



Ministério da Educação
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
Setor de Ciências Biológicas
Departamento de Fisiologia



Projeto de extensão:

“Fisiodivulgando: iniciativas didáticas para aproximar a Fisiologia e a saúde da sociedade”

MATERIAL DIDÁTICO

Título: Jogo didático - Higiene em ação

Autora-data: Maria Eduarda Rizzardi de Lima - agosto de 2024.

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Picinin Bernuci.

Tipo/objetivo: promover o conhecimento sobre os cuidados diários essenciais para a saúde íntima e bem estar de todos.

Tema geral: o tema geral do jogo é a conscientização sobre a importância da higiene íntima, tanto para meninas quanto para meninos. O jogo aborda questões fundamentais relacionadas ao cuidado com o corpo, enfatizando como práticas simples de higiene podem prevenir doenças, promover a saúde e o bem-estar, e contribuir para a autoestima e a confiança dos jovens. Ao participar deste jogo, os estudantes aprenderão de forma lúdica e interativa a importância de adotar hábitos saudáveis no dia a dia, desenvolvendo um entendimento profundo sobre como a higiene íntima impacta sua vida e a de seus colegas. O jogo visa promover um ambiente de aprendizado respeitoso e inclusivo, onde todos se sintam à vontade para discutir e explorar temas que são essenciais para o desenvolvimento pessoal e social.

Competências e habilidades segundo a BNCC:

Competência geral

Relativo ao no. 1 - “Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva”.

Relativo ao no. 8 - “Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.”

Língua Portuguesa - Unidade Temática Oralidade –



***ensino fundamental –**

Relativo à *competência específica* no. 3 - “Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao diálogo, à resolução de conflitos e à cooperação”.

-(EF15LP13) Identificar finalidades da interação oral em diferentes contextos comunicativos (solicitar informações, apresentar opiniões, informar, relatar experiências etc.)”.

-(EF12LP13) Planejar, em colaboração com os colegas e com a ajuda do professor, slogans e peça de campanha de conscientização destinada ao público infantil que possam ser repassados oralmente por meio de ferramentas digitais, em áudio ou vídeo, considerando a situação comunicativa e o tema/assunto/finalidade do texto”.

-(EF69LP13) Engajar-se e contribuir com a busca de conclusões comuns relativas a problemas, temas ou questões polêmicas de interesse da turma e/ou de relevância social”.

***ensino médio –**

- Relativo à *competência específica* no. 2 - “Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitando as diversidades e a pluralidade de ideias e posições, e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos, exercitando o autoconhecimento, a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza”.

-(EM13LP27) Engajar-se na busca de solução para problemas que envolvam a coletividade, denunciando o desrespeito a direitos, organizando e/ou participando de discussões, campanhas e debates, produzindo textos reivindicatórios, normativos, entre outras possibilidades, como forma de fomentar os princípios democráticos e uma atuação pautada pela ética da responsabilidade, pelo consumo consciente e pela consciência socioambiental”.

Ciências da natureza - Unidade Temática Vida e Evolução –



***ensino fundamental –**

Relativo à competência específica no. 8 - “Agir pessoal e coletivamente com respeito, autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, recorrendo aos conhecimentos das Ciências da Natureza para tomar decisões frente a questões científico-tecnológicas e socioambientais e a respeito da saúde individual e coletiva, com base em princípios éticos, democráticos, sustentáveis e solidários”.

-(EF08CI08) Analisar e explicar as transformações que ocorrem na puberdade considerando a atuação dos hormônios sexuais e do sistema nervoso”.

-(EF01CI03) Discutir as razões pelas quais os hábitos de higiene do corpo (lavar as mãos antes de comer, escovar os dentes, limpar os olhos, o nariz e as orelhas etc.) são necessários para a manutenção da saúde”

***ensino médio –**

Relativo à *competência específica* no 2. – “Analisar e utilizar interpretações sobre a dinâmica da Vida, da Terra e do Cosmos para elaborar argumentos, realizar previsões sobre o funcionamento e a evolução dos seres vivos e do Universo, e fundamentar e defender decisões éticas e responsáveis”.

-(EM13CNT207) Identificar, analisar e discutir vulnerabilidades vinculadas às vivências e aos desafios contemporâneos aos quais as juventudes estão expostas, considerando os aspectos físico, psicoemocional e social, a fim de desenvolver e divulgar ações de prevenção e de promoção da saúde e do bem-estar”.

Relativo à competência específica no. 5 - “Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade”

-(EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento”

Itens para o jogo:

Preparação:

1. Divida a turma em dois times equilibrados, misturando meninos e meninas para incentivar a colaboração.
2. Pegue as cartas pré prontas sobre higiene íntima masculina e feminina
3. Organize-as em duas pilhas (uma para cada tema).
4. Tenha um cronômetro/celular à mão para controlar o tempo de resposta.
5. Organize o espaço para que os jogadores possam se movimentar e interagir confortavelmente.
6. Prepare um quadro ou uma área onde os pontos possam ser anotados e acompanhados durante o



jogo.

7. Explique as regras do jogo, os objetivos, e a importância de respeitar o tempo e os colegas durante as atividades.

Como jogar:

No "Higiene em Ação", os jogadores serão divididos em dois times e, alternadamente, responderão a perguntas relacionadas à higiene íntima. Cada time escolherá uma pergunta de uma pilha de cartas numeradas, que cobrem tanto a higiene feminina quanto a masculina. Após ouvir a pergunta, o time terá 30 segundos para discutir e escolher a resposta correta. Se o time responder corretamente, ele ganhará um ponto. Caso contrário, o outro time terá a chance de responder e ganhar o ponto. O jogo continuará até que todas as perguntas sejam respondidas. No final do jogo, o time com mais pontos será declarado vencedor, e receberá o prêmio, podendo ser algum doce.

Confecção dos cards:

- Impressão da última página que contém os cards desse documento (em cores) (20 cópias)
 - Recortar os cards
- Impressão das páginas deste documento que contém as perguntas e respostas
 - Uma cópia de cada
- Recortar as perguntas com as respostas respectivas
- Colar da seguinte forma nos cards
 - Pergunta e resposta de higiene feminina no card feminino
 - Pergunta e resposta de higiene masculina no card masculino
- Assim, ficarão ao final 39 cards, 19 com perguntas e respostas femininas e 20 com masculinas, e nenhuma se repetirá
- Plastificar os cards se possível

Conteúdo:

Perguntas e respostas

Perguntas de higiene feminina

1. É recomendado usar sabonete comum para lavar a área íntima.
 - Resposta: **falso**.
2. A menstruação regular pode durar entre 3 a 7 dias.
 - Resposta: **verdadeiro**.



3. Lavagem interna é uma prática recomendada para manter a higiene íntima.
 - Resposta: **falso**.
4. Usar roupas íntimas de algodão ajuda a prevenir infecções.
 - Resposta: **verdadeiro**.
5. É recomendado usar talco na área íntima.
 - Resposta: **falso**.
6. O uso de roupas muito apertadas pode aumentar o risco de infecções vaginais.
 - Resposta: **verdadeiro**.
7. É normal ter um leve odor vaginal.
 - Resposta: **verdadeiro**.
8. O uso de desodorantes íntimos diariamente é recomendado.
 - Resposta: **falso**.
9. A flora vaginal é composta por bactérias que ajudam a manter o pH equilibrado.
 - Resposta: **verdadeiro**.
10. É importante trocar o absorvente externo a cada 2-4 horas.
 - Resposta: **verdadeiro**.
11. A falta de higiene íntima pode levar a infecções como candidíase e vaginose bacteriana.
 - Resposta: **verdadeiro**.
12. Coceira e ardor na área íntima podem ser sinais de infecção.
 - Resposta: **verdadeiro**.
13. Dormir sem calcinha pode ser benéfico para a saúde íntima.
 - Resposta: **verdadeiro**.
14. Usar absorventes ou protetores diários por longos períodos sem troca pode causar irritação.
 - Resposta: **verdadeiro**.

15. É necessário consultar um ginecologista regularmente para manter a saúde íntima.
- Resposta: **verdadeiro**.
16. O uso de roupas de banho molhadas por longos períodos pode aumentar o risco de infecções.
- Resposta: **verdadeiro**.
17. O estresse pode afetar a saúde vaginal.
- Resposta: **verdadeiro**.
18. É necessário lavar a área íntima várias vezes ao dia para manter a higiene.
- Resposta: **falso**.
19. O uso de tampões ou copos menstruais durante atividades físicas é recomendado.
- Resposta: **verdadeiro**.

Perguntas de higiene masculina

1. É recomendado usar sabonete comum para lavar a área íntima masculina.
- Resposta: **verdadeiro**.
2. A higiene íntima masculina deve ser feita apenas uma vez por dia.
- Resposta: **falso**.
3. Lavar a área íntima masculina após atividades físicas é importante para evitar irritações.
- Resposta: **verdadeiro**.
4. O uso de desodorante íntimo masculino é recomendado diariamente.
- Resposta: **falso**.
5. A limpeza do prepúcio (pele que cobre a glande) é essencial para evitar infecções.
- Resposta: **verdadeiro**.
6. O uso de roupas íntimas de tecido sintético é melhor do que de algodão.
- Resposta: **falso**.
7. O uso prolongado de roupas úmidas pode causar infecções e irritações.

- Resposta: **verdadeiro**.
8. É recomendável secar bem a área íntima após o banho para evitar fungos.
- Resposta: **verdadeiro**.
9. É desnecessário trocar a roupa íntima diariamente.
- Resposta: **falso**.
10. A má higiene íntima pode levar a problemas como balanite e candidíase.
- Resposta: **verdadeiro**.
11. Usar roupas íntimas apertadas não afeta a saúde íntima masculina.
- Resposta: **falso**.
12. A higiene íntima inadequada pode afetar a saúde reprodutiva masculina.
- Resposta: **verdadeiro**.
13. A utilização de produtos perfumados na área íntima pode causar irritação.
- Resposta: **verdadeiro**.
14. A higiene íntima masculina é importante apenas durante a puberdade.
- Resposta: **falso**.
15. A lavagem da área íntima deve incluir também os testículos e a região ao redor do ânus.
- Resposta: **verdadeiro**.
16. O uso de lenços umedecidos perfumados na área íntima é totalmente recomendado.
- Resposta: **falso**.
17. Usar roupas íntimas de algodão ajuda a evitar o excesso de umidade.
- Resposta: **verdadeiro**.
18. É importante consultar um médico se houver qualquer sinal de infecção ou irritação na área íntima.
- Resposta: **verdadeiro**.

19. Durante o banho, é necessário puxar o prepúcio para limpar a glândula.

- Resposta: **verdadeiro**.

20. Usar desodorante comum na área íntima é recomendado.

- Resposta: **verdadeiro**.

Referências:

Saúde íntima feminina, disponível em:

<https://gauchazh.clicrbs.com.br/donna/fitness/noticia/2015/04/conheca-12-mitos-e-verdades-sobre-a-higiene-feminina-cjplf0f8i00vxnmcnb5hdu6xq.html>, acesso em 06 set. 2024.

Saúde íntima feminina, disponível em:

<https://vitta.med.br/mitos-e-verdades-sobre-a-higiene-feminina/>, acesso em 06 set. 2024.

Saúde íntima masculina, disponível em:

<https://vidaeacao.com.br/mitos-e-verdades-sobre-saude-intima-masculina/>, acesso em 06 set. 2024.

Saúde íntima masculina, disponível em:

<https://multticlique.com.br/mitos-e-verdades-sobre-a-saude-intima-masculina/>, acesso em 06 set. 2024.



Modelos de cards



Higiene Feminina



Pergunta



Higiene Masculina



Pergunta

