

PAPO JOVEM: SAÚDE ÍNTIMA, PUBERDADE E RESPEITO AO PRÓPRIO CORPO NA ADOLESCÊNCIA

PAPO JOVEM: INTIMATE HEALTH, PUBERTY, AND RESPECT FOR ONE'S OWN BODY DURING ADOLESCENCE

Pedro Henrique Bernardino Oliveira da Silva¹, Emily Ferreira Bezerra¹, Adriana Cirilo Silva de Farias¹, Ana Livia Ritir Quintela¹, Cawanne Vytória de Lima Santos¹, Diego Roniele de Araújo Santos¹, Edrei Noemi Ferreira Santos Silva¹, Gabriel Henrique Gomes da Silva¹, Humberto Maia Bocater Filho¹, Milena Thalma Ferreira da Conceição¹, Paloma Maria Rodrigues Oliveira¹, Samira Ferreira Pinho¹, Vandecia Amanda Silva de Lima², Thayná Lima Araujo¹ thayna.limaara@gmail.com

1. Acadêmicos do curso de Medicina - Afya Maceió (UNIMA); 2. Professora do curso de Medicina - Afya UNIMA.

Eixo Temático: 01

RESUMO

Introdução: A adolescência é um período marcado por intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais, no qual o acesso a informações confiáveis sobre autocuidado, saúde sexual e saúde reprodutiva torna-se fundamental para o desenvolvimento saudável. A ausência de educação em saúde, associada a barreiras socioculturais e dificuldades de acesso aos serviços de saúde, pode aumentar a vulnerabilidade dos adolescentes à infecções sexualmente transmissíveis (IST) e à gravidez não planejada. No Brasil, dados epidemiológicos indicam a relevância desse cenário, com mais de 1,6 milhão de nascimentos registrados entre 2020 e 2024 por mães com idades entre 10 e 19 anos, o que evidencia um importante desafio para a saúde pública. **Objetivo:** O projeto “Papo Jovem: Saúde íntima, puberdade e respeito ao próprio corpo na adolescência” visou promover ações de educação em saúde para adolescentes de 13 a 17 anos atendidos pela Instituição Lar São Domingos, em Maceió-AL. **Descrição da atividade:** A ação abordou temas relacionados às mudanças do corpo durante a puberdade, à higiene íntima, à saúde menstrual, à prevenção de infecções e ao conhecimento sobre métodos contraceptivos, incentivando o autocuidado e a adoção de práticas saudáveis. A metodologia incluiu uma mini palestra introdutória sobre os temas objetivados, seguida da realização de quatro estações temáticas educativas, conduzidas pelos estudantes de medicina, com abordagem participativa e linguagem acessível. **Conclusão:** A experiência possibilitou sensibilizar o público-alvo acerca da importância da saúde íntima e respeito ao próprio corpo, o que fortalece a autonomia desses adolescentes e contribui para escolhas mais conscientes graças a ampliação do acesso à informações sobre saúde. Observou-se também o favorecimento à formação acadêmica dos estudantes, que atuaram como agentes multiplicadores do autocuidado, por meio da prática de educação em saúde e atuação comunitária.

Palavras-chave: Adolescência; Educação em saúde; Puberdade; Saúde sexual e reprodutiva; Higiene.

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a period marked by intense biological, psychological, and social changes, during which access to reliable information on self-care, sexual health, and reproductive health becomes essential for healthy development. The lack of health education, combined with sociocultural barriers and difficulties in

accessing healthcare services, may increase adolescents' vulnerability to sexually transmitted infections (STIs) and unintended pregnancy. In Brazil, epidemiological data highlight the relevance of this issue, with more than 1.6 million births recorded between 2020 and 2024 among mothers aged 10 to 19 years, representing an important public health challenge. **Objective:** The project *"Papo Jovem: Intimate Health, Puberty, and Respect for One's Own Body During Adolescence"* aimed to promote health education activities for adolescents aged 13 to 17 years receiving care at the Lar São Domingos Institution in Maceió, Alagoas, Brazil. **Activity Description:** The intervention addressed topics related to bodily changes during puberty, intimate hygiene, menstrual health, infection prevention, and knowledge of contraceptive methods, encouraging self-care and the adoption of healthy practices. The methodology included a brief introductory lecture on the proposed topics, followed by four thematic educational stations conducted by medical students using a participatory approach and accessible language. **Conclusion:** The experience helped raise awareness among the target audience about the importance of intimate health and respect for one's own body, strengthening adolescents' autonomy and contributing to more informed decision-making through increased access to health information. The activity also contributed to the academic development of the medical students, who acted as multipliers of self-care through health education practices and community engagement.

Keywords: Adolescence; Health education; Puberty; Sexual and reproductive health; Hygiene.

INTRODUÇÃO

A adolescência corresponde a um período marcado por intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais, no qual ocorrem mudanças significativas relacionadas ao crescimento, à puberdade e ao desenvolvimento da identidade e da autonomia. Nesse contexto, meninos e meninas passam por modificações hormonais e corporais que influenciam, não apenas o desenvolvimento físico, mas também aspectos emocionais, comportamentais e sociais. O acesso a informações confiáveis sobre o funcionamento do corpo, autocuidado, higiene e saúde sexual e reprodutiva é fundamental para que os adolescentes desenvolvam autonomia, adotem práticas saudáveis e realizem escolhas conscientes ao longo da vida¹.

A promoção à saúde sexual e reprodutiva na adolescência constitui um importante desafio para os sistemas de saúde e para as políticas públicas, especialmente diante das dificuldades enfrentadas por jovens no acesso a informações adequadas e serviços de saúde acolhedores. Estudos apontam que adolescentes frequentemente encontraram barreiras relacionadas ao estigma social, à falta de educação sexual estruturada e às dificuldades de comunicação com familiares, parceiros e profissionais de saúde. Tais fatores podem comprometer a adoção de práticas preventivas, como o uso de preservativos e o conhecimento sobre métodos contraceptivos, aumentando a vulnerabilidade a infecções sexualmente transmissíveis (IST) e a gestações não planejadas².

No Brasil, indicadores epidemiológicos reforçam a relevância dessa temática. Dados do Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde (DATASUS) indicam que, entre os anos de 2020 e 2024, foram registrados 1.638.482 nascimentos de crianças com mães com idade entre 10 e 19 anos. Desse total, 75.271 ocorreram entre meninas de 10 a 14 anos e

1.563.211 entre adolescentes de 15 a 19 anos. Embora se tenha observado uma redução progressiva ao longo dos anos analisados, os números ainda evidenciam a expressiva magnitude da gravidez na adolescência no país, configurando um importante problema de saúde pública que envolve tanto adolescentes do sexo feminino quanto masculino e demanda estratégias efetivas de prevenção e educação em saúde³.

A ocorrência de gestações não planejadas nessa faixa etária está frequentemente associada à desinformação sobre o funcionamento do corpo, ao acesso limitado a métodos contraceptivos e à presença de mitos e concepções equivocadas relacionadas à sexualidade. Nesse sentido, pesquisas indicam que a falta de conhecimento sobre métodos contraceptivos eficazes, aliada a barreiras culturais, estruturais e institucionais, dificulta o acesso de adolescentes aos serviços de saúde sexual e reprodutiva, contribuindo para a manutenção de altas taxas de gravidez não planejada em diferentes contextos sociais⁴.

Além disso, aspectos relacionados ao autocuidado, à higiene íntima e ao conhecimento das mudanças corporais durante a puberdade também desempenham papel fundamental na promoção da saúde dos adolescentes. A literatura demonstra que a falta de orientação adequada sobre higiene e saúde corporal favorece o surgimento de infecções do trato reprodutivo e outros agravos à saúde. Nesse panorama, a educação em saúde voltada ao entendimento das transformações da puberdade, ao cuidado com o próprio corpo e à adoção de práticas adequadas de higiene constitui uma estratégia essencial para prevenir agravos e promover bem-estar físico, psicológico e social entre jovens¹.

Diante desse contexto, o presente trabalho tem como objetivo descrever a experiência vivenciada por acadêmicos de medicina em projeto de extensão em conjunto com a instituição sem fins lucrativos Lar São Domingos, a fim de destacar a importância de ações educativas que promovam o acesso à informação e o autocuidado entre adolescentes, considerando os Determinantes Sociais da Saúde (DSS), como escolaridade, condições socioeconômicas, acesso aos serviços de saúde e contexto familiar. Atividades de educação em saúde sobre puberdade, higiene íntima, prevenção de infecções e métodos contraceptivos contribuem para a formação de jovens mais conscientes sobre o próprio corpo e suas escolhas. A iniciativa alinhou-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas, especialmente aos ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), ODS 4 (Educação de Qualidade), ODS 5 (Igualdade de Gênero) e ODS 10 (Redução das Desigualdades), ao ampliar o acesso à informação em saúde e promover a equidade⁵.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A experiência foi desenvolvida no âmbito de um projeto de extensão universitária com adolescentes assistidos pelo Lar São Domingos, instituição localizada na cidade de Maceió. As atividades ocorreram no dia 23 de abril de 2026, no turno vespertino, em espaço disponibilizado pela própria instituição. O público-alvo foi composto por 17 adolescentes, considerando suas necessidades educativas relacionadas ao processo de desenvolvimento biopsicossocial.

A ação teve caráter educativo e participativo, fundamentado nos princípios da promoção e da educação em saúde, buscando sensibilizar os participantes acerca de temas relacionados à puberdade, higiene íntima, higiene menstrual, métodos contraceptivos e respeito ao próprio corpo. A abordagem metodológica priorizou estratégias que favoreceram a construção coletiva do conhecimento, utilizando linguagem acessível e adequada à faixa etária dos participantes.

Inicialmente, foi realizada uma mini palestra educativa de aproximadamente 15 minutos, conduzida pelos estudantes de medicina por meio de metodologia expositivo-dialogada, com linguagem clara e adequada aos adolescentes e ambiente participativo e acolhedor. A atividade foi estruturada em três eixos: “Puerdade, o corpo em transformação”, “Autonomia, privacidade e respeito ao próprio corpo” e “Comunicação e busca por orientação segura”, abordando as mudanças do corpo durante a puberdade, o respeito ao próprio corpo e ao corpo do outro, o autocuidado, o estabelecimento de limites, o diálogo e o acesso a informações confiáveis, incentivando a busca por orientação com adultos de confiança, educadores ou profissionais de saúde. Essa etapa favoreceu um ambiente participativo e acolhedor, conforme os princípios da educação em saúde baseados no diálogo e na construção compartilhada do conhecimento⁶ e teve como finalidade promover reflexões sobre as transformações corporais e o autocuidado, preparando os participantes para as atividades seguintes do projeto.

Em seguida, os participantes foram organizados em quatro mini estações educativas, duas destinadas aos meninos e duas às meninas, conduzidas por estudantes de medicina, que utilizaram recursos didáticos, diálogo aberto, demonstrações e esclarecimento de dúvidas. Os adolescentes foram divididos em pequenos grupos e realizaram um rodízio entre as estações, favorecendo a participação e a criação de um ambiente seguro e acolhedor para a troca de conhecimentos.

A estação de higiene menstrual e íntima, destinada às meninas, abordou aspectos relacionados ao ciclo menstrual, orientações sobre saúde menstrual e cuidados íntimos. Em contrapartida, na estação de higiene e cuidados direcionada aos meninos foram fornecidas

orientações sobre a higiene adequada da região genital, enfatizando a importância da limpeza correta e diária para a prevenção de infecções e manutenção da saúde. Por fim, nas estações sobre métodos contraceptivos, tanto para meninas quanto para meninos, foram apresentados os principais métodos contraceptivos, como preservativo feminino, preservativo masculino, pílula anticoncepcional, dispositivo intrauterino (DIU) e outros métodos hormonais, destacando seu funcionamento, eficácia e importância na prevenção da gravidez e das infecções sexualmente transmissíveis.

Ao longo de todas as atividades foram utilizados materiais demonstrativos, como preservativos masculinos e femininos, exemplos de métodos contraceptivos e diferentes tipos de absorventes, com o objetivo de tornar a abordagem mais expositiva e dinâmica.

Durante o desenvolvimento do projeto, foram exigidas dos estudantes de medicina habilidades e competências fundamentais para a formação médica. Dentre elas, destacou-se a comunicação em saúde, com utilização de linguagem clara e adequada ao público adolescente; a capacidade de transmitindo conteúdos confiáveis e baseados em evidências científicas; empatia e escuta ativa, respeitando as particularidades e experiências dos participantes; e trabalho em equipe, envolvendo cooperação e divisão de responsabilidades entre os estudantes. Por fim, foi indispensável a responsabilidade ética, assegurando respeito, confidencialidade e uma abordagem sensível ao tratar de temas relacionados à sexualidade e ao desenvolvimento corporal.

CONCLUSÃO

O projeto “Papo Jovem: Saúde íntima, puberdade e respeito ao próprio corpo na adolescência” evidenciou a importância da educação em saúde na promoção do autocuidado e na prevenção de agravos entre adolescentes. As atividades abordaram temas como puberdade, higiene íntima, saúde menstrual, métodos contraceptivos e respeito ao próprio corpo, proporcionando informações confiáveis de maneira acessível e adequada à faixa etária, como também estimularam a participação ativa, o esclarecimento de dúvidas e a reflexão sobre saúde sexual e reprodutiva, autonomia e adoção de hábitos saudáveis, contribuindo para um ambiente acolhedor e seguro de aprendizagem.

Além dos benefícios aos adolescentes, o projeto teve impacto significativo na formação acadêmica dos estudantes de medicina envolvidos, favorecendo o desenvolvimento de habilidades de comunicação em saúde, trabalho em equipe, empatia e atuação comunitária. Dessa forma, a experiência fortaleceu a integração entre universidade e comunidade e

reafirmou a relevância das ações extensionistas para a promoção da saúde, o incentivo ao autocuidado e a formação de profissionais mais preparados e sensíveis às necessidades da população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Majeed J, Sharma P, Ajmera P, Dalal K. Menstrual hygiene practices and associated factors among Indian adolescent girls: a meta-analysis. *Reprod Health*. 2022;19:148. doi:10.1186/s12978-022-01453-3.
2. Laguna GG de C, et al. Análise de barreiras e determinantes ao uso de preservativos por adolescentes: revisão sistemática. *Rev Cienc Plur*. 2025;11(2):e39778.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Departamento de Informática do SUS (DATASUS). Nascidos vivos por idade da mãe segundo ano de nascimento (10-14 e 15-19 anos), Brasil, 2020-2024. Brasília: Ministério da Saúde; 2024. Disponível em: <https://datasus.saude.gov.br/>. Acesso em: 8 mar. 2026.
4. Bahamondes MV, Bahamondes L. Intrauterine device use is safe among nulligravidas and adolescent girls. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2021;100(4):641-648. doi:10.1111/aogs.14097.
5. Organização das Nações Unidas. Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Nova York: ONU; 2015. Disponível em: <https://sdgs.un.org/2030agenda>. Acesso em: 8 mar. 2026.
6. Gazzinelli MF, Reis DC dos, Marques RC. Educação em saúde: teoria, método e imaginação. Belo Horizonte: Editora UFMG; 2006.