

Vivências de Promoção da Saúde com Estudantes do 5º Ano: uma ação integrada ao Programa Saúde na Escola

Eduarda Rodrigues da Silva⁽¹⁾,
Elisa Carlos de Amorim⁽²⁾,
Kauana Evangelista Silva⁽³⁾,
Maria Eduarda Nogueira Maia⁽⁴⁾,
Pedro Nunes Bizinoto⁽⁵⁾,
Renato de Melo Ramos⁽⁶⁾,
Ana Carolina Sobota Vasconcelos⁽⁷⁾,
Márcia Ferreira Sales⁽⁸⁾

¹ Professor doutor do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. dudarodriguessilva19@gmail.com
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9324521961168610>

² Graduanda do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. elisacarlosdeamorim152@gmail.com
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4667459518239421>

³ Graduanda do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. kauanaevangelista289@gmail.com
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7894309704973178>

⁴ Graduanda do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. mariaeduardanogueiramaia@gmail.com
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1862550006010019>

⁵ Graduando do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. pedronunesbizinoto@gmail.com
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0767153870177995>

⁶ Graduando do curso de MEDICINA da AFYA Porto Nacional. renatomelojr19@gmail.com
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/2136867111565228>

⁷ Professora mestre do curso de MEDICINA da AFYA Porto Nacional. carolsobota@mail.uft.edu.br
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3011876711677704>

⁸ Professora mestre do curso de MEDICINA da AFYA Porto Nacional. marcia.sales@afya.com.br
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4388397790314091>

Resumo – O presente relato descreve uma ação educativa de promoção da saúde realizada em 15 de setembro de 2025 na Escola Celso Morão, voltada aos temas puberdade, higiene pessoal e autocuidado, com estudantes do 5º ano do ensino fundamental. A iniciativa surgiu da percepção da equipe sobre a necessidade de abordar, de forma acessível e acolhedora, as transformações corporais e emocionais que marcam o início da adolescência, frequentemente envoltas em tabus e desinformação. O objetivo foi promover a educação em saúde de modo participativo, incentivando o diálogo sobre o corpo, o cuidado e o respeito às diferenças. A metodologia adotada baseou-se em uma abordagem expositivo-dialogada e lúdica, fundamentada nas diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde e da BNCC. As atividades foram realizadas separadamente por sexo, utilizando slides ilustrativos, quiz interativo e jogo da forca para favorecer a participação e o aprendizado ativo. As estratégias pedagógicas visam criar um ambiente seguro para o esclarecimento de dúvidas, a escola como espaço privilegiado para ações de promoção da saúde, integrando saberes científicos e experiências cotidianas. A parceria entre a Unidade Básica de Saúde e a escola reforçou a importância do trabalho intersetorial e da educação em saúde como instrumento transformador. Conclui-se que a intervenção contribuiu para o desenvolvimento de atitudes positivas de autocuidado e para a construção de uma cultura de respeito, diálogo e valorização do corpo durante a transição da infância para a adolescência.

Palavras chaves: puberdade; autocuidado; promoção da saúde.

Health Promotion Experiences with 5th Grade Students: an action integrated into the School Health Program

Abstract – The present report describes a health education activity carried out on September 15, 2025, at Celso Morão School, focused on the topics of puberty, personal hygiene, and self-care, with 5th-grade elementary school students. The initiative arose from the team's perception of the need to address, in an accessible and welcoming way, the physical and emotional transformations that mark the onset of adolescence, often surrounded by taboos and misinformation. The objective was to promote health education in a participatory manner, encouraging dialogue about the body, care, and respect for differences. The adopted methodology was based on an expository-dialogued and playful approach, grounded in the guidelines of the National Health Promotion Policy and the National Common Curricular Base (BNCC). The activities were carried out separately by sex, using illustrative slides, an interactive quiz, and a hangman game to encourage participation and active learning. The pedagogical strategies aimed to create a safe environment for clarifying doubts, strengthening self-esteem, and fostering student protagonism. The results highlighted the school's potential as a privileged space for health promotion actions, integrating scientific knowledge and everyday experiences. The partnership between the Basic Health Unit and the school reinforced the importance of intersectoral collaboration and health

education as a transformative instrument. It is concluded that the intervention contributed to the development of positive self-care attitudes and to the construction of a culture of respect, dialogue, and appreciation of the body during the transition from childhood to adolescence.

Keywords: puberty; self-care; health promotion.

Introdução

A puberdade é um período marcante do desenvolvimento humano, caracterizado por intensas transformações físicas, emocionais e sociais que sinalizam a transição da infância para a adolescência. Entre os aspectos mais relevantes dessa fase estão o surgimento de características sexuais secundárias, o início da menstruação nas meninas e o amadurecimento corporal e psicológico em ambos os sexos. Diante dessas mudanças, torna-se essencial promover o diálogo e o conhecimento sobre o corpo, a higiene pessoal e o autocuidado, temas que ainda enfrentam barreiras culturais e desinformação (BRASIL, 2010; BRASIL, 2018; SILVA *et al.*, 2020).

O problema identificado refere-se à ausência de espaços seguros e de orientações adequadas sobre puberdade, menstruação e autocuidado no ambiente escolar e familiar. Essa lacuna pode comprometer a formação de hábitos saudáveis, a autonomia e o desenvolvimento da autoestima. Assim, a intervenção teve como objetivo estimular o protagonismo estudantil, fortalecer a autonomia e promover a compreensão do corpo como parte essencial da identidade e do bem-estar, em consonância com as recomendações de Ferreira, Moura e Lima (2021) e Gonçalves, Araújo e Costa (2021).

A proposta fundamenta-se na compreensão de que a educação em saúde constitui um instrumento transformador, especialmente no contexto escolar, onde o conhecimento científico dialoga com as vivências cotidianas dos estudantes. Abordar temas como puberdade, menstruação e higiene pessoal contribui para romper tabus, promover o respeito às diferenças e consolidar uma cultura de cuidado integral. Essa perspectiva está alinhada aos princípios do Programa Saúde na Escola (PSE) e às diretrizes da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde de Adolescentes e Jovens (BRASIL, 2007; BRASIL, 2018), que reforçam a importância da integração entre os setores de educação e saúde para o desenvolvimento humano e social.

Metodologia

A intervenção educativa foi realizada na Escola Celso Morão, com estudantes do 5º ano do Ensino Fundamental (turmas A e B), com idades entre 9 e 10 anos. A ação integrou uma proposta de educação em saúde voltada à temática da puberdade, abordando as principais transformações corporais, emocionais e sociais que caracterizam essa fase do desenvolvimento humano.

A intervenção foi realizada com 50 estudantes do 5º ano e contemplou estratégias pedagógicas voltadas à aprendizagem ativa. Inicialmente, apresentou-se um conjunto de slides ilustrativos com informações sobre as mudanças físicas e emocionais da puberdade. Em seguida, aplicou-se um quiz interativo, que estimulou a participação e a fixação dos conteúdos de forma lúdica. Por fim, realizou-se uma roda de conversa, espaço destinado ao esclarecimento de dúvidas, à troca de experiências e ao incentivo ao autocuidado, favorecendo o protagonismo e o fortalecimento da autoestima.

O planejamento baseou-se em uma metodologia expositivo-dialogada, de caráter participativo e lúdico, buscando favorecer um processo de ensino-aprendizagem ativo e significativo. As atividades foram elaboradas de forma a respeitar as especificidades do público-alvo e a estimular a curiosidade, a reflexão e o diálogo, conforme orientam as diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2010) e da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2018).

As sessões foram organizadas separadamente por sexo, com o intuito de proporcionar um ambiente mais confortável e adequado para a troca de experiências e o esclarecimento de dúvidas. A equipe masculina, composta por dois facilitadores, conduziu as atividades com os meninos, enquanto a equipe feminina, formada por quatro facilitadoras, realizou a mesma proposta com as meninas, assegurando equidade temática e metodológica entre os grupos.

Como recursos didáticos, foram utilizados slides ilustrativos e informativos, elaborados com linguagem clara e compatível com a faixa etária. Na sessão destinada aos meninos, foram abordados temas como o crescimento de pelos pubianos, o engrossamento da voz e o aparecimento de espinhas. Já na sessão das meninas, discutiram-se as mudanças corporais e fisiológicas características da puberdade

feminina, incluindo o desenvolvimento mamário e o início da menstruação.

Durante as exposições, adotou-se uma abordagem dialógica e interativa, mediada por perguntas orientadoras que possibilitaram verificar a compreensão dos conteúdos, estimular a participação ativa e promover a troca de saberes. A condução foi pautada em uma postura acolhedora e respeitosa, assegurando o uso de terminologia adequada e linguagem acessível, conforme as orientações da BNCC (BRASIL, 2018), que destaca a importância do tratamento de temas relacionados ao corpo e ao desenvolvimento humano de maneira ética e contextualizada.

Para avaliação formativa imediata, ao final das apresentações aplicou-se um quiz com questões relacionadas aos conteúdos abordados, permitindo reforçar conceitos e identificar pontos de maior interesse ou dúvida. Em seguida, os estudantes foram divididos em grupos conforme a turma de origem (5º A e 5º B) e participaram de um jogo da forca, utilizando palavras-chave extraídas dos slides. O grupo vencedor recebeu uma premiação simbólica — um baralho de UNO para os meninos e uma lembrancinha para as meninas — como forma de incentivo à cooperação e valorização do engajamento coletivo.

As atividades lúdicas — quiz, jogo e roda de conversa — tiveram como propósito consolidar os conhecimentos adquiridos, fortalecer o trabalho em equipe e tornar o processo de aprendizagem mais dinâmico e prazeroso. Ressalta-se que não houve coleta de dados pessoais nem registro individual de desempenho, uma vez que as ações tiveram caráter exclusivamente pedagógico e educativo.

A intervenção foi conduzida em consonância com os princípios da educação em saúde no ambiente escolar, priorizando o respeito, o acolhimento e a adequação cultural e etária, de modo a proporcionar um espaço de aprendizagem seguro e participativo para o diálogo sobre as transformações da puberdade.

Discussão

A ação educativa sobre puberdade e autocuidado realizada na Escola Celso Morão demonstrou a relevância das práticas de promoção da saúde no ambiente escolar como estratégia de fortalecimento da autonomia e do protagonismo infantojuvenil. A literatura aponta que a escola é um espaço privilegiado para o

desenvolvimento de ações integradas de saúde, por favorecer o diálogo entre saberes científicos e experiências cotidianas dos estudantes (SILVA et al., 2020). Ao abordar a puberdade de maneira lúdica e participativa, a intervenção contribuiu para romper tabus, ampliar o conhecimento e fortalecer atitudes positivas relacionadas ao cuidado com o corpo e à autoestima.

Segundo a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), ações educativas devem priorizar a escuta ativa e o envolvimento dos sujeitos no processo de aprendizagem, valorizando suas vivências e saberes prévios (BRASIL, 2010). Essa diretriz foi observada na metodologia expositivo-dialogada adotada, que permitiu um ambiente de escuta e confiança. O uso de recursos lúdicos, como quiz e jogos, também se mostrou eficaz para promover o engajamento e facilitar a assimilação dos conteúdos — estratégia já reconhecida na literatura como promotora de aprendizagem significativa entre crianças (GONÇALVES; ARAÚJO; COSTA, 2021).

A decisão de organizar as sessões por sexo contribuiu para a criação de um espaço mais confortável para a troca de experiências, respeitando a individualidade e as especificidades de cada grupo. Estudos demonstram que essa separação, quando bem conduzida, favorece a participação espontânea e reduz o constrangimento ao tratar de temas íntimos, como as transformações corporais da puberdade (SANTOS; MENDES; LIMA, 2022). Entretanto, ressalta-se a importância de garantir que ambas as abordagens sejam pautadas na equidade, na inclusão e no respeito às diferenças individuais e de gênero, conforme orienta a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2018).

A experiência evidenciou o papel da escola como espaço de aprendizado, escuta e acolhimento, demonstrando que ações planejadas e conduzidas com sensibilidade podem gerar impactos positivos no desenvolvimento pessoal e social dos estudantes. A atividade resultou da parceria entre a Unidade Básica de Saúde (UBS) e a Escola Celso Morão, reforçando a importância da integração entre educação e saúde e do trabalho intersetorial na promoção do bem-estar. Ao abordar de forma clara e participativa o tema da puberdade e do autocuidado, a intervenção contribuiu para o fortalecimento da autonomia estudantil e para a formação de uma cultura de cuidado e respeito mútuo desde os primeiros anos do ensino fundamental.

A vivência possibilitou ainda o fortalecimento do vínculo entre escola e unidade de saúde, reafirmando os princípios do Programa Saúde na Escola (PSE), que propõe a articulação entre os setores educacional e sanitário para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes (BRASIL, 2007). Essa integração potencializa o impacto das ações de promoção da saúde, amplia o acesso à informação e contribui para a formação de cidadãos mais conscientes e responsáveis pelo próprio bem-estar (OLIVEIRA; SOUZA, 2019).

Observou-se que a abordagem dialógica permitiu aos estudantes expressar dúvidas e inseguranças, o que reforça a importância da comunicação como ferramenta pedagógica e terapêutica. De acordo com Freire (1996), o diálogo é um instrumento libertador, que transforma o aprendizado em uma experiência de troca e construção coletiva. Assim, o protagonismo estudantil emergiu como elemento central da ação, fortalecendo a autoestima e a autonomia dos participantes — aspectos fundamentais para o desenvolvimento saudável na transição entre infância e adolescência (FERREIRA; MOURA; LIMA, 2021).

Por fim, o uso de estratégias pedagógicas participativas demonstrou ser uma ferramenta potente para a promoção da saúde e para o desenvolvimento de competências socioemocionais, conforme orienta a BNCC (BRASIL, 2018). A ação reafirmou o papel do médico e demais profissionais de saúde como mediadores de conhecimento e agentes de transformação social, capazes de integrar ciência, cuidado e educação na construção de uma cultura de respeito e autocuidado desde as séries iniciais do ensino fundamental.

Considerações Finais

A realização das vivências de promoção da saúde com estudantes do 5º ano, integradas ao Programa Saúde na Escola, possibilitou a consolidação de um espaço de diálogo e aprendizado mútuo entre os participantes. A ação contribuiu para o fortalecimento do vínculo entre escola, saúde e comunidade, promovendo uma abordagem participativa e acolhedora sobre temas essenciais ao desenvolvimento infantil, como as transformações corporais da puberdade e o autocuidado.

Observou-se que a troca de experiências e o compartilhamento de dúvidas favoreceram o protagonismo dos estudantes e ampliaram a compreensão sobre a

importância dos hábitos saudáveis. Além disso, a metodologia adotada estimulou o engajamento dos alunos e dos profissionais envolvidos, demonstrando o potencial das práticas intersetoriais para o fortalecimento das ações de promoção da saúde no ambiente escolar.

Dessa forma, a experiência reforça a relevância das estratégias educativas no contexto do Programa Saúde na Escola, evidenciando que o investimento em ações integradas e contínuas é fundamental para o desenvolvimento de uma consciência crítica e responsável sobre o cuidado com o corpo e a saúde de forma integral.

Referências

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Brasília: MEC, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde de Adolescentes e Jovens na Perspectiva do SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Programa Saúde na Escola (PSE): Caderno do Gestor do PSE. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

FERREIRA, T. M.; MOURA, L. S.; LIMA, A. F. Educação em saúde e desenvolvimento infantojuvenil: contribuições para a autonomia e autoestima. *Revista Brasileira de Educação em Saúde*, v. 11, n. 2, p. 45–53, 2021.

FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GONÇALVES, M. P.; ARAÚJO, D. S.; COSTA, J. R. O lúdico como ferramenta de educação em saúde com crianças. *Revista de Extensão e Educação Popular*, v. 5, n. 1, p. 70–78, 2021.

OLIVEIRA, A. L.; SOUZA, K. R. Intersectorialidade e promoção da saúde: desafios e perspectivas do Programa Saúde na Escola. *Saúde em Debate*, v. 43, n. 121, p. 912–925, 2019.



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Global standards for health promoting schools. Geneva: World Health Organization, 2015.

SANTOS, R. L.; MENDES, P. C.; LIMA, J. F. Educação sexual e puberdade na escola: práticas pedagógicas e percepções dos alunos. Revista Educação & Saúde, v. 10, n. 3, p. 233–242, 2022.

SILVA, E. M. et al. Ações de promoção da saúde no contexto escolar: reflexões sobre a prática educativa. Revista de Enfermagem e Saúde Coletiva, v. 9, n. 1, p. 15–27, 2020.