

## A HIGIENE PESSOAL E AUTOCUIDADO

**Wilber Silva de Oliveira<sup>1</sup> (EX – wilbersilva60@gmail.com), Clezio Rocha Nogueira Filho<sup>1</sup> (BEX), João Lucas Viera Nunes<sup>1</sup> (BEX), Maria Eduarda da Silva<sup>1</sup> (EX), Rosicler Aparecida Nogueira Cardoso<sup>1</sup> (EX), Viliane Gomes Araújo<sup>1</sup> (EX), Fernanda Rosa Moraes<sup>2</sup> (PO), Flávia Assumpção Santana<sup>1</sup> (PO) e Wanessa Cristiane Gonçalves Fialho<sup>1</sup> (PO).**

<sup>1</sup>Universidade Estadual de Goiás – Câmpus Sudoeste – Sede Quirinópolis. Avenida Brasil, nº 435, Conjunto Hélio Leão, CEP: 75.862-196, Quirinópolis, Goiás.

<sup>2</sup>Colégio Estadual da Polícia Militar de Goiás – CEPMG – Pedro Ludovico. Avenida Lázaro Xavier, nº 108, Centro, CEP: 75.860-000, Quirinópolis, Goiás.

**Resumo:** A universidade possui um tripé indissociável, o ensino, a pesquisa e a extensão. E, por meio da extensão, mobiliza reflexões sobre saberes, para construção de novos conhecimentos em conjunto com a comunidade onde atua. Nesse contexto, o professor tem o papel essencial de mediar esse processo comunicativo, conduzindo o estudante a se tornar um cidadão autônomo, desenvolvendo a capacidade argumentativa. O objetivo deste trabalho é apresentar os resultados do projeto “higiene pessoal e autocuidado” desenvolvido no âmbito do PIBID, subprojeto de Ciências Biológicas, no município de Quirinópolis, no Colégio Estadual da Polícia Militar de Goiás Pedro Ludovico Teixeira (CEPMG). A atividade foi destinada aos alunos da 1<sup>a</sup> série do Ensino Médio. O projeto foi uma ação realizada entre o PIBID e a Secretaria Municipal de Saúde, que colaborou com a distribuição de kits de higiene pessoal contendo creme dental, escova e fio dental. O projeto iniciou com aulas nas disciplinas de Biologia e Educação Física, depois uma palestra ministrada pelos acadêmicos do PIBID, no qual foram abordados temas relacionados a higiene pessoal e sua relação direta com a saúde individual. A participação dos estudantes foi bastante expressiva. Muitos fizeram perguntas sobre como manter uma rotina de higiene adequada, quais produtos são mais indicados e como cuidar da saúde bucal e da pele. Posteriormente, notou-se mudanças nas turmas, com melhoria da saúde e higiene pessoal dos participantes, o que demonstra que ações assim, auxiliam na aprendizagem para a convivência em sociedade.

**Palavras-chave:** Formação Cidadã. PIBID. Ensino de Biologia. Cuidado Pessoal.

### Introdução

A universidade possui um tripé indissociável, o ensino, a pesquisa e a extensão. E, por meio da extensão, ela tem o papel de mobilizar reflexões sobre saberes, para construção de novos conhecimentos em conjunto com a

comunidade onde atua, substituindo o termo extensão por comunicação (Freire, 1977). A extensão, quando relacionada a comunicação, envolve o sujeito “extensionista” e os outros sujeitos envolvidos nesta relação educativa e todos se tornam “sujeitos” de transformação. Além disso, “o conhecimento não se estende do que se julga sabedor até aqueles que se julga não saberem; o conhecimento se constitui nas relações homem-mundo, relações de transformação, e se aperfeiçoa na problematização crítica destas relações” (Freire, 1982, p.36).

Ademais, o professor tem o papel de mediar esse processo comunicativo, conduzindo o estudante a se tornar um cidadão autônomo, desenvolvendo a capacidade argumentativa, “que envolve sinceridade e competência no desejo de convencer e de ouvir outros que possam ter razões que nos façam mudar de ideia” (Krasilchik, 1988, p. 60). Assim, a extensão mobiliza os saberes, por meio da comunicação, interação que ocorre entre pessoas com saberes diferentes.

Uma forma de realizar a mobilização de saberes e transformá-los é por meio de projetos como o Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), com atuação na comunidade escolar, atuando diretamente com estudantes, professores e direção da educação básica.

Dentro deste contexto, a extensão universitária, institucionalizada via diversas leis, como a Constituição e o Plano Nacional de Educação, representa uma das maneiras pelas quais ocorre o estreitamento das relações entre universidade e sociedade onde ela está inserida (Koglin, Koglin, 2019).

O objetivo deste trabalho é apresentar os resultados do projeto de extensão denominado “Higiene pessoal e autocuidado” promovido no âmbito do PIBID, subprojeto de Ciências Biológicas, no município de Quirinópolis, em uma escola estadual onde suas ações são desenvolvidas.

### **Considerações Metodológicas**

No mês de setembro, desenvolveu-se o projeto de extensão “Higiene pessoal e autocuidado”, realizado no Colégio Estadual da Polícia Militar de Goiás Pedro Ludovico Teixeira (CEPMG). Ele foi planejado pela equipe do PIBID de Ciências Biológicas e contou com a colaboração das coordenadoras, da professora supervisora, dos bolsistas deste programa, da coordenação pedagógica do colégio, da professora de Educação Física e da equipe da

Secretaria Municipal de Saúde. A atividade teve como público-alvo estudantes da 1ª série do Ensino Médio do CEPMG, contemplando as turmas A, B, C, D e E.

Primeiro, a professora Fernanda, de Biologia e a professora Wadya, de Educação Física, abordaram o tema adolescência e mudanças no corpo e no comportamento em suas respectivas aulas. Depois, as coordenadoras do PIBID, em conjunto com a professora Fernanda e os bolsistas planejaram os conteúdos para a palestra, seleção de vídeo, e intervenção nas turmas com o auxílio e distribuição de Kits de higiene doados pela Secretaria Municipal de Saúde. Cada turma participou em um horário, em sala reservada (Figura 1).

Figura 1: Projeto de extensão “Higiene pessoal e autocuidado. A) Bolsista do PIBID realizando a palestra. B) Kits de higiene pessoal entregues aos estudantes do Ensino Médio.



Fonte: os autores (2025).

Após a palestra, os estudantes tiveram um momento para esclarecerem as dúvidas com os bolsistas do PIBID e professora, em seguida, foram distribuídos os kits de higiene pessoal.

### Resultados e Discussão

O projeto iniciou com as aulas das professoras Fernanda e Wadya. Em outro dia ocorreu a palestra ministrada pelos acadêmicos do PIBID, abordando temas relacionados a higiene pessoal e sua relação direta com a saúde individual. Na palestra foram apresentados slides informativos e o vídeo “Higiene pessoal: Práticas simples que protegem a sua saúde”(Unnimax, 2025). Também foram tratados temas como o banho diário, troca regular de roupas íntimas, escovação dos dentes e higienização das mãos. A participação dos estudantes foi observada pela grande quantidade de perguntas realizadas por eles. Muitos perguntaram sobre como manter uma rotina de higiene adequada, quais produtos

são mais indicados e como cuidar da saúde bucal e da pele.

Após a palestra, houve um momento de discussões, em que os alunos puderam compartilhar suas experiências e perceberem a importância de manter hábitos saudáveis de higiene. Em seguida, foi realizada a distribuição de kits de higiene bucal, contendo escova, creme e fio dental, adquiridos com o apoio da Secretaria Municipal de Saúde, entregues pela dentista Camila Camargo, aos coordenadores pedagógicos da escola, José Jorge e Aline (Figura 2).

Figura 2: Entrega dos kits de higiene bucal no CEPMG.



Fonte: os autores (2025).

Essa entrega reforçou, de forma prática, o compromisso com o cuidado diário de higiene. Os bolsistas do PIBID aprenderam com esse projeto, pois,

Como bolsista, considero esta experiência significativa e enriquecedora, ao contribuir para a formação de hábitos saudáveis entre os jovens e presenciar o engajamento e o interesse dos alunos no projeto. Senti-me profundamente lisonjeada por integrar um projeto de relevância social e educativa, que reforça o papel transformador da escola na promoção da saúde e do bem-estar coletivo (Viliane, PIBID).

Para mim, essa experiência foi de grande valor formativo. Participar dessa ação permitiu compreender melhor o papel do professor na promoção da saúde e do bem-estar dos alunos, indo além do ensino tradicional. Foi possível perceber o quanto atividades educativas interativas podem contribuir para a formação integral dos estudantes, aproximando o aprendizado da realidade deles (Wilber, PIBID).

Autores como Krasilchik (1988, p. 60), discutem sobre o papel dos educadores, ao afirmar que “educar para a cidadania, sem restringir a escola ao papel de preparação do indivíduo maleável e manipulável, é a grande tarefa com que se defrontam hoje os professores de Ciências”.

A professora Fernanda afirmou que após o projeto, muitos alunos relataram mudanças de hábitos quanto a escovação dos dentes e higiene geral. Eles se reuniram e solicitaram flexibilização do uso da farda nos dias de calor intenso, o que foi atendido. Os próprios alunos e professores das turmas

relataram uma melhora significativa no odor que antes incomodava.

O projeto sobre higiene pessoal foi, portanto, uma experiência enriquecedora, tanto para os alunos quanto para participantes do PIBID, fortalecendo o compromisso com a educação em saúde, a valorização do autocuidado e a formação cidadã dentro do ambiente escolar.

### Considerações Finais

Um dos problemas observados na escola é a falta de higiene pessoal e autocuidado devido a diversos fatores, entre eles, a pouca orientação, o que leva a autoestima afetada ou casos de *bullying* no ambiente escolar.

Projetos de extensão que objetivam minimizar algumas deficiências no autocuidado e higiene pessoal tem se mostrado eficientes para melhor conscientizar os estudantes. Posteriormente, notou-se mudanças nas turmas, como melhoria da saúde e higiene pessoal dos participantes, o que demonstra que ações assim, auxiliam na aprendizagem para a convivência em sociedade.

### Agradecimentos

A CAPES, pelas bolsas recebidas, a Universidade Estadual de Goiás, a secretaria municipal de saúde de Quirinópolis e ao CEPMG.

### Referências

FREIRE, Paulo. (1982). **Pedagogia do Oprimido** (11. ed.). Paz e Terra.

FREIRE, Paulo. (1977). **Extensão ou comunicação?** Paz e Terra.

KOGLIN, Terena Souza da Silva; KOGLIN, João Carlos de Oliveira. A Importância da Extensão nas Universidades Brasileiras e a Transição do Reconhecimento ao Descaso. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 10, n. 2, p. 71-78, maio/ago. 2019.

KRASILCHIK, Myriam. **Ensino de Ciências e a formação do cidadão**. Em Aberto, Brasília, ano 7, n. 40, out./dez. 1988.

UNNIMAX. Higiene pessoal: práticas simples que protegem a sua saúde. **YouTube**, 02 de setembro de 2025. 2:36 min. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Z5utoGzDrss>>. Acesso em: 02 set. 2025.