

TRILHA DO AUTOCONHECIMENTO: UMA JORNADA DE APRENDIZAGEM EM SAÚDE.

Lara Livia Vieira Viana ¹
Líbne Lidianne da Rocha e Nóbrega²
Livia Natany Sousa Morais³
Rita de Cássia Alves Santana⁴
Suzana Carneiro de Azevedo ⁵

RESUMO

Este relato de experiência descreve as atividades do Projeto de Extensão “Vigilância e Promoção em Saúde no Contexto Escolar”, da Faculdade de Enfermagem (FAEN) da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) na Escola Municipal Joaquim Felício de Moura, que teve como objetivo promover a educação em saúde entre alunos do 3º Ano, abordando temas como saúde mental, puberdade e prevenção de abusos sexuais. A intervenção foi planejada a partir de uma análise das necessidades da comunidade escolar e envolveu atividades dinâmicas, como o uso de um tabuleiro educativo chamado “Trilha do Autoconhecimento.” Este formato lúdico permitiu que 30 alunos interagissem ativamente, refletindo sobre suas experiências e sentimentos em um ambiente seguro e enfatizando a importância da educação integral e da prevenção. Ao final, espera-se que os alunos compartilhem os conhecimentos adquiridos, contribuindo para uma geração mais informada e saudável. Este projeto reafirma a relevância da educação em saúde nas escolas, incentivando uma abordagem holística que beneficia tanto os alunos quanto suas famílias e a comunidade em geral.

Palavras-chave: Educação em saúde; Extensão Universitária; Promoção da Saúde;

1 Graduanda em Enfermagem na Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. Laraviana@alu.uern.br

2 Professora da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. Doutora na área de Ciências Sociais - Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. libnenobrega@uern.br

3 Graduada em Enfermagem na Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. Livianatany3@gmail.com

4 Graduada em Enfermagem na Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. ritasantana312@gmail.com

5 Professora da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. Doutora na área de Ciências Sociais - Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. suzanaazevedo@uern.br.

SELF-KNOWLEDGE PATH: A HEALTH LEARNING JOURNEY**ABSTRACT**

This experience report describes the activities of the extension project “Surveillance and Health Promotion in the School Context” from the Nursing Faculty of the State University of Rio Grande do Norte (UERN) at the Joaquim Felício de Moura Municipal School. The project’s objective was to promote health education among third-grade students, addressing topics such as mental health, puberty, and abuse prevention. The intervention was planned based on an analysis of the community school’s needs and involved dynamic activities, including the use of an educational board game called “Path of Self-Knowledge.” This playful format allowed 30 students to interact actively, reflecting on their experiences and feelings in a safe environment while emphasizing the importance of integral education and prevention. In the end, it is expected that the students will share the knowledge acquired, contributing to a more informed and healthy generation. This project reaffirms the relevance of health education in schools, encouraging a holistic approach that benefits both students and their families, as well as the community as a whole.

Keywords: Health Education; University Extension; Health Promotion.

1 INTRODUÇÃO

Em 1986, com a Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, foi divulgada a Carta de Ottawa. Essa carta explicitava que a Promoção da Saúde compreende a saúde como um recurso que os seres humanos possuem e, somado a outros meios ofertados pela sociedade, precisa ser utilizado com o intuito de alcançar sua integralidade, e não ser apenas um objetivo pensado quando o indivíduo já se encontra doente (Lopes; Tocantins, 2012).

Ademais, tanto a educação como a saúde usam de seus artifícios e saberes para alcançar o desenvolvimento social. A realização de ações de promoção de saúde e educação em saúde nas escolas, tornam-se essenciais nesse processo, buscando ofertar uma formação integral aos estudantes. Essa instituição resguarda indivíduos que possuem interesse em aprender, como também, possui grande potencial de disseminação de conhecimentos, ultrapassando os muros da escola, consolidando-se como um espaço de extrema relevância para o desenvolvimento de conhecimentos compartilhados e para a integração com a comunidade (Paes; Paixão, 2016).

Dessa forma, em relação a problemas de saúde inerentes às crianças, os transtornos psíquicos devem ser considerados. Contudo, ainda se cria uma barreira em torno disso, tendo em vista a crença de que esse tipo de sofrimento só atinge a vida adulta. A escola e a família são os primeiros grupos sociais que as crianças interagem, possuindo grande influência no desenvolvimento destas (Figueredo; Abreu; Souza, 2021).

Diversos fatores estão associados aos problemas de saúde mental em crianças e adolescentes, sendo alguns deles: problemas genéticos, violências, perda de pessoas especiais, adoção, aspectos culturais e sociais que influenciam de maneira considerável no desenvolvimento infantil. As relações familiares

negativas também prejudicam o desenvolvimento, consolidando-se como fator importante para o desenvolvimento de problemas de comportamento (Assis *et al.*, s.d.)

De acordo com Silva e Gonçalves (2015), uma das causas do surgimento de psicopatologias em crianças são os abusos sexuais. O aparecimento de ansiedade, depressão, transtornos alimentares são comuns nesses casos. A gravidade do acometimento da criança dependerá do grau de parentesco com o abusador, da constância dos abusos, da presença de outros tipos de agressão, como também, da reação dos outros cuidadores quando descobrem a violência.

Diversas áreas da vida das crianças são atingidas através de tais acontecimentos, uma delas são seus rendimentos na escola e a dificuldade de manter contato com outras pessoas.

Tendo em consideração que essas crianças estão entrando em uma nova etapa do desenvolvimento, a puberdade, que é caracterizada pelas mudanças biológicas em seus corpos, quando não entendida como um processo natural do crescimento pode gerar sentimentos de incompreensão, vergonha e ansiedade nas crianças por não entenderem as alterações que estão acontecendo. As alterações da puberdade começam por cerca dos 10 anos de idade, quando se inicia a produção do hormônio liberador de gonadotrofinas (GnRH), gerado pela secreção do GnRH hormônios luteinizante (LH) e folículo-estimulante (FSH) pela glândula hipófise, a liberação desses hormônios tem início com a reativação dos neurônios hipotalâmicos, os hormônios começam a se liberados inicialmente durante o sono e depois passam a se estabilizar durante o ciclo circadiano Também (Lourenço; Queiroz, 2010).

A puberdade é dividida nas fases de crescimento esquelético linear; alteração da forma e composição corporal; desenvolvimento dos órgãos e sistemas; desenvolvimento das gônadas e dos caracteres sexuais secundários. Visando a importância de que as crianças entendam as mudanças abruptas que ocorrem nos seus corpos, é importante que o ambiente escolar proporcione a oportunidade para que elas adquiram esse conhecimento. Dessa forma, esse é um assunto que deve ser tratado de maneira lúdica, didática e clara, levando em consideração a faixa etária das crianças.

As instituições educacionais se configuram como espaço fundamental para a elaboração de ações de promoção da saúde mental. Sendo bem elaboradas, essas atividades podem gerar benefícios futuros, abarcando tanto o emocional quanto o social dos indivíduos, influenciando também o desenvolvimento positivo na escola (Figueredo; Abreu; Souza, 2021). Com base nisso, torna-se de extrema relevância que haja educação em saúde nesse tipo de equipamento social, devido principalmente ao seu poder disseminador, abordando a saúde mental referente às crianças e, conseqüentemente, os entraves na ausência desta. É necessário também abordar os abusos sexuais sofridos por crianças, tendo em vista esse ser um causador de sofrimento psíquico.

2 RELATO DA EXPERIÊNCIA

Este relato descreve um projeto de intervenção realizado por discentes da Faculdade de Enfermagem (FAEN) da Universidade do Estado do Rio Grande

do Norte (UERN), vinculado ao projeto “Vigilância e Promoção em Saúde no Contexto Escolar.” Este projeto visa não apenas fornecer conhecimento teórico, mas também promover a prática da educação em saúde nas escolas, contribuindo para o bem-estar integral dos alunos. O foco do projeto foi direcionado aos alunos, pais e professores da Escola Municipal Joaquim Felício de Moura, localizada no Centro de Mossoró - RN. A iniciativa foi especialmente dirigida aos estudantes do 3º Ano do turno matutino, totalizando 30 alunos com idades variando entre oito e dez anos.

A necessidade de intervenção emergiu a partir de uma conversa inicial entre a diretora responsável e a gerência da escola, onde se pactuou a captação da realidade da instituição. Com a intenção de entender as demandas da comunidade escolar, foi agendado um primeiro encontro, que ocorreu no dia 28 de novembro. Nesse encontro, participaram 3 discentes e a docente Líbne Lidianne da Rocha e Nóbrega, que liderou o grupo. Durante essa visita, foram realizadas entrevistas com a diretora e os alunos do 3º Ano presentes na escola. As conversas revelaram uma série de preocupações que os alunos enfrentavam, destacando a necessidade de abordar três temáticas fundamentais: saúde mental, sinais e sintomas da puberdade e prevenção de abusos sexuais.

Essas questões foram identificadas como prioritárias, refletindo tanto as preocupações e interesses dos estudantes quanto à observação das necessidades educativas da turma, feita pela docente e pela equipe envolvida. A escolha dessas temáticas foi fundamental, pois cada uma delas possui uma relevância significativa na formação das crianças, contribuindo para a construção de uma consciência crítica sobre o próprio corpo, suas emoções e os limites da convivência social. Ao se apropriar desses conhecimentos, espera-se que os alunos desenvolvam habilidades essenciais para a proteção de sua saúde, não restringindo ao cuidado físico, mas incluindo também a saúde emocional e mental, aspectos que são frequentemente negligenciados nas instituições de ensino.

A intervenção foi planejada de forma metódica e dinâmica, visando garantir que os alunos se sentissem motivados e engajados. O planejamento incluiu atividades práticas que envolvessem não apenas os estudantes, mas também seus pais e professores, com o intuito de promover uma abordagem holística da educação em saúde. Dessa forma, a intervenção seria capaz de atingir não apenas o conhecimento individual, mas também promover uma mudança cultural dentro da escola, onde a saúde se tornasse uma prioridade compartilhada.

Com a definição das temáticas, o grupo de discentes decidiu trabalhar as três questões de forma integrada, utilizando um tabuleiro educativo intitulado “Trilha do Autoconhecimento.” Este tabuleiro foi desenvolvido com muito cuidado e criatividade, empregando materiais como folhas, cartazes e EVA, o que tornou a atividade visualmente atrativa e acessível para os alunos. A concepção do tabuleiro foi um processo colaborativo, onde os alunos se envolveram ativamente na criação das questões e na montagem dos materiais, permitindo que se sentissem parte integrante do projeto.

O tabuleiro educativo foi estruturado para estimular o aprendizado através da interação e da ludicidade. Cada uma das 11 perguntas elaboradas por equipe

abordava as transformações corporais e psicológicas, questões sobre saúde mental, práticas de bem-estar e formas de evitar e reconhecer práticas de abuso sexual. As perguntas foram formuladas de maneira a serem compreensíveis para a faixa etária dos alunos, utilizando uma linguagem simples e acessível, que permitisse aos alunos se expressar e refletirem sobre suas vivências.

Para maximizar a participação dos alunos e estimular o espírito de equipe, o grupo foi dividido em dois times de 15. Essa separação foi cuidadosamente planejada para evitar a formação de grupinhos, promovendo a inclusão e o engajamento de todos. A dinâmica de dividir os alunos em equipes e incentivá-los a responder as 11 perguntas sobre temas críticos fomentou um ambiente de competição saudável, onde o aprendizado se tornou mais divertido e engajador. A estratégia do jogo foi criada de tal forma que todos pudessem contribuir com suas ideias e respostas, o que fomentou um ambiente de colaboração e respeito mútuo. Cada grupo trabalhou para responder a um total de 22 perguntas, sendo que esse processo foi acompanhado por diálogos orientadores que estimularam o raciocínio e permitiram a sanção de dúvidas. A interação ativa entre os alunos e os discentes foi essencial para garantir uma aprendizagem significativa e contextualizada.

Durante a atividade, os alunos vivenciaram um ambiente de aprendizado dinâmico e estimulante. O uso do tabuleiro proporcionou uma forma lúdica de explorar temas que, muitas vezes, são considerados difíceis ou delicados para a faixa etária. Ao responder às perguntas, os alunos puderam refletir sobre suas próprias experiências e compartilhar suas dúvidas e incertezas, criando um espaço seguro para o diálogo. Esse ambiente de confiança foi fundamental para o sucesso da intervenção, permitindo que os alunos se sentissem à vontade para se expressar e aprender coletivamente.

Além disso, as atividades foram enriquecidas com momentos de reflexão em grupo, onde os alunos puderam discutir suas percepções sobre o que aprenderam. Essas discussões foram facilitadas pelos discentes, que incentivaram os alunos a compartilhar seus pensamentos e a fazer perguntas. A abordagem em grupo estimulou a empatia e a solidariedade entre os alunos, promovendo um aprendizado ativo e significativo. Essa abordagem não apenas aprofundou o entendimento dos alunos sobre as temáticas discutidas, mas também fortaleceu o senso de comunidade e apoio entre eles.

Ao final da atividade, todos os participantes receberam um pirulito (Figura 2) como forma de recompensa. Essa pequena ação simbolizou a promoção do bem-estar coletivo e reforçou a ideia de que o verdadeiro objetivo era aprender sobre as temáticas discutidas. A entrega do pirulito não apenas estimulou a motivação dos alunos, mas também promoveu um ambiente de celebração do aprendizado, onde todos se sentiram valorizados por suas contribuições. Essa estratégia de recompensa foi uma forma eficaz de enfatizar a importância da participação ativa e do engajamento nos processos educativos.

A metodologia proposta promete trazer benefícios teóricos significativos sobre saúde mental, puberdade e prevenção de abusos, preparando os discentes para os desafios futuros em sua formação acadêmica e profissional. Essa experiência não apenas contribuiu para a formação dos alunos envolvidos, mas também para a construção de uma cultura de saúde dentro da escola,

envolvendo toda a comunidade escolar e sensibilizando sobre a importância de temas tão relevantes para a formação integral das crianças.

A intervenção reafirma a necessidade de se abordar questões de saúde de maneira preventiva e informativa, criando um ambiente onde os alunos possam se sentir seguros e empoderados em relação a seus corpos e suas emoções. Este tipo de ambiente onde as crianças possam discutir abertamente sobre saúde mental, puberdade e prevenção de abusos é essencial para prepará-las para os desafios que enfrentarão ao longo da vida.

Assim, o projeto de intervenção não apenas proporcionou um espaço de aprendizagem, mas também serviu como um catalisador para a promoção da saúde e do bem-estar na comunidade escolar. É fundamental que as escolas ofereçam programas de conscientização e capacitação sobre saúde, estimulando a participação ativa de alunos, pais e educadores.

Os discentes da FAEN/UERN tiveram a oportunidade de aplicar seus conhecimentos teóricos em uma situação prática, desenvolvendo habilidades de comunicação, empatia e trabalho em equipe, reforçando a importância da educação em saúde, promovendo não apenas o conhecimento, mas também o desenvolvimento de cidadãos mais conscientes e críticos.

Acredita-se que, a partir dessa experiência, os alunos possam não apenas levar os conhecimentos adquiridos para suas vidas, mas também compartilhar essas informações com suas famílias e amigos, multiplicando assim o impacto da intervenção e contribuindo para a formação de uma geração mais informada e saudável.

Figura 1 - Tabuleiro Educativo



Fonte: Autores, 2023.

Figura 2 - Pirulito



Fonte: Autores, 2023.

3 CONCLUSÃO

A intervenção realizada na Escola Municipal Joaquim Felício de Moura destaca a importância de iniciativas que promovem a educação em saúde em ambientes escolares. O projeto abordou temáticas relevantes como saúde mental, puberdade e prevenção de abusos sexuais, criando um ambiente de aprendizado significativo que impacta não apenas os alunos, mas toda a comunidade escolar. Com uma abordagem lúdica e interativa, a metodologia aplicada permitiu que os estudantes se envolvessem ativamente na discussão, promovendo o aprendizado e a construção de habilidades sociais e emocionais.

O uso da metodologia ativa com o tabuleiro e a conversa dialogada possibilitou um despertar para a curiosidade e facilitou o aprendizado de forma atraente e estimulante. Essa metodologia contribuiu para a formação de um espaço seguro onde os alunos puderam expressar suas dúvidas e preocupações, refletindo sobre as questões discutidas e suas implicações para a vida real.

A interação entre discentes da FAEN/UERN e os alunos do 3º Ano promoveu um espaço seguro onde questões importantes puderam ser discutidas abertamente, contribuindo para a desconstrução de tabus e o fortalecimento de vínculos. Essa interação favoreceu a construção de um clima de confiança, essencial para que os alunos se sentissem à vontade para compartilhar suas experiências e sentimentos.

Esse projeto de intervenção está diretamente alinhado às políticas do Programa Nacional de Vigilância em Saúde (PNVSI), que busca promover um cuidado mais integral e humanizado, com foco na educação e na prevenção. Esse modelo de intervenção educativa destaca a importância de vincular a prática pedagógica à promoção da saúde, sugerindo que instituições de ensino devem priorizar a implementação de programas que integrem esses temas ao currículo.

Por meio de ações como esta, fortalecemos a vigilância e a promoção da saúde adequada, contribuindo para a efetividade das políticas de saúde e para o bem-estar coletivo da sociedade. Assim, ao fomentar um diálogo contínuo sobre saúde e bem-estar, preparamos nossos jovens para se tornarem cidadãos críticos e participativos, prontos para contribuir de maneira positiva para a sociedade.

REFERÊNCIAS

ASSIS, Simone Gonçalves *et al.* **Situação de crianças e adolescentes brasileiros em relação à saúde mental e à violência.** Fiocruz, Manguinhos, 2009.

FIGUEREDO, Alziane Evelyn dos Santos. ABREU, Regimara Simão de. SOUZA, Júlio César Pinto de. Saúde mental de crianças no contexto escolar. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.** Ano 06, Ed. 08, Vol. 05, pp. 86-103. Agosto de 2021.

LOPES, Rosane; TOCATINS, Florence Romijn. Promoção da saúde e a educação crítica. **Interface: Comunicação, Saúde, Educação**, [s. l.], 2012.

LOURENÇO, Benito; QUEIROZ, Lígia Bruni. Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência. **Revista de Medicina**, [S.L.], v. 89, n. 2, p. 70-75, 19 jun. 2010. Universidade de São Paulo, Agência USP de Gestão da Informação Acadêmica (AGUIA). <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v89i2p70-75>. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/46276/49930>. Acesso em: 17 dez. 2022.

PAES, Caila Carolina Duarte Campos; PAIXÃO, Alvaneide Nunes dos Passos. A importância da abordagem da educação em saúde: revisão de literatura. **REVASF**, Petrolina - PE, v. 6, ed. 11, p. 80-90, 2016.

SILVA, Rodrigo Sinnott; GONÇALVES, Marcia. A Ocorrência de Transtornos Psiquiátricos em Crianças e Adolescentes Abusados Sexualmente. **Uniciências**, [s. l.], v. 19, ed. 1, 2015.