

PROMOVENDO O AUTOCUIDADO COMO HÁBITO DE SAÚDE INFANTIL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Adolfo Alves Ribeiro Netto⁽¹⁾

Daniel Turibio Rodrigues⁽¹⁾

Eugênio Rodrigues de Oliveira Neto⁽¹⁾

Gabriel Cavalcante Braga⁽¹⁾

Glauca Gonçalves Pelizari⁽¹⁾

Maria Eduarda Feldhaus Soethe⁽¹⁾

Maria Vitória Canevari da Rocha Simão⁽¹⁾

Renata de Fátima Vedana⁽¹⁾

Rosângela Barbosa Corrêa Nunes⁽¹⁾

Yuri Borges Lúcio⁽¹⁾

Larissa Jácome Barros Silvestre⁽²⁾

Resumo – A higiene pessoal é um conjunto de práticas fundamentais para a manutenção da saúde e prevenção de doenças, especialmente durante a infância, fase em que os hábitos são formados. Considerando a vulnerabilidade social e a necessidade de promover o autocuidado entre escolares, foi desenvolvida uma ação educativa em uma escola de Porto Nacional, com o objetivo de estimular práticas de higiene corporal e bucal entre alunos do ensino fundamental. A atividade, realizada em 22 de outubro de 2025, contou com dinâmicas lúdicas e interativas conduzidas por acadêmicos de Medicina e Odontologia, incluindo demonstrações práticas de banho, cuidados com os cabelos e escovação dentária. Participaram 75 crianças, que também receberam kits de higiene e materiais educativos. A ação possibilitou o fortalecimento do vínculo entre educação e saúde, promovendo a compreensão sobre hábitos de higiene e prevenção de doenças, como pediculose e infecções fúngicas.

¹ Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. ribeiro.adolfonetto@gmail.com Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3147941808820289>

¹ Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. danielturibio84@gmail.com Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4679432304730376>

¹ Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. eugenioneto051@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0103341884943738>

¹ Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. bragacgabriel@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8199858799126666>

¹ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. glaucciagpelizari@hotmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9010280571240160>

¹ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. dudasoethe@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1295050061554311>

¹ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. mariavitoriacanevari@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4282839143475235>

¹ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. renataf.vedana@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8199858799126666>

¹ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. rosangelabarbosa.med@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2886201050193131>

¹ Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. yurilucio95@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9488672430046124>

² Professora do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. larissa.silvestre@afya.com.br Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6199915058357882>

Observou-se grande envolvimento e interesse das crianças, bem como o desenvolvimento de habilidades comunicativas e empáticas por parte dos acadêmicos. Conclui-se que atividades educativas, quando realizadas de forma lúdica e participativa, são ferramentas eficazes na promoção da saúde e no incentivo ao autocuidado desde a infância.

Palavras-chave: Crianças; Cuidado pessoal; Higiene.

Introdução

A higiene pessoal é a união de atitudes que visam prevenir enfermidades e promover um ambiente de saúde individual e coletiva, sendo, assim, fundamental para um convívio salutar e adequado em uma sociedade (Silva, 2018). A ausência ou fragilidade de práticas de higiene infantil configura um sério problema de saúde pública, especialmente em contextos de vulnerabilidade socioeconômica (Pucci, 2024).

A construção do hábito de higiene pessoal inclui o conhecimento sobre a limpeza correta da pele, cabelos e cavidade oral, o que promove defesa contra parasitas e doenças. Nesse sentido, a instauração de pediculose (infestação por piolhos) em escolas traz impactos negativos na qualidade de vida das crianças, como coceira, irritabilidade e prejuízo no desempenho escolar (Ferreira; Santos; Dórea, 2024). No campo da saúde bucal, uma pesquisa realizada com 47 crianças de até nove anos atendidas em uma Unidade de Saúde da Família em Palmas (TO) revelou que fatores como baixa escolaridade materna, nível socioeconômico e alimentação desfavorável influenciam no desenvolvimento de cáries (Veras et al., 2024).

A escola se consolida como um ambiente de crescimento pessoal e social para as crianças, sendo um espaço privilegiado para a formação de hábitos que se estenderão por toda a vida. Nesse contexto, “o aluno precisa responsabilizar-se com crescente autonomia por sua higiene corporal, percebendo-a como fator de bem-estar e como valor da convivência social. Portanto, faz-se necessário contribuir com medidas práticas para que os alunos possam ter autonomia nos cuidados com o corpo, como por exemplo, lavar as mãos antes das refeições e após as eliminações, limpeza de cabelos e unhas, higiene bucal e banho diário; favorecendo a saúde individual e coletiva” (BRASIL, 1997, apud PAZ, 2020, p. 101).

Diante disso, a ação proposta tem como objetivo estimular a adoção de hábitos de higiene entre estudantes do ensino fundamental, buscando contribuir para a prevenção de doenças e para a melhoria da saúde individual e coletiva, por meio de atividades educativas e lúdicas que reforcem a importância do autocuidado desde a infância.

Métodos

A atividade foi desenvolvida no dia 22/10/2025 em uma escola da cidade de Porto Nacional, Tocantins, onde inicialmente os alunos do quarto e quinto ano foram reunidos para uma dinâmica de conversa sobre cuidados básicos em saúde, com ênfase na higiene pessoal. Na primeira etapa, realizou-se uma introdução por meio de perguntas e respostas interativas, nas quais os participantes identificavam se determinadas atitudes de cuidado com o corpo deixavam o “corpo feliz” ou “triste”.

Na segunda etapa, foi proposta uma dinâmica lúdica, utilizando uma boneca para exemplificar o processo completo de higiene corporal — incluindo o banho, a

secagem, a aplicação de creme e o ato de pentear os cabelos. Durante a demonstração, as crianças foram incentivadas a participar e tirar dúvidas.

Em seguida, as acadêmicas de odontologia conduziram uma atividade educativa sobre higiene bucal, utilizando materiais didáticos, como uma boca ampliada, uma escova e dentes confeccionados em EVA, para demonstrar a escovação correta de forma lúdica e participativa.

Por fim, foi realizada uma avaliação individual das crianças, com inspeção do couro cabeludo e das partes expostas da pele, visando identificar possíveis alterações, como manchas sugestivas de infecção fúngica ou outras condições. As acadêmicas de odontologia também realizaram avaliação bucal. Nos casos em que foram observadas alterações, as crianças foram orientadas a comunicar seus responsáveis e procurar a Unidade Básica de Saúde (UBS), sendo entregue um bilhete informativo com essa recomendação.

Ao final das ações, foi entregue a cada participante um kit de brinde educativo, cuidadosamente preparado com o propósito de reforçar práticas de higiene pessoal e prevenção de agravos comuns na infância. O kit continha shampoo, sabonete, pente fino, escova dental, creme dental e panfletos ilustrados com linguagem acessível e atrativa.

Os materiais informativos abordavam orientações sobre pediculose (piolho), afecções bucais e afecções de pele, buscando ampliar o conhecimento dos participantes e estimular o autocuidado.

Resultados e Discussão

A ação extensionista realizada na instituição de ensino demonstrou-se de grande relevância para o fortalecimento dos conhecimentos sobre higiene pessoal entre os estudantes do ensino fundamental. Participaram diretamente 75 crianças, com idades entre 9 e 12 anos, inseridas em um contexto de vulnerabilidade social e econômica, o que reforçou a importância de uma abordagem educativa acessível, interativa e sensível às suas realidades.

As atividades foram estruturadas em momentos interativos e lúdicos que abordaram temas como higiene bucal, cuidados com a pele e cabelos, e prevenção da pediculose. Por meio de dinâmicas e brincadeiras, os acadêmicos conseguiram despertar o interesse das crianças, promovendo a compreensão de conceitos de autocuidado de forma leve e participativa. As demonstrações práticas — como a escovação correta dos dentes, o uso adequado do pente fino e a importância da lavagem regular das mãos e do banho diário — permitiram a associação entre teoria e prática, estimulando a internalização dos hábitos de higiene.

Além disso, a entrega dos kits de higiene, acompanhada de folders educativos ilustrados, ampliou o alcance da ação, possibilitando que os alunos compartilhassem o aprendizado com suas famílias, fortalecendo o vínculo entre escola, comunidade e saúde. Os professores relataram grande engajamento dos estudantes, que demonstraram entusiasmo e curiosidade ao participarem das dinâmicas. Observou-se também que as crianças se mostraram mais conscientes quanto à importância de

manter hábitos saudáveis e prevenir doenças, especialmente em relação à pediculose e às afecções fúngicas, condições recorrentes no ambiente escolar.

A relevância pedagógica da ação está em sua metodologia lúdica, que potencializa o aprendizado ao transformar o conhecimento em experiência concreta. De acordo com Pucci et al. (2024), a ludicidade é uma ferramenta eficaz para a promoção da saúde infantil, pois favorece a compreensão e a fixação de conceitos preventivos. Além disso, a iniciativa dialoga diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3 e 4), ao promover o bem-estar, a educação de qualidade e a equidade em saúde.

Outro aspecto importante foi a integração multiprofissional entre os acadêmicos de Medicina e Odontologia, que garantiu uma abordagem abrangente das necessidades das crianças. A busca ativa e o exame físico direcionado permitiram reconhecer casos de pediculose e alterações dermatológicas e bucais, fortalecendo a vigilância em saúde escolar.

Dessa forma, a ação cumpriu seu propósito de estimular o autocuidado e contribuir para a prevenção de doenças, além de despertar nas crianças o senso de responsabilidade com a própria saúde e com o coletivo. A metodologia participativa adotada mostrou-se eficaz para despertar o interesse e consolidar práticas de higiene, reforçando o papel das ações de extensão universitária como ferramentas transformadoras no processo de educação em saúde.

Considerações Finais

A atividade possibilitou uma aproximação significativa entre os estudantes e as crianças, promovendo momentos de aprendizado mútuo e fortalecimento do vínculo entre educação e saúde. Por meio das dinâmicas lúdicas, foi possível abordar temas importantes relacionados à higiene corporal e bucal de maneira acessível e divertida, o que favoreceu a participação ativa e o interesse dos alunos.

Além de contribuir para o desenvolvimento de hábitos saudáveis entre as crianças, a experiência também proporcionou aos acadêmicos a oportunidade de colocar em prática seus conhecimentos teóricos, aprimorando habilidades de comunicação, observação e trabalho em equipe.

A avaliação individual das crianças permitiu identificar possíveis alterações de saúde, reforçando a importância da atuação preventiva e da integração entre escola e Unidade Básica de Saúde (UBS). Dessa forma, a atividade demonstrou a relevância das ações educativas como ferramenta essencial na promoção da saúde e na construção de uma consciência coletiva voltada ao autocuidado desde a infância.

Referências

FERREIRA, R. C. M.; SANTOS, B. B. dos; DÓREA, M. de M. **Educação em Saúde: uma ferramenta de combate à pediculose na Educação Infantil.** *Revista Interdisciplinar*, v. 17, n. 2, 2024. DOI: <https://doi.org/10.29327/2393773.17.2-13>. Disponível em: <https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/revinter/article/view/2003>. Acesso em: 10 nov. 2025.

PAZ, J. F. da (org.). *Poéticas do Educar*. Curitiba: Clube de Autores, 2020. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=h-n0DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=info:m-jWeUzRXqAJ:scholar.google.com/&ots=nZzIHLjWJo&sig=Xn3bsPfDm6u4Dcs01_LhnsSacM0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false. Acesso em: 10 nov. 2025.

PUCCI, R. M. *et al.* **Higiene pessoal: uma abordagem humanizada e didática.** *Interfaces – Revista de Extensão da UFMG*, [S. l.], v. 12, p. e41615, 2024. DOI: <https://doi.org/10.35699/2318-2326.2024.41615>. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistainterfaces/article/view/41615>. Acesso em: 10 nov. 2025.

SILVA, F. F. da; DAVID, L. E. de; BORDIGNON, J. C. **Análise microbiológica em lápis de cor utilizados na creche e pré-escola de Bom Jesus/SC.** *Revista Mundi Saúde e Biológicas*, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 1-?, jul./dez. 2018. Disponível em: <https://revistas.ifpr.edu.br/index.php/mundisaude/article/view/1696>. Acesso em: 10 nov. 2025.

VERAS, V. A. *et al.* **Prevalência de cárie na infância e sua associação com fatores de risco.** *Revista Sustinere*, [S. l.], v. 12, n. 2, p. 976–995, 2024. DOI: [10.12957/sustinere.2024.80285](https://doi.org/10.12957/sustinere.2024.80285). Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/sustinere/article/view/80285>. Acesso em: 25 ago. 2025.