

## PROMOVENDO EDUCAÇÃO EM SAÚDE – COMO A HIGIENE PESSOAL E DOS ALIMENTOS PODE CONTRIBUIR PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS

CAROLINA PEREIRA FERREIRA<sup>1</sup>; DEBORAH KATHARINA MARTINS RODRIGUES<sup>2</sup>; GIOVANA DUZZO GAMARO<sup>3</sup>; REJANE GIACOMELLI TAVARES

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – carol.llina@hotmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – debyka.kmf@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – ggamaro@yahoo.com.br*

*Universidade Federal de Pelotas – tavares.rejane@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

A atenção para com a saúde da criança é de grande importância para um crescimento e desenvolvimento adequados. Saúde não pode ser entendida apenas como a falta de doença. Para se ter uma boa saúde também é importante que se tenha boas condições de moradia e alimentação, rede de água e esgoto, momentos de lazer, condições de frequentar a escola, ter pessoas empregadas na família e viver relacionamentos afetivos (OLIVEIRA E GONÇALVES, 2004). Com base nesta definição, a escola é vista com um espaço educativo e formador, que além de alfabetizar e repassar informações, também tem como objetivo formar cidadãos com valores e hábitos saudáveis, tanto relacionados com a higiene como com a alimentação (VIEIRA ET AL, 2017). Na relação entre saúde e escola surge a possibilidade de construir a "escola que produz saúde": uma proposta que envolva estudantes, trabalhadores da educação, comunidade escolar, órgãos governamentais de educação, gestores de sistemas de saúde e educação, movimentos sociais, associações, grupos, famílias e toda a população. Assim, por ser tanto a saúde como a educação áreas estratégicas da sociedade, quando bem trabalhadas já na infância, permitem preparar o cidadão para assumir a sua parcela de responsabilidade por sua saúde e condições de vida. (VIGARELLO, 1996)

Tanto o exemplo dado pelos responsáveis na educação da criança, quanto as atitudes tomadas por eles em relação aos seus hábitos e sua alimentação, são significativos para a formação das mesmas. Portanto, faz-se necessário ter consciência da responsabilidade que incide sobre os hábitos de higiene e as escolhas alimentares nesse período do desenvolvimento da criança. Pois, durante os primeiros anos de vida, essas experiências podem ser positivas ou negativas,

podendo assim, ter um impacto à longo prazo na vida do indivíduo. (PONTES, ROLIM, TAMASIA, 2016).

Em consequência disso, torna-se fundamental incentivar a prática de bons hábitos, visto que estes contribuem para a formação e melhoria dos níveis de saúde coletiva e pessoal. Sendo assim, é de suma importância estimular o planejamento de programas de educação nutricional em escolas, dirigido aos responsáveis e às crianças, para instrução correta dessas atitudes, para obter uma melhoria de hábitos higiene e condições nutricionais.

## 2. METODOLOGIA

O projeto de extensão “PROMOVENDO EDUCAÇÃO EM SAÚDE: DA LAVAGEM DAS MÃOS À PREVENÇÃO DE DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS” é desenvolvido por dois acadêmicos, sendo 1 bolsista do Programa de Apoio a Extensão da Universidade Federal de Pelotas e um acadêmico voluntário, os quais receberam treinamento e supervisão da coordenadora envolvida. O projeto é desenvolvido na Escola Municipal de Ensino Fundamental Ferreira Viana, com crianças do primeiro ano do ensino fundamental, com idade de 6 a 9 anos, visto que englobam a faixa etária que mais se identifica com a temática proposta. Foram contemplados cerca de 30 alunos nesta ação pontual, além de professores e funcionários da escola. Reuniões entre os extensionistas para planejamento das atividades foram realizadas semanalmente.

As atividades do projeto se desenvolveram a partir de rodas de conversas, onde questionamos os alimentos mais consumidos por toda a família no dia a dia, aqueles que as crianças mais gostam e os que não gostam. Logo após, compararamos entre eles as semelhanças entre hábitos alimentares. Na sequencia, foram trabalhados os hábitos de higiene pessoal tais como: cortar as unhas, lavar sempre as mãos antes das refeições, escovar os dentes após as refeições, entre outros.

O objetivo dessas atividades é de conscientizar os alunos sobre a importância do consumo de alimentos saudáveis, através da identificação de novos sabores, cores e texturas, no incentivo aos bons hábitos alimentares e de higiene pessoal.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação às atividades realizadas nas escolas, foi possível perceber que houve grande entendimento do conteúdo abordado a partir de uma discussão com os professores, os responsáveis e os alunos. Notou-se também, a real necessidade de adoção de bons hábitos de cuidados essenciais, especialmente através da lavagem das mãos, bem como a importância de higienização em relação ao consumo de alimentos. Indicando o aproveitamento total das atividades e informações trocadas, informações essas que eram semanalmente relatadas e discutidas, durante os encontros semanais. A intenção da ação residiu em apresentar às crianças, durante o desenvolvimento do projeto, que para se ter uma boa saúde é necessário cuidar da higiene pessoal, que alguns alimentos devem ser consumidos com moderação, e que a ingestão de legumes, verduras e frutas é essencial para o bem estar.

Desenvolvemos várias atividades dentro do tema higiene pessoal e de alimentos x doenças, como a elaboração de uma oficina culinária em que as crianças aprendem através de uma palestra curta e de fácil entendimento, o cuidado que devemos ter com o alimento antes de consumi-lo, a importância de higienizar bem às mãos, assim como a importância de consumir alimentos mais saudáveis. Logo após, com o auxílio dos voluntários do projeto, foi feito a higienização das frutas para dar início à oficina, onde as crianças prepararam sua própria salada de frutas, na qual participaram com entusiasmo.

Em seguida, aplicamos algumas atividades didáticas, tais como jogos de memória, de colorir, quebra-cabeça e sete erros, todos a partir de imagens de frutas, verduras e legumes retiradas da internet.

Ainda que tenhamos que lidar com as dificuldades que se apresentam na prática de uma atividade, necessitamos ter uma visão ampla e termos cautela para com a realidade, condições de vida, bem como as experiências e hábitos viciados das pessoas a quem se dirige nossa intervenção. No que se refere à possibilidade de garantir uma aprendizagem transformadora de atitudes e hábitos, as experiências mostram que transmitir informações na prática, gera um ótimo resultado, visto que, os mesmos comprehendiam de maneira satisfatória os assuntos abordados, pelo simples fato de, incluir também, seu núcleo familiar e a comunidade, a partir da multiplicação de informações.

Destaca-se a importância de trabalhar com crianças nessa faixa etária, pelo fato de estarem atreladas ao desenvolvimento da necessidade de bons hábitos, ressaltando que, tanto o exemplo dado pelos responsáveis na educação da criança quanto as atitudes tomadas por eles em relação à sua alimentação, são importantes para a formação do hábito de higiene pessoal e alimentar das mesmas, pois, é nesse período que a criança está se conhecendo e construindo parte de sua personalidade. Embora possa parecer simples, esse é um assunto amplo, e faz-se necessário um trabalho contínuo, estimulando o planejamento de programas de educação nutricional em escolas, dirigido aos responsáveis e às crianças, para instrução correta dessas atitudes, considerando que todo pequeno cuidado é de fundamental importância, e contribui para a formação e melhoria dos níveis de saúde coletiva e pessoal.

#### 4. CONCLUSÕES

Após a realização das atividades do projeto, foi possível perceber que houve grande entendimento do conteúdo abordado, da necessidade de adoção de bons hábitos de cuidados essenciais diários, especialmente através da lavagem das mãos, bem como a importância de higienização em relação ao consumo de alimentos.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

OLIVEIRA, H. M.; GONÇALVES, M. J. F. **Educação em saúde: uma experiência transformadora.** Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 57, n. 6, p. 761-763, 2004

PONTES, A.M.O.; ROLIM, H.J.P.; TAMASIA, G.A. **A importância da Educação Alimentar e Nutricional na prevenção da obesidade em escolares** [artigo] Registro: Faculdades Integradas do Vale do Ribeira, 2016. Online. Disponível em: [http://unifia.edu.br/revista\\_eletronica/revistas/saude\\_foco/artigos/ano2016/032\\_importancia\\_educacao\\_alimentar\\_nutricional.pdf](http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2016/032_importancia_educacao_alimentar_nutricional.pdf)

VIEIRA, M.; VANIN, A.C.; SOUZA, D.; PIANTINO, C.B. **INFÂNCIA SAUDÁVEL: Educação em Saúde nas Escolas.** Expressa Extensão. ISSN 2358-8195 , v.22, n.1, p. 138-148, JAN-JUN, 2017

VIGARELLO, G. **O limpo e o sujo: uma história da higiene corporal.** São Paulo: Martins Fontes. 1996.