e disposição para aprender de forma prática e lúdica.

Na estação de saúde bucal, as crianças demonstraram compreender com facilidade a importância da escovação correta e mostraram entusiasmo ao utilizar os fantoches durante as demonstrações. Essa abordagem interativa é reconhecida como estratégia eficaz na promoção da saúde oral infantil, pois favorece o aprendizado ativo e a autonomia no autocuidado (Gonçalves et al., 2020; Brasil, 2018). Além disso, o uso de atividades lúdicas estimula a criação de vínculos positivos com a prática do cuidado diário, prevenindo doenças bucais e fortalecendo hábitos saudáveis (Silva; Ferreira, 2021).

Na estação de higiene geral, o uso de recursos visuais e dinâmicas interativas, como o pó fluorescente para ilustrar a importância da lavagem adequada das mãos, facilitou a compreensão dos conceitos e estimulou a reflexão sobre prevenção de doenças. Evidências apontam que ações educativas participativas aumentam a adesão a comportamentos higiênicos, especialmente entre crianças e adolescentes (Campos et al., 2019; Who, 2020). As orientações sobre higiene corporal e auditiva, associadas à realização dos testes de Weber e Rinne, despertaram o interesse dos participantes e ampliaram seus conhecimentos sobre saúde auditiva e prevenção de infecções.

A oficina de saúde íntima e doenças sexualmente transmissíveis representou um espaço de diálogo e aprendizado, especialmente para adolescentes, permitindo esclarecer dúvidas e desconstruir tabus relacionados à menstruação, uso de absorvente e prevenção de ISTs. A literatura reforça que práticas educativas com linguagem acessível e abordagem sensível ao gênero contribuem para o fortalecimento da autoestima e o exercício da autonomia sobre o próprio corpo (Souza et al., 2021; Brasil, 2022).

De forma geral, observou-se melhora na percepção do autocuidado e valorização da higiene pessoal, evidenciada pela participação ativa e pelo feedback espontâneo das crianças e adolescentes. Além disso, a ação contribuiu para o desenvolvimento das competências médicas dos acadêmicos, como empatia, comunicação e educação em saúde, que são aspectos fundamentais para uma formação médica humanizada

(Freire; Lima, 2020; Brasil, 2021).

Os resultados obtidos dialogam diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), ODS 4 (Educação de Qualidade) e ODS 10 (Redução das Desigualdades), ao estimular práticas de prevenção, educação em saúde e promoção da equidade (ONU, 2015). Assim, a ação demonstrou que intervenções educativas simples, quando planejadas e executadas com empatia e intencionalidade, podem gerar impactos duradouros na qualidade de vida e na construção de uma consciência coletiva voltada ao cuidado e à cidadania.

### **Considerações Finais**

Nesse sentido, percebemos que a experiência desenvolvida por meio do projeto “Autocuidado e Respeito: Promovendo Saúde e Convivência na Infância e Adolescência” evidenciou que ações educativas simples, quando conduzidas de forma humanizada e adaptadas às diferentes faixas etárias, têm potencial transformador na promoção da saúde e no fortalecimento da autonomia de crianças e adolescentes. Através de atividades lúdicas e dialogadas, foi possível despertar nos participantes o interesse pelo autocuidado e pela adoção de hábitos saudáveis, reforçando a importância da higiene pessoal e da prevenção de doenças como elementos fundamentais para o bem-estar físico, emocional e social.

Além do impacto direto sobre os participantes, o projeto proporcionou aos acadêmicos uma vivência prática dos princípios da Educação em Saúde, possibilitando o desenvolvimento de competências essenciais à formação médica, como empatia, escuta ativa, responsabilidade social e comunicação efetiva. Essa troca entre universidade e comunidade mostrou-se enriquecedora, promovendo uma aprendizagem significativa e contribuindo para a formação de profissionais mais sensíveis às desigualdades e comprometidos com a promoção da saúde integral.

Constatou-se, ainda, que a intersetorialidade entre educação e saúde é indispensável para a construção de uma sociedade mais justa e equitativa. O fortalecimento de parcerias com instituições sociais, como a Casa Pequeno Davi, amplia o alcance das ações preventivas e reafirma o papel do médico enquanto agente de transformação social.

Portanto, o projeto reafirma que investir na educação em saúde desde a infância é investir no futuro. Promover o autocuidado é não apenas ensinar práticas de higiene, mas também estimular o respeito próprio, a autoestima e a consciência cidadã. Assim, iniciativas como esta devem ser continuamente incentivadas, pois contribuem de maneira efetiva para o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3, 4 e 10), reforçando o compromisso com uma saúde mais acessível, inclusiva e humanizada.



## Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br>. Acesso em: 10 out. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Educação Popular em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br>. Acesso em: 10 out. 2025.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Promovendo saúde através do autocuidado. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications>. Acesso em: 10 out. 2025.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Ageing and health. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Acesso em: 10 set. 2025.
- LI, Q.; ZHANG, H.; XIAO, N.; LIANG, G.; LIN, Y.; YANG, X.; YANG, J.; QIAN, Z.; FU, Y.; ZHANG, C.; LIU, A. Aging and lifestyle modifications for preventing aging-related diseases. *The FASEB Journal*, v. 39, n. 9, p. e70575, 2025.
- MACHADO, M. F. A. S. et al. Educação em saúde como prática de empoderamento de grupos sociais vulneráveis. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, n. 6, p. 1735–1744, 2017.
- FREIRE, P. Educação e mudança. 32. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica: Saúde Bucal. Brasília, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde Integral de Adolescentes e Jovens. Brasília, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Prevenção das ISTs e Promoção da Saúde Sexual. Brasília, 2022.
- CAMPOS, R. F. et al. Educação em saúde e higiene das mãos: uma intervenção participativa em escolas públicas. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, v. 32, 2019.
- ONU. Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Organização das Nações Unidas, 2015.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Hand Hygiene in Health Care: A Summary. Geneva, 2020.
- FREIRE, F. R.; LIMA, A. M. Formação médica humanizada: desafios e perspectivas. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, v. 24, 2020.
- GONÇALVES, L. A. et al. Atividades lúdicas na promoção da saúde bucal infantil: uma revisão integrativa. *Revista Ciência Plural*, v. 6, n. 2, 2020.
- SOUZA, T. A. et al. Educação sexual e saúde íntima de adolescentes: estratégias de abordagem educativa. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 95, 2021.
- SILVA, M. J.; FERREIRA, A. P. A ludicidade como ferramenta de educação em saúde bucal. *Revista de Odontologia da UNESP*, v. 50, n. 3, 2021.