

CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE HIGIENE CORPORAL, MENTAL E AMBIENTAL PARA ADOLESCENTES NO ÂMBITO ESCOLAR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Fátima Vitória Diogo Batista¹; Adriele Oliveira Santiago²; Irla Winnie da Silva Santos³; Maria Luiza dos Santos Almeida⁴; Mayana Carneiro da Silva⁵.

¹Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, BA.

<http://lattes.cnpq.br/5061077995674925>

²Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, BA.

<http://lattes.cnpq.br/0286698335774291>

³Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, BA.

<http://lattes.cnpq.br/8893850712570098>

⁴Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, BA.

<http://lattes.cnpq.br/6278123667672739>

⁵Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, BA.

<http://lattes.cnpq.br/6631277989739276>

DOI: 10.47094/ICOBAMUES.2024/RE/19

PALAVRAS-CHAVE: Higiene. Adolescência. Educação em saúde.

INTRODUÇÃO

O cuidado com o corpo, a mente e o ambiente onde se vive é essencial para a saúde integral, especialmente na adolescência, uma fase de intensas mudanças físicas e emocionais. Nesse período, os jovens estão em constante construção de identidade e percepção de seu papel no mundo, tornando indispensável o desenvolvimento de hábitos que favoreçam tanto o bem-estar individual quanto a convivência em sociedade (De Souza *et al.*, 2019).

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas e emocionais, que exigem atenção especial a diversos aspectos da saúde. A higiene corporal torna-se fundamental nessa etapa, pois mudanças como o aumento da produção de suor, por exemplo, requerem novos hábitos para prevenir doenças e preservar a autoestima (Silva, 2016). A falta de orientação sobre esses cuidados pode gerar insegurança e até situações de bullying, destacando a importância de abordar o tema com os jovens. Paralelamente, o cuidado com o psicológico, ou higiene mental, é imprescindível para que o adolescente reconheça o que lhe faz bem ou mal, desenvolvendo autoconhecimento e estratégias para enfrentar momentos difíceis. Além disso, é nesse período que o indivíduo começa a compreender melhor seu papel no ambiente em que vive. Práticas como manter a

escola limpa e conservada não apenas reforçam a responsabilidade coletiva, mas também incentivam comportamentos cidadãos que podem ser levados para outros contextos, consolidando hábitos positivos que impactam tanto o indivíduo quanto a sociedade (Corrêa *et al.*, 2024).

Abordar esses temas na adolescência, especialmente no ambiente escolar, é essencial, pois é nessa fase que se formam hábitos e valores que impactam tanto o indivíduo quanto o coletivo. A escola, como espaço de convivência e aprendizado, é ideal para conscientizar sobre a importância desses cuidados para a vida inteira.

OBJETIVO

O presente trabalho tem por objetivo relatar as experiências vividas por discentes de enfermagem frente a educação em saúde, visando a conscientização sobre higiene corporal, mental e ambiental em adolescentes no âmbito escolar.

METODOLOGIA

O estudo se qualifica como relato de experiência realizado por cinco discentes de enfermagem em estágio de Saúde do Adolescente, sob a orientação de uma professora, em um colégio estadual de Feira de Santana, Bahia, no turno matutino, em outubro de 2024. As atividades tiveram como público-alvo estudantes do 1º ano do ensino médio e abordaram o tema “Higiene corporal, mental e ambiental”, proposto pela direção da escola diante de problemas como bullying, crises de ansiedade e descuido com o ambiente escolar terem sido identificados.

Frente a isso, três encontros foram realizados, sendo o primeiro uma conversa informal sobre a percepção dos alunos sobre os temas em questão, e o segundo e terceiro foram com palestras, no 1º ano E e 1º ano F de ensino integral, respectivamente, abordando as temáticas a partir da produção de cartazes pelos próprios alunos. Foram criados três cartazes com os títulos “Higiene corporal”, “Higiene mental” e “Higiene ambiental”, que foram fixados nas paredes da sala. Os alunos foram divididos em três grupos e cada grupo recebeu nove imagens relacionadas aos três tópicos. A tarefa consistia em discutir, dentro do grupo, qual imagem se relaciona melhor com cada tema e colá-la no cartaz correspondente, no espaço designado para o seu grupo. Logo após, cada grupo teve de eleger um representante para explicar o motivo de sua escolha para cada cartaz, e a partir disso as discussões foram mediadas pelas estudantes de enfermagem a fim de que a relevância do tema fosse abordada.

É importante destacar que todas as atividades foram conduzidas de acordo com as diretrizes estabelecidas pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), em conformidade com as Resoluções N° 466/2012 e N° 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), garantindo a confidencialidade dos dados e a proteção dos participantes envolvidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades realizadas demonstraram o engajamento dos alunos, que participaram ativamente das discussões e tarefas. Durante a produção dos cartazes, os estudantes associaram corretamente as imagens aos temas de higiene corporal, mental e ambiental, evidenciando um bom nível de conhecimento prévio sobre o assunto (Figura 1).

Figura 1: Cartazes de higiene pessoal, mental e ambiental, com três espaços para três grupos, produzidos pelos alunos do 1º ano E do colégio Estadual de Feira de Santana, Bahia, 2024 .



Fonte: galeria do autor.

Contudo, os alunos relataram dificuldades práticas para aplicar esses cuidados no ambiente escolar, especialmente relacionadas à falta de infraestrutura, como banheiros inadequados, que comprometem a manutenção da higiene corporal. Esse aspecto aponta para a necessidade de ações integradas entre a gestão escolar e políticas públicas, visando à melhoria das condições estruturais que favoreçam a saúde e o bem-estar dos estudantes. Estudos anteriores corroboram essa realidade, indicando que barreiras estruturais muitas vezes comprometem a eficácia de iniciativas de promoção à saúde (Monte *et al.*, 2023).

Em relação à higiene mental, muitos destacaram desafios como estresse e ansiedade, agravados por demandas escolares e pela ausência de suporte emocional adequado. A atividade proporcionou aos estudantes a chance de compartilhar suas experiências e refletir sobre estratégias simples, como pausas para relaxamento e apoio mútuo, que podem ser adotadas mesmo em contextos adversos. Essa abordagem destaca o papel da escola como um espaço de aprendizado e também de suporte psicossocial.

No campo da higiene ambiental, os alunos reconheceram a relevância de manter o ambiente limpo, mas apontaram a falta de engajamento coletivo como um obstáculo. A atividade incentivou discussões sobre a responsabilidade compartilhada e destacou a importância de ações colaborativas na escola.

Esses resultados evidenciam que, apesar das dificuldades estruturais e sociais, os estudantes possuem uma compreensão inicial sobre os temas abordados e se beneficiam de metodologias ativas que promovem diálogo e reflexão crítica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo demonstrou que, ao abordar temas como higiene corporal, mental e ambiental, os adolescentes apresentaram bom conhecimento, embora enfrentasse dificuldades práticas devido à infraestrutura inadequada e à falta de apoio emocional. A atividade reforçou a importância de melhorar as condições estruturais da escola e oferecer suporte psicossocial aos alunos.

Além disso, as atividades contribuíram para fortalecer o vínculo entre os estudantes e a equipe de enfermagem, ampliando o espaço de diálogo sobre saúde e promovendo a reflexão crítica. A interação entre alunos e equipe foi fundamental para fomentar a corresponsabilidade dos jovens no cuidado com o corpo, a mente e o ambiente, deixando evidente a importância de atividades como essa serem realizadas regularmente por outros profissionais.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

CORRÊA, Marta Maria Neves *et al.* Saúde mental nas escolas e fora delas: Acolhimento, cuidado e formação para educadores de Antônio Pereira, Ouro Preto-MG. **Além dos Muros da Universidade**, v. 9, n. 2, p. 112-126, 2024.

DE SOUZA, Deliane Silva *et al.* A enfermagem na promoção do autocuidado de higiene corporal em escolares da Amazônia: relato de experiência. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 21, p. e570-e570, 2019.

JURAS, Ilidia da Ascensão Garrido Martins; MACHADO, Gustavo Silveira; GANEM, R. S. A relação entre a saúde da população e a conservação do meio ambiente. **Políticas setoriais e meio ambiente**, p. 178, 2015.

MONTE, Layanne Lima *et al.* Programa Saúde na Escola: avanços, dificuldades e desafios na promoção da saúde nas escolas do Brasil. **Revista de APS**, v. 26, 2023.

SILVA, Luan Ivys Marçano. **BULLYING NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**. 2016.