Evento: XXX Jornada de Pesquisa

HIGIENE PESSOAL E A FORMA COMO O PRÉ-ADOLESCENTE SE VALORIZA E SE VÊ: DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL E SOCIAL[1]

Beatriz Maria Kosloski Jacoboski[2], Bruna Martiele Bandeira[3], Debora Tais Foguesatto[4], Julia Campestrini Witczak[5], Laura Lohmann[6], Sabrina Dal Carobo Karlinski[7], Vanessa Adelina Casali Bandeira[8]

[1] As referências do título e autor devem ser digitadas em Fonte Times New Roman 10, espaçamento simples. [1] Trabalho desenvolvido na disciplina de Projeto Integrador Processo Saúde e Doença na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ)

[2] Acadêmica do Curso de Farmácia da UNIJUÍ - beatriz.jacoboski@sou.unijui.edu.br
[3] Acadêmica do Curso de Fonoaudiologia da UNIJUÍ - bruna.bandeira@sou.unijui.edu.br
[4] Acadêmica do Curso de Fonoaudiologia da UNIJUÍ - debora.foguesatto@sou.unijui.edu.br
[5] Acadêmica do Curso de Biomedicina da UNIJUÍ - julia.witczak@sou.unijui.edu.br
[6] Acadêmica do Curso de Farmácia da UNIJUÍ - laura.lohmann@sou.unijui.edu.br
[7] Acadêmica do Curso de Biologia da UNIJUÍ - sabrina.karlinski@sou.unijui.edu.br
[8]Professora da Disciplina de Projeto Integrador Processo Saúde e Doença da UNIJUÍ - vanessa.bandeira@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

A higiene é a área da ciência dedicada à promoção, preservação e implantação da saúde tanto individual quanto coletiva. As práticas estabelecidas podem ser orientadas através da educação em saúde, que consiste em uma importante estratégia de prevenção relacionada à aprendizagem para alcançar hábitos de saúde. Sendo assim, é necessário que estas ações estejam voltadas a atender a população de acordo com sua realidade, induzindo a reflexão nos indivíduos, criando oportunidade para este pensar e repensar a sua cultura, tornando-o capaz de realizar transformações em sua própria realidade (PINTO *et al.*, 2018).

De acordo com Beserra *et al.*, (2016), a atividade de vida cuidar da higiene pessoal envolve questões como cultura e sexualidade, que estão intrinsecamente relacionadas com a saúde e bem-estar do adolescente. Costa *et al.,* (2021) destaca que o público adolescente passa por diversas mudanças e a Educação em Saúde vem ajudar a desenvolver a adoção de hábitos saudáveis que podem acompanhar ao longo de sua vida, contribuindo com o autocuidado e autonomia.

As estratégias usadas para encarar os problemas de saúde e transformar o comportamento de um grupo não devem se restringir apenas às doenças, mas devem abranger também as fragilidades relacionadas ao cuidado pessoal, que por sua vez, pode

interferir no bem estar do indivíduo, afetando assim o modelo de saúde, que não visa somente a ausência de uma patologia e sim o bem-estar como um todo (Costa *et al.*, 2021).

A promoção da higiene pessoal entre adolescentes contribui diretamente para o alcance do ODS 3 - Saúde e Bem-estar que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades (NAÇÕES UNIDAS, 2025). A partir disso, o presente relato busca apresentar o projeto desenvolvido com o promover ações de educação em saúde e ressaltar a importância da higiene pessoal para os pré-adolescentes (10-14 anos), tanto no contexto individual quanto coletivo, estimulando sua autonomia no cuidado diário com a sua saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido dentro da disciplina Projeto Integrador: Processo Saúde e Doença com base na metodologia da Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP), realizado por estudantes de cursos multiprofissionais da área da saúde como Farmácia, Biomedicina, Ciências Biológicas e Fonoaudiologia. A ação foi desenvolvida em um Núcleo de Apoio Social na cidade de Ijuí/RS que atende crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social, o qual foi realizado uma visita pelas acadêmicas no dia 13 de março de 2025 para conhecer o local e identificar as fragilidades existentes.

Após a primeira visita, foi realizada pelo grupo a escolha do tema, o planejamento e a elaboração teórica do projeto, a qual deu embasamento para o que foi abordado no dia da ação. Através do tema Processo Saúde e Doença, foram realizadas ações voltadas para a higiene e o autocuidado individual e coletivo como forma de manter a saúde física e mental do pré adolescente, contribuindo para o desenvolvimento emocional e social.

A ação foi realizada em duas partes: no primeiro momento foram realizadas práticas de autocuidado de forma individual, como esmaltação de unhas, maquiagem, lavagem e escovação de cabelos nas meninas e corte e arrumação dos cabelos nos meninos, contribuindo para sua autoestima e cuidado emocional. No segundo momento, os pré adolescentes participaram de uma demonstração da contaminação com germes, foi utilizado glitter nas mãos dos pré adolescentes para simular os microrganismos e após foram passadas instruções da lavagem correta das mãos com o auxílio de um passo a passo, finalizando a atividade contribuindo para o cuidado diário com a saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação foi realizada presencialmente no dia 02 de Junho de 2025 no turno da tarde com a duração de três horas, com cinco meninas e cinco meninos pré-adolescentes de 10 a 14 anos que frequentam o Núcleo de Apoio Social de Ijuí/RS. Com as meninas foi realizado um momento de autocuidado, com a lavagem e escovação dos cabelos, esmaltação das unhas e maquiagem. Para os meninos, foram realizados cortes de cabelos e arrumação, com a colaboração de uma equipe de barbeiros. Após foi realizado uma dinâmica com glitter para a simulação de germes e bactérias, estimulando a lavagem correta das mãos.

Inicialmente, os meninos tiveram seus cabelos cortados pelos barbeiros. Enquanto as meninas tiveram seus cabelos lavados e escovados, as unhas pintadas e também maquiadas. Martins, Horta e Castro (2013) destacam que é na adolescência que o indivíduo adquire comportamentos que, em grande parte, serão mantidos ao longo da vida. Sendo assim, esse é o momento privilegiado para as intervenções na área da saúde, de forma especial no ambiente escolar, tendo em vista a adoção de hábitos de vida saudáveis e de promoção da saúde na vida adulta. Então, o dia do autocuidado foi pensado para que as acadêmicas pudessem também ter uma conversa educativa com os pré-adolescentes sobre a importância da higiene pessoal e do autocuidado e como isso interfere diretamente na forma como ele se vê e se valoriza.

Em um segundo momento, foi realizada uma dinâmica onde foi utilizado glitter nas mãos dos adolescentes para simular germes, como bactérias e vírus. Em seguida, os adolescentes interagiram entre si por meio de apertos de mãos e toques, simulando atividades do convívio social demonstrando visualmente o processo de contaminação e a importância de lavar as mãos para evitar doenças contagiosas. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2018) o hábito de lavar as mãos reduz em até 40% a contaminação por vírus e bactérias, mostrando a importância da higiene no combate às doenças infecciosas e parasitárias. A dinâmica foi concluída com a prática da higienização das mãos, seguindo as instruções do cartaz explicativo com orientações detalhadas sobre o passo a passo da lavagem correta das mãos, reforçando o aprendizado de uma maneira mais interativa e lúdica.

Dessa forma, esta atividade foi importante para ampliar o aprendizado dos pré-adolescentes sobre a higiene e como ela contribui para a nossa saúde e para uma maior

autoestima. De acordo com Almeida *et al.,* (2019), deve-se ressaltar que a educação em saúde pode gerar conhecimentos que, se aplicados no cotidiano, levam à melhora das condições de vida e também promove o senso de responsabilidade entre os indivíduos, em relação à própria saúde e à saúde coletiva.

Com isso, vimos que além de proporcionar um momento de leveza e acolhimento, a atividade revelou como o autocuidado pode ser um agente transformador, despertando sentimentos de autoconfiança, dignidade e valorização pessoal. Foi possível observar o quanto a valorização da higiene pessoal influencia diretamente na forma como esses jovens se percebem e se relacionam com os outros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho permitiu uma reflexão ampla sobre a relação entre a higiene pessoal e o desenvolvimento emocional e social dos pré-adolescentes, evidenciando como práticas de autocuidado contribuem diretamente para a construção da autoestima, da identidade e do senso de pertencimento nessa fase da vida. A pré-adolescência é um período de mudanças intensas e descobertas, e o incentivo ao cuidado pessoal pode ser uma ferramenta poderosa para o fortalecimento emocional e social dos indivíduos.

A ação de autocuidado realizada em um Núcleo de Apoio Social foi fundamental para traduzir, na prática, os conceitos discutidos ao longo do trabalho. Durante a visita, foi possível perceber que momentos voltados ao cuidado com o corpo e com a aparência são também momentos de afeto, atenção e valorização. A receptividade e o engajamento dos pré-adolescentes reforçaram a importância de ações que promovam o bem-estar não apenas físico, mas também emocional.

Dessa forma, conclui-se que promover ações de cuidado pessoal com pré-adolescentes, especialmente em contextos de vulnerabilidade, é uma maneira eficaz de contribuir para seu desenvolvimento integral. É essencial que educadores, cuidadores e instituições se unam para criar espaços de diálogo e incentivo ao autocuidado, reconhecendo sua relevância como prática de saúde, de amor-próprio e de inclusão social.

Palavras-chave: Adolescente. Autocuidado. Bem-Estar. Dinâmica Educativa. Higiene.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, A. L. C.; BISPO, D. B.; PINA, M. F. Á.; BERNARDES, R. R.; QUINZANI, P. de F.; CORRÊA, G. N.; SILVA, C. T. X. A abordagem da importância da higiene pessoal com crianças e adolescentes inseridos em um programa de acolhimento institucional em Anápolis, Goiás. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 5, n. 10, p. 19342–19347, 2019. DOI: 10.34117/bjdv5n10-160. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/3792. Acesso em: 11 jun. 2025.

BESERRA, E. P. et al. *Percepção de adolescentes acerca da atividade de vida cuidar da higiene pessoal e se vestir*. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, Recife, v. 10, n. 5, p. 4311–4317, maio 2016. Disponível em: https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11178.

COSTA, Gabriela Oliveira Parentes da et al. Conversando sobre higiene com adolescentes escolares: um relato de experiência. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 13, e539101321640, 2021. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21640.

MARTINS, Alessandra Sousa; HORTA, Natália Cássia; CASTRO, Maria Consolação Gomes. Promoção da saúde do adolescente em ambiente escolar. **Revista de APS**, Juiz de Fora, v. 16, n. 1, p. 112-116, jan./mar. 2013. Disponível em: https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/14602.

NAÇÕES UNIDAS. Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3: Saúde e Bem-estar. Disponível em: https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/3.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Guia para a Higienização das Mãos em Serviços de Saúde: um resumo*. Genebra: OMS, 2009. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789241597906.

PINTO, Ana Eliza Ferreira; DUARTE, Fabiana Santarém; LOPES, Suan Kell dos Santos; CARDOSO, Andressa Diniz; FIGUEIRA, Simone Aguiar da Silva; COUTO, Érika Marcilla Sousa de. Conversando com adolescentes sobre conhecimentos acerca de cuidados essenciais em higiene pessoal. *Anais do 13º Congresso Internacional da Rede Unida*, v. 4, supl. 1, 2018. Disponível em: https://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/2027.