

**UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE
POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM**

**HÁBITOS E CUIDADOS DIÁRIOS PARA PROMOÇÃO DE UMA VIDA
SAUDÁVEL: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO**

ANGELA AICHE KITTLAUS BAALBAKI

FOZ DO IGUAÇU

2016

ANGELA AICHE KITTLAUS BAALBAKI

**HÁBITOS E CUIDADOS DIÁRIOS PARA PROMOÇÃO DE UMA VIDA
SAUDÁVEL: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO**

Projeto de Intervenção apresentada ao
Módulo IV – Práticas de Educação em
Saúde II como requisito parcial à
conclusão do Curso de Especialização
em Saúde para professores do ensino
Fundamental e Médio, Universidade
Federal do Paraná Trabalho, Núcleo de
Educação a Distância

Orientadora: Prof.^a MSc. Shirley Boller

FOZ DO IGUAÇU

2016

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	01
1.1 OBJETIVOS.....	03
1.1.1 Objetivo Geral	03
1.1.2 Objetivos Específicos	03
2 REVISÃO DE LITERATURA	04
2.1 A IMPORTÂNCIA DE ENSINAR HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS	04
2.1.2 Alimentação Saudável	05
2.1.2 Rotina: Hábitos de higiene e horários de descanso	07
2.1.3 Atividades Físicas	08
3 METODOLOGIA	10
3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO	10
3.2 PARTICIPANTES DA INTERVENÇÃO	11
3.3 A INTERVENÇÃO	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
6 REFERÊNCIAS	25

RESUMO

O objetivo deste projeto de intervenção foi estimular hábitos saudáveis necessários para promoção e manutenção da saúde das crianças. Foi desenvolvido na Escola Municipal João da Costa Viana, situada no Bairro Três Lagoas, na cidade de Foz do Iguaçu, teve como foco os alunos do 1º ano “F” do período vespertino com idades entre 5 e 6 anos, os pais, demais alunos e, em sua última etapa toda a comunidade escolar com a apresentação dos trabalhos em Feira Cultural. Os resultados mostraram que é com atividades lúdicas as crianças aprendem, pois, estimulam sua criatividade e imaginação, as atividades foram desenvolvidas de forma lúdica e prazerosa, com contação de histórias, músicas e palestra, sobre os temas higiene, rotina, alimentação saudável, cuidados com os dentes, brincadeiras e atividades físicas, para que, os envolvidos se conscientizassem acerca da importância dos cuidados diários que o corpo necessita para se desenvolver de forma saudável, contribuindo sobremaneira para a melhoria da qualidade de vida. Ao longo do desenvolvimento do projeto pode-se perceber que, com pequenas e simples atitudes e com o apoio dos pais, é possível desde cedo estimular na criança uma rotina de cuidados que são fundamentais para o seu desenvolvimento, físico e escolar. Conclusão: Somente através de uma rotina permanente de hábitos alimentares saudáveis, prática de atividades físicas e cuidados com o corpo, que teremos uma geração futura mais saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação; Educação; Saúde.

ABSTRACT

The objective of this intervention project was to encourage healthy habits needed to promote and maintain the health of children. It was developed at the Municipal School João da Costa Viana, located in the neighborhood of Três Lagoas, in the city of Foz do Iguaçu. It focused on the students of 1st year "F" of the evening period between the ages of 5 and 6 years old, parents, other students and, in its final stage, the whole school community with the presentation of the work in the Cultural Fair. The results showed that it is with playful activities that children learn, therefore, they stimulate their creativity and imagination. The activities were carried out in a playful and pleasurable way with storytelling, music and lecture on hygiene issues, routine, healthy food, care with teeth, physical games and activities, so that those involved became aware of the importance of daily care that the body needs to develop healthily, contributing greatly to the improvement of quality of life. Throughout the development of the project it can be seen that, with small, simple actions and with the support of parents, it is possible to stimulate, on an early basis, the child routine care that are primal to its physical and educational development. Conclusion: Only through an ongoing routine of healthy eating habits, physical activity and body care, we will have a healthier future generation.

KEY WORDS: Feeding; Education; Health

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, é crescente a preocupação com o excesso de peso e a obesidade, pois a proporção de adultos com excesso de peso tem aumentando frequentemente, gerando problemas de saúde como pressão alta, diabetes, doenças do aparelho circulatório, acidente vascular cerebral, infarto, hipertensão arterial, entre outras. Segundo o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das doenças Crônicas não Transmissíveis (dCnT) no Brasil, 2011-2022, essas doenças constituem o problema de saúde de maior magnitude e correspondem a cerca de 70% das causas de mortes, atingindo fortemente camadas pobres da população e grupos mais vulneráveis, como a população de baixa escolaridade e renda.

O plano aponta ainda quatro fatores de risco em comum como responsáveis, em grande parte, pela epidemia de sobrepeso e obesidade e que levam ao crescimento dessas doenças, são eles o tabagismo, inatividade física, alimentação não saudável e o álcool. O plano aponta ainda que o excesso de peso e a obesidade entre jovens e crianças também têm sido preocupantes. A avaliação do estado nutricional de crianças de 5 a 9 anos de idade, estudada pela POF 2008-2009, mostrou que o excesso de peso e a obesidade já atingem 33,5% e 14,3%, respectivamente. (BRASIL, 2011).

Considerando a má alimentação e a falta de atividade física como fatores de risco que geram doenças e que interferem no desenvolvimento saudável da criança, justifica-se a aplicação deste projeto. Pois constatou-se após observações realizadas no local de aplicação do projeto, a Escola Municipal João da Costa Viana, com os alunos do 1º ano do período vespertino, que a maioria dos alunos apresenta rejeição pelo lanche oferecido na escola, principalmente quando se trata de legumes e verduras. O lanche entre a maioria das crianças fica condicionado a biscoitos doces e salgadinhos. Esses alimentos além de serem calóricos, não apresentam os nutrientes necessários para o desenvolvimento das crianças.

Outro problema que a escola enfrenta, é que frequentemente alunos queixam-se de dores de cabeça, sonolência, cansaço ou fome. Quando investigamos os motivos as respostas são as mesmas, “acordei muito tarde,

tomei um copo de Nescau e vim para a escola”, ou então “não deu tempo para almoçar”. Essas queixas podemos ouvir inclusive dos pais. Podemos concluir, considerando essas observações, que a falta de uma rotina e de cuidados com a saúde pode interferir também no processo ensino-aprendizagem, pois essas crianças apresentam dificuldades para desenvolver as atividades propostas. É fundamental, portanto incentivar desde cedo a criança a cuidar do seu corpo e adotar uma rotina saudável de alimentação, higiene, atividades físicas e descanso.

Para que tenha um desenvolvimento saudável a criança precisa de uma alimentação balanceada, precisa ser estimulada e motivada a gostar de atividades físicas, brincadeiras saudáveis, e hábitos de higiene que promovam saúde e bem-estar. Para Campos (2012, p.70) a educação tem papel importante na construção da saúde, pois pode contribuir para a formação de cidadãos que atuem de forma consciente na melhoria da saúde pessoal e coletiva. É portanto preciso incentivar e estimular as crianças a cuidar do seu corpo, proporcionando aos alunos o conhecimento, a valorização, o cuidado e o respeito pelo próprio corpo. Conhecer o seu corpo e as suas necessidades desperta nas crianças o interesse, promovendo o senso de responsabilidade.

Este projeto de intervenção sobre hábitos saudáveis e cuidados diários com o corpo torna-se portanto, fundamental, pois, tem como foco principal estimular hábitos saudáveis de higiene, alimentação e cuidados com o corpo, para promoção e manutenção da saúde da criança, fazendo com que de forma lúdica e prazerosa, os alunos se sensibilizem e adotem os cuidados diários de alimentação, higiene, descanso e atividades físicas que o corpo necessita para se desenvolver de forma saudável.

Considerando todos os aspectos observados a questão norteadora deste projeto de intervenção será: Através do lúdico a criança poderá desenvolver hábitos saudáveis de higiene e alimentação?

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Promover hábitos saudáveis em crianças através de atividades lúdicas sobre higiene pessoal, alimentação e atividades físicas.

1.1.2 Objetivos Específicos:

- Ensinar os hábitos de higiene pessoal
- Demonstrar a importância dos cuidados com o corpo, como: alimentação, descanso, atividades físicas e higiene para a prevenção de doenças;
- Estimular o uso dos objetos de higiene pessoal;
- Incorporar no dia a dia das crianças hábitos e brincadeiras saudáveis;
- Valorizar a autoestima da criança;

2 REVISÃO DE LITERATURA:

2.1 A IMPORTÂNCIA DE ENSINAR HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS

O tema saúde é fundamental para se discutir em sala de aula, pois de acordo com JENKINS (2007, p.15), “A saúde é o alicerce essencial que sustenta e alimenta o crescimento, a aprendizagem, o bem-estar pessoal, a satisfação social, o enriquecimento dos outros, a produção econômica e a cidadania construtiva” De acordo com o autor a saúde é a primeira e mais importante forma de riqueza.

O corpo humano para crescer e se desenvolver de forma saudável, necessita de cuidados diários de alimentação, atividades físicas, higiene entre outros. Esses cuidados diários podem evitar o aparecimento de doenças como diabetes e obesidade que podem acarretar ainda em outros problemas como aumento dos níveis de gordura no sangue, hipertensão, problemas ortopédicos, doenças cardiovasculares entre outros. A obesidade pode acarretar também em problemas psicológicos, pois crianças acima do peso tendem a sofrer preconceitos e *bullying*.

Segundo Silva (2007), o crescimento de cada pessoa é influenciado pelas suas características e também pelas suas condições de vida: como alimentação e ocorrência de doenças. Por isso é fundamental que a criança receba os cuidados necessários para o seu desenvolvimento saudável. Segundo a autora a criança além de ser amada precisa ser cuidada e respeitada, a criança precisa brincar para se desenvolver. “É por meio das brincadeiras que ela descobre o mundo, o seu raciocínio e imaginação e compreende as regras da vida em sua comunidade. É muito importante que as pessoas responsáveis pelas crianças estimulem suas brincadeiras” (SILVA, 2007, p. 10). Torna-se essencial, portanto que as crianças recebam essas informações a respeito de sua saúde de forma lúdica e prazerosa, estimulando e aguçando a sua curiosidade.

De acordo com JENKINS (2007, p.80), “Depois dos 5 anos de idade, a criança é bem capaz de processar a aprendizagem cognitiva sobre fatores promotores de saúde e prejudiciais específicos que influenciam na saúde física e mental e nas relações sociais”, segundo o autor essa é a idade ideal para ensinar e demonstrar hábitos saudáveis de alimentação e higiene pessoal entre outros fatores relacionados a saúde.

“As crianças e jovens entre 5 e 14 anos de idade estão em um estágio ideal para aprender valores e práticas que promovam boa saúde pelo resto de suas vidas e para que esses princípios sejam reforçados. As crianças nessa faixa de idade aprendem rapidamente e desenvolvem crenças e padrões firmes. As escolas, os grupos recreativos e sociais e as famílias podem preencher essa época fértil de desenvolvimento com modelos, conhecimentos, estilos de vida positivos e saudáveis. Infelizmente com muita frequência a mídia reforça o contrário.” (JENKINS P. 80 2007).

É importante salientar ainda que cada criança apresenta sua própria maneira de aprender e se desenvolver, de acordo com Silva (2007), ter uma rotina de vida, com horários regulares para dormir, acordar e se alimentar, auxilia muito no desenvolvimento das crianças. Essa rotina deve ser passada para a criança pela família, com diálogo e compreensão, para que ela possa aprender e respeitar, entendendo que essa rotina é fundamental para o seu desenvolvimento pleno. De acordo com Campos (2012, p.70), “Educar para a saúde é formar o indivíduo para que ele mantenha uma dieta equilibrada, e saudável, pratique atividades físicas e adote práticas saudáveis de higiene e autocuidado”.

2.1.1 Alimentação Saudável

O hábito alimentar da população vem se modificando dia a dia, em consequência da agitação do desenvolvimento, da busca por melhores condições de vida e do crescente número de mães que trabalham fora, devido a isso, os cuidados com alimentação acabam sendo substituídos por alimentos rápidos, de fácil preparo, mas que na maioria das vezes não apresentam os nutrientes necessários para o desenvolvimento da criança. Essa falta de nutrientes pode acarretar em prejuízos para a saúde e afetar o perfeito crescimento e desenvolvimento da criança. Segundo Ctenas (1999):

“A criança que ingere vitaminas e minerais em quantidade inadequada corre o risco de crescer menos, sentir-se mais cansada, ter mais preguiça e ficar mais sensível a doenças, principalmente as infecciosas. [...] A criança com uma boa alimentação, com todos os nutrientes, na quantidade adequada, brinca mais, aprende com mais facilidade na escola, cresce e se desenvolve melhor.”

Uma alimentação balanceada e saudável é, portanto, fundamental para o desenvolvimento da criança. É importante lembrar ainda que a criança não precisa de quantidade, mas sim de qualidade, ou seja, ela não precisa comer muito para ser saudável, ela precisa de uma dieta balanceada com alimentos de todos os grupos, pois o importante para nosso organismo não é o alimento ingerido, mas sim os nutrientes que eles possuem. É, portanto preciso conhecer os alimentos para oferecer a criança, aqueles que contenham nutrientes necessários para o seu desenvolvimento, nas explicações de Ctenas (1999, p.83), para compor uma alimentação equilibrada, com os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento da criança é preciso seguir três princípios básicos: Alimentos de todos os grupos, proporção adequada de alimentos e variar ao máximo os alimentos.

A má alimentação pode causar desnutrição, por falta dos nutrientes necessários ou o excesso de peso que pode levar ao aumento dos níveis de gordura no sangue, a hipertensão, a diabetes, a problemas cardiovasculares e a problemas ortopédicos. Pode causar ainda problemas emocionais devido aos apelidos frequentemente utilizados na escola, que causam sofrimento e constrangimento para a criança. De acordo com Vasconcellos (2007, p.16) “Esses dois problemas nutricionais, a desnutrição e a obesidade, exigem atenção e cuidados especiais de todos, pois impedem que se alcance o bem-estar e o desenvolvimento completo de nosso potencial”.

É muito importante que os pais estejam atentos a alimentação da criança, lembrando que elas precisam de bons exemplos, pois segundo Ctenas (1999, p.145) “As crianças copiam os modelos alimentares dos pais e de pessoas que admiram. Se a família tem bons hábitos, a criança os incorpora com o passar do tempo. Quando ela rejeita qualquer alimento, o melhor é não insistir, mas sim dar exemplos”. À hora da refeição é um momento muito importante para a integração da família, se a criança observa que os pais comem todos os tipos de alimentos, de forma saudável ela também desenvolverá este hábito. “Uma alimentação

saudável é a melhor maneira de garantir o crescimento adequado da criança” (CTENAS, 1999, p. 82).

2.1.2 Rotina: Hábitos de higiene e horários de descanso

O corpo humano precisa de atenção regular para trabalhar bem, cuidando dele ganhamos saúde e disposição. Os hábitos de higiene como lavar corretamente as mãos antes das refeições e após usar o banheiro, tomar banho diariamente, pentear os cabelos e escovar os dentes são cuidados que devemos ter diariamente. É importante, portanto, trabalhar este tema também em sala de aula, pois são cuidados que auxiliam no desenvolvimento e bem estar da criança.

Os hábitos de higiene são fundamentais para o desenvolvimento saudável da criança tanto que integra um dos objetivos dos Parâmetros Curriculares Nacionais (1997) “Reconhecer-se como elemento integrante do ambiente, adotando hábitos saudáveis de higiene, alimentação e atividades corporais”.

A criança precisa compreender a importância dos cuidados com a higiene, e a forma correta de desenvolver esses cuidados. De acordo com Nigro (2012) a dentição é um tema interessante para a sala de aula e um grande desafio para a atividade docente, pois as crianças não tem ainda total autonomia para escovarem os dentes sozinhas, precisam da supervisão de adultos e de lembrar que a escovação deve ser feita com regularidade e de forma correta. Segundo o autor muitas crianças tendem a criar hábitos de escovação incorretos, como se esquecer de escovar determinada região da boca.

Muitos pais acreditam que somente a dentição permanente merece cuidado e atenção, o que é um engano, os dentes mal cuidados podem afetar a auto estima da criança e interferir no seu desenvolvimento saudável, pois, a má dentição não apresenta somente efeitos na aparência pessoal, ela intervém também na mastigação, na articulação de palavra e causando dores, afetando a saúde geral do ser humano. De acordo com Nigro (2012) fomentar hábitos que promovam a saúde da criança é um desafio para pais e professores.

A infância é uma fase de formação de bons hábitos, ensinar as crianças de modo que elas possam realmente compreender a importância dos cuidados de higiene, pode modificar também o ambiente em que vivem, pois muitas crianças levam para casa o que apreendem na escola. Nesse ponto torna-se fundamental também a integração entre família e escola, para que os pais reforcem em casa os ensinamentos repassados pela escola.

Além dos hábitos de higiene e cuidados com alimentação na rotina da criança é essencial também seus horários para descanso e lazer. Desde cedo aprendemos que para termos saúde são necessárias ao menos 8 horas diárias de sono. As crianças precisam correr, brincar, estudar, mas precisam também como qualquer pessoa de horários para descanso. A criança precisa de rotina, com horários estabelecidos para comer, dormir, acordar e cuidados com o corpo. Muitos pais reclamam que o filho acorda tarde e não quer comer nada antes de ir para a escola, mas não procuram habituar a criança a dormir em horários determinados para que possa acordar mais cedo, sentir fome e mais disposição.

De acordo com Smith (2001, p.31) “ As crianças que não obtêm nutrição alimentar e sono suficientes obviamente sofrerão em sua capacidade para concentrar-se e absorver informações”. Essa explicação justifica a dificuldade de muitas crianças em concentrar-se nas atividades e até mesmo o fato de dormirem em sala de aula.

2.1.3 Atividades Físicas

Com o aumento da tecnologia as crianças tem acesso cada vez mais cedo a aparelhos eletrônicos, como tablets, celulares, videogame, entre outros que despertam o seu interesse e atenção, com isso as crianças deixam de praticar atividades físicas necessárias ao seu desenvolvimento. Esse comportamento sedentário é um problema entre crianças e adultos, pois segundo o Ministério da Saúde “A prevalência de obesidade em adultos de meia idade tem alcançado proporções alarmantes, o que se relaciona, em parte, ao estilo de vida moderno em que a maior parte do tempo livre é gasto em atividades sedentárias, como

assistir à televisão, usar computadores, realizar viagens e passeios de carro.” (BRASIL, 2002, p.256).

De acordo com Vasconcellos (2007) se a pessoa fica varias horas diante da televisão, não desenvolve atividades físicas e nem pratica esportes tende a ser um forte candidato a obesidade. Para que possamos mudar esse comportamento que gera obesidade é importante conhecer mais sobre nutrição e melhorar o ambiente em que vivemos. Nas explicações de Ctenas (1999, p.180), “Crianças que não fazem exercícios físicos regulares, preferindo atividades mais sedentárias, gastam menos energia em relação as mais ativas, potencializando os depósitos de gordura. Por isso crianças menos ativas, mesmo não comendo em excesso, tem riscos de se tornar obesas”.

De acordo com Guedes (2009) “A prática de atividade física oferece à criança oportunidade de lazer, integração social e o desenvolvimento de aptidões que proporcionam uma maior auto-estima e confiança”. Torna-se, portanto, essencial estimular a criança a praticar atividades físicas, a brincar ao ar livre, passear, jogar bola, pular corda, andar de bicicleta, entre outras atividades que exigem movimentos. Pois segundo Ctenas (1999, p.180), “Se o ambiente for favorável, ou seja, se houver bons hábitos alimentares e prática de regular de atividade física, a obesidade dificilmente será desenvolvida, mesmo que haja predisposição genética”.

De acordo com Guedes (2009) “É conhecida à importância da atividade física como um componente promotor de saúde da população e se for incentivada desde a infância contribuirá para a diminuição de riscos à saúde ao longo da vida.” A prática de atividades físicas trás muitos benefícios para o desenvolvimento da criança, pois ajuda na manutenção do peso, fortalece a musculatura e promove bem-estar e saúde em todas as fases da vida, pois a movimentação constante garante uma vida saudável e prolongada.

3 METODOLOGIA

3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO

O projeto foi desenvolvido na Escola Municipal João da Costa Viana, situado à Avenida João Ricieri Maran, 388, Bairro Três Lagoas, Foz do Iguaçu, Paraná. O funcionamento desta instituição de ensino se dá de segunda-feira à sexta-feira, no horário das 7:30h às 11:30h e das 13:30h às 17:30h, com atendimento voltado ao 1º segmento do Ensino Fundamental. A faixa etária dos alunos atendidos é de 5 a 12 anos.

De acordo com a pesquisa feita para a realização do PPP, 63 % dos alunos moram com os pais, cada família varia de 3 até 8 membros, predomina a religião católica, a profissão dos pais tem maior destaque na construção civil e comércio. A renda familiar da maioria da comunidade escolar varia de 1 a 2 salários mínimos (73% dos entrevistados). Muitas famílias recebem os benefícios sociais que variam entre bolsa família, leite da criança, água baixa renda, aposentadoria e luz baixa renda. Cerca de 65% das famílias moram em casa própria.

As famílias são assalariadas, variando as atividades profissionais entre comércio, turismo, autônomos e também há desempregados. Alguns estudantes moram próximos da escola, no entanto, uma parte mora até 6 quilômetros distante, e fazem uso do transporte escolar para frequentar as aulas.

A escola dispõe de 20 turmas no período matutino e 24 turmas no período vespertino, atendendo a um total de 1242 alunos. Para os alunos que necessitam de atendimento especializado a escola conta com duas turmas de Classe Especial e 3 turmas de Sala de Recursos Multifuncionais

A escola tem realizado ações e parcerias para a melhoria da qualidade da educação, como oferecer aos alunos as atividades de contra turno escolar através do Programa Mais Educação com atividades de circo, letramento, música (banda), artesanato, brinquedoteca e dança, em parceria com o governo federal, atividade de apoio pedagógico escolar (reforço), em contra turno escolar, parceria com Projetos do Centro de Convivência Escola/Bairro Leonel de Moura Brizola, que oportuniza as mesmas em atividades de recreação e iniciação aos esportes

como futsal, xadrez, natação, voleibol e artes marciais, Projeto Aprendendo a Viver, um dos Pontos de Cultura do município de Foz do Iguaçu, com atividades de balé, música, artes marciais.

O sistema de Ensino Fundamental segue o ano letivo com duração de 200 dias ou 800 horas, distribuídos nos meses de fevereiro a dezembro, com férias escolares em julho e janeiro. Para atender a demanda da comunidade, a escola conta com 89 servidores, sendo 02 servidores da Saúde(dentista e secretária) e os demais da Secretaria da Educação.

3.2 PARTICIPANTES DA INTERVENÇÃO

Participaram deste projeto os alunos do 1º ano “F” do período vespertino, com idades entre 5 e 6 anos, os pais e responsáveis, através de palestras rodas de conversa e café. Embora estas crianças não apresentem grandes problemas relacionados ao excesso ou baixo peso, diariamente alunos queixam-se de dores de cabeça ou abdômen, fome e enjôo. A grande maioria antes do horário do lanche.

Após a realização das apresentações houve um grande envolvimento de outros professores com suas turmas, através de rodas conversas, contações de histórias e preparação de lanches saudáveis. O projeto envolveu ainda funcionários da escola, alunos do 5º ano que participaram da aplicação e toda a comunidade escolar com apresentações e exposição dos trabalhos.

3.3 A INTERVENÇÃO

Para melhor compreensão deste projeto de intervenção, este foi dividido em fases descritas a seguir:

Fase 01 – Higiene – História, roda de conversa, atividades práticas, pintura, música e confecção de cartaz.

1º momento: Contação da história: “O vestido Azul”. Após a história conversamos com as crianças sobre os personagens e a menina que mudou todo o ambiente em que vive, a partir de um vestido novo que ganhou e adotando hábitos de higiene. Conversamos também sobre a importância de cada um fazer

a sua parte para cuidar do planeta e ajudar o próximo. Em seguida introduzimos o debate a respeito da importância dos hábitos diários de higiene, como lavar bem as mãos, tomar banho todos os dias, pentear os cabelos, usar roupas limpas, escovar os dentes, entre outros.

2º momento: Atividade prática. Para este segundo momento fomos até o saguão da escola para ensinar os alunos como realizar a lavagem correta das mãos, cada aluno lavou suas mãos conforme as orientações da professora. Voltando para a sala contamos a música “Bolha de sabão” (DVD Galinha Pintadinha), que fala como é bom tomar banho.

3º momento: Pintamos atividades com os cuidados de higiene que aprendemos, e também com recortes de revistas produzimos cartazes que foram expostos no mural da escola e utilizados nas apresentações para os pais.

4º momento: Apresentação de vídeos educativos sobre o tema higiene, e vídeo com a música o “Ratinho Tomando banho” (Castelo Ra-tim-bum), ensaiamos a música para uma apresentação para os pais.

Nesta fase procuramos fazer com que as crianças aprendessem a importância dos hábitos de higiene, a lavagem correta das mãos, e os cuidados com o corpo que elevam a autoestima e o bem estar. O tempo para essa atividade foi de 6 aulas de 50 min.

Fase 02 –Cuidado com os dentes – Leitura de livro, palestra e atividade prática.

Esta fase teve como objetivo incentivar os alunos a adotarem o hábito de cuidar bem dos dentes, para mais qualidade de vida e elevar a sua autoestima.

1º momento: Leitura da história: “Dentinho saudável”. Após a leitura conversamos sobre o livro e a importância da higiene dos dentes. Explicamos sobre as cáries e em seguida mostramos para os alunos os objetos necessários para a higiene dos dentes, (escova, creme dental, fio dental) em seguida fizemos a demonstração de como devemos escovar os dentes.

2º momento: Palestra e visita ao dentista. Neste momento contamos com o apoio da dentista, doutora Edna e a participação dos pais. A dentista realizou uma palestra para pais e alunos sobre os cuidados com os dentes ensinando a

forma correta de escovação. Após a palestra os alunos ganharam escovas e fomos para o saguão colocar em prática o que aprendemos, após a escovação os alunos conheceram e realizaram uma avaliação odontológica no consultório.

Tempo para o desenvolvimento destas atividades foi de 3 aulas (50min).

Fase 03 – Alimentação saudável

Com o objetivo de incentivar a adoção da alimentação saudável, levamos para a sala vídeos explicativos sobre a importância da alimentação e do consumo de todos os grupos alimentares. Apresentando para as crianças a pirâmide alimentar, explicando a mesma. Para registro os alunos receberam um caderno de atividades, na qual realizaram atividades diversas de pintura, caça-palavras, coordenação motora entre outras.

1º momento: Apresentação de vídeos sobre alimentação e a importância do consumo frutas e legumes, após os vídeos organizamos uma roda de conversa sobre os alimentos, para que possamos debater sobre os alimentos, cada criança pode falar sobre o que gosta de comer, se almoça antes de vir para a escola e juntos, conforme o que aprendemos com os vídeos analisar se estamos nos alimentando de forma saudável ou não.

2º momento: Observação dos alimentos. Para este momento levamos para a sala de aula legumes diversos e em grupos conversamos sobre a importância dos mesmos e seus nutrientes, os alunos examinaram os legumes cheirando, tocando, trabalhando os sentidos. Cada aluno falou se gosta, porque não gosta e se já provou.

3º momento: Apresentação da Pirâmide Alimentar. Levamos para a sala de aula banner com a pirâmide alimentar, explicando para as crianças sobre cada grupo alimentar e a importância do mesmo para a saúde. Para registrar realizamos uma pirâmide alimentar. As crianças reunidas em grupos recortaram de revistas e panfletos imagens diversas de alimentos, com as figuras e coletivamente montamos um cartaz e mural com a pirâmide para exposição. Em seguida cada aluno pintou a sua pirâmide e colamos nos cadernos.

4º momento: Espetinho e salada de frutas. Levamos para a sala de aula frutas variadas, cada aluno também levou duas frutas. Com avental

confeccionado anteriormente e pintado com as mãos de cada aluno, especialmente para utilizarem nestas atividades e levarem para casa, cada criança fizemos espetinhos de frutas e salada de fruta, por ser um lanche saudável e de fácil preparo. Neste momento além de trabalharmos a importância das frutas, trabalhamos ainda vários outros conteúdos como dúzia, meia dúzia, metade, divisão, tipos diferentes de sementes.

5º momento: Neste momento realizamos a preparação de um sanduíche natural com diversos ingredientes saudáveis e nutritivos, para aguçar a curiosidade das crianças levando-as a experimentarem lanches diferentes.

6º momento: Cada criança pintou e confeccionou uma máscara de legumes ou frutas em seguida com as máscaras lembramos os nomes e alguns benefícios ou nutrientes das frutas. Cantamos a Música “ A dança das frutas” (Patati e Patata)

Para esta fase, foram necessárias 8 aulas de 50 minutos.

Fase 04 – Brincadeiras e atividades físicas.

A 4ª fase teve como objetivo incentivar as crianças a praticarem atividades físicas e brincadeiras saudáveis, para tanto, foi necessário explicar para as crianças a importância das atividades físicas para o desenvolvimento saudável do corpo. Junto com os alunos realizamos diariamente atividades de alongamento, explicando a importância do mesmo.

Nesta fase realizamos um resgate histórico sobre os jogos e brincadeiras de antigamente, as crianças realizaram pesquisas com os pais sobre as brincadeiras preferidas na sua infância. Duas vezes por semana realizamos brincadeiras como ovo choco, amarelinha, pula corda, esconde-esconde, peteca, quebra-cabeça, blocos de montar, entre outras. Nesta fase ainda realizamos a confecção de brinquedos em sala de aula.

Com o professor de educação física trabalhamos os esportes como futebol, queimada e vôlei. Além dessas atividades as crianças participaram de um passeio até a Brinquedolândia, onde passaram uma tarde muito divertida.

Tempo estimado: O alongamento, as brincadeiras e jogos serão realizados em uma aula de 50 minutos, duas vezes por semana.

Fase 05 – Palestra e momento do café saudável para pais.

Como a alimentação da criança depende principalmente dos pais ou responsáveis é fundamental que estes também participem do projeto, portanto para que pudéssemos conscientizá-los da importância deste tema foi desenvolvido uma palestra com nutricionista, assistente social e psicólogo, explicando para os pais sobre os cuidados de higiene que devem ser cobrados das crianças, a importância da alimentação e de uma rotina de horários para as crianças. As atividades do dia foram desenvolvidas em duas etapas, primeiramente somente com os pais e depois com as crianças junto. A nutricionista durante a palestra ensinou para os ouvintes a preparação de uma receita de cookies de aveia, que, ao final todos puderam provar juntamente com outros lanches já preparados com receitas de alimentos saudáveis e suco natural.

Ao final das atividades, entregamos para os pais um caderno com receitas saudáveis, e informativos sobre os nutrientes dos alimentos e a pirâmide alimentar.

Tempo: 3 aulas de 50 minutos.

Atividade de encerramento: Feira Cultural

A parte final deste projeto foi realizada no dia 28 de novembro de 2015, com a exposição e apresentação de todos os trabalhos realizados pelas crianças em Feira Cultural para que os pais, alunos, funcionários e toda a comunidade possam estar participando e conhecendo os trabalhos.

Os alunos ensinaram aos visitantes da feira a lavagem correta das mãos, banho e escovação dos dentes e apresentaram a pirâmide alimentar, falando sobre a importância de se alimentar bem, da prática de atividades físicas, alongamento e horários para descanso.

Durante a feira os alunos explicaram também sobre as plantas medicinais e distribuíram mudas dessas plantas para os visitantes da feira.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os conteúdos propostos para ano letivo foram trabalhados conjuntamente com o projeto, o resultado foi significativo no processo de aprendizagem. Os vídeos com músicas e desenhos e as atividades lúdicas, despertaram o interesse dos alunos levando-os a fazer diversos questionamentos.

Os resultados estão apresentados na ordem em que as fases da intervenção foram implementadas.

Na realização da primeira fase - **Higiene – História, roda de conversa, atividades práticas, pintura, música e confecção de cartaz** - as crianças ficaram atentas a todos os detalhes da história “O vestido Azul”, que conta a história de uma menina chamada Talita e uma comunidade que passou por importantes transformações graças a pequenas atitudes, higiene e cuidado com o meio ambiente. Nos debates demonstraram interesse sobre o tema, realizando vários questionamentos, assim como nas atividades práticas, na qual, todos participaram aprendendo a forma correta de lavar as mãos, como podemos observar na figura 1.



Figura 1 – Imagem Fotográfica da Fase 1 - *Higiene – História, roda de conversa, atividades práticas, pintura, música e confecção de cartaz*. Alunos durante a aula prática para aprender como devemos lavar corretamente as mãos
Fonte: A autora (2016)

Os alunos desenvolveram todas as atividades propostas para esta fase, às atividades de registro foram expostas no mural da escola. Com as rodas de conversa e debates foi possível perceber que as crianças compreenderam a importância dos hábitos de higiene para a saúde do corpo, e que esses cuidados são fatores essenciais para a promoção e manutenção da saúde. Nesta fase as crianças aprenderam a importância dos hábitos de higiene, a lavagem correta das mãos, e os cuidados com o corpo que elevam a autoestima e o bem estar.

A fase 2 - **Cuidado com os dentes – Leitura de livro, palestra e atividade prática** - teve como objetivo incentivar os alunos a adotarem o hábito de cuidar bem dos dentes, para mais qualidade de vida e elevar a sua autoestima. A figura 2 representa a palestra realizada pela dentista em sala de aula para os pais e alunos, a palestra foi muito importante pois além de tirar dúvidas sobre a formação e cuidados com os dentes da criança, os pais puderam perceber que o empenho com a saúde bucal em casa também deve permanecer, entendendo que cabe aos pais ensinar e cobrar dos filhos os cuidados com os dentes durante a infância.



Figura 2 -. Imagem Fotográfica da Fase 2 - *Cuidado com os dentes – Leitura de livro, palestra e atividade prática*. – Dentista realizando palestra para pais e alunos.
Fonte: A autora (2016).

A figura 3 representa a visita ao consultório odontológico e mostra a dentista durante as avaliações odontológicas que realizou com cada criança, nesta fase os pais presentes puderam tirar dúvidas sobre a dentição de seus filhos. Cada criança recebeu uma ficha de avaliação e agendamento de consulta quando necessário tratamento. Os pais compreenderam a importância de procurar o dentista desde o nascer dos primeiros dentes, e que é preciso estipular regras e rotinas para a escovação que devem ser seguidas, mesmo que a criança não queira escovar os dentes, para que assim possa estar estimulando a saúde bucal desde cedo.

As crianças mostraram-se mais conscientes da importância da escovação, percebendo-se responsáveis pela própria saúde bucal.



Figura 3 - Imagem Fotográfica da Fase 2 - *Cuidado com os dentes* – Leitura de livro, palestra e atividade prática. – Dentista realizando avaliação odontológica nas crianças que os pais não puderam estar presentes.

Fonte: A autora (2016).

As crianças desenvolveram todas as atividades propostas da fase 2, os pais participaram da palestra e acompanharam os filhos durante a avaliação odontológica. Embora alguns pais não puderam participar, os que estavam presentes fizeram vários questionamentos a respeito da troca de dentição das crianças e os cuidados que devem tomar e cobrar de seus filhos

A fase 3 - **Alimentação saudável** - que teve como objetivo de incentivar a adoção da alimentação saudável, realizamos diversas atividades como a apresentação de vídeos explicativos, pintura, jogos, música e atividades práticas realizando lanches saudáveis. No dia anterior a preparação dos espetinhos de frutas, estudamos sobre os nutrientes e benefícios do consumo de frutas, cada criança ganhou um avental e pintou sua mão nele. No dia da preparação retomamos a conversa sobre higiene e lavamos corretamente as mãos e fomos para a preparação dos espetinhos, a Figura 4 painel A representa este momento, em que as crianças estavam preparando seus espetinhos de frutas. Já a figura 4 painel B representa o momento da preparação de sanduiche natural. Depois de explicar sobre a importância do consumo de legumes e vegetais para a saúde do corpo, com os ingredientes disponíveis cada aluno fez seu próprio sanduiche.



Figura 4 - Imagem Fotográfica da Fase 3 – *Alimentação saudável*. O Painel A representa o momento em que as crianças preparavam espetinhos de frutas. O Painel B representa a preparação de sanduiche natural.

Fonte: A autora (2016).

Um fato muito interessante nessa fase foi descobrir que muitas crianças diziam não gostar de certas frutas ou legumes, mas que na verdade nunca experimentaram seu sabor. Com a preparação dos lanches as crianças tiveram a oportunidade de experimentar uma grande variedade de frutas, muitos comeram frutas que diziam não gostar por ver o colega comendo ou por deixar seu espetinho mais colorido.

O objetivo desta fase foi desenvolver nas crianças hábitos alimentares saudáveis, visto que, os meios de comunicação influenciam o consumo de alimentos muito atrativos, mas com poucos nutrientes necessários para o

desenvolvimento das crianças, criando uma concepção errada sobre alimentação. Nesta fase foi possível esclarecer a importância do consumo de todos os grupos alimentares. Os alunos apresentaram uma mudança significativa no comportamento alimentar dentro do espaço escolar, diminuíram o consumo de salgadinhos, doces e refrigerantes e o consumo de frutas e a aceitação do lanche oferecido pela escola aumentaram consideravelmente. Houve também relatos de pais, que as crianças passaram a se alimentar melhor em casa. Inclusive cobrando dos pais certos grupos alimentares. Outro fator importante é que as queixas de dores de cabeça e abdômen diminuíram consideravelmente.

A 4ª fase - **Brincadeiras e atividades físicas** - teve como objetivo incentivar as crianças a praticarem atividades físicas e resgatar brincadeiras antigas.

Muitas brincadeiras fazem parte da cultura brasileira, mas que devido ao avanço da tecnologia passaram a deixar de fazer parte do dia-a-dia de muitas crianças que optam por jogos eletrônicos, muitas vezes passando muito tempo em frente a equipamentos eletrônicos como tablets e vídeo-games.

Para o resgate destas brincadeiras foi proposto aos alunos que pesquisassem com os pais alguma brincadeira que eles gostavam muito quando eram pequenos, depois cada aluno falava sobre a brincadeira para em seguida brincarmos. As brincadeiras desenvolvidas foram ovo-choco, amarelinha, corda, pega-pega, esconde-esconde, coelho sai da toca e passa-anel. Também foram desenvolvidos jogos como quebra-cabeça, jogo da memória e esportes.

A Figura 5 painel A representa o momento em que os alunos brincavam de ovo-choco, todos participaram da brincadeira seguindo as instruções. Segundo relatos de algumas crianças, elas aprenderam a música e brincaram em casa com os vizinhos e até com os pais. O Painel B representa as brincadeiras com corda (pular-corda, cobrinha, relóginho e passar por baixo da corda).

Com as brincadeiras e jogos os alunos aprenderam a respeitar as regras e desenvolveram a capacidade de se colocar no lugar do outro, cada um respeitava a sua vez na brincadeira ou no jogo. Além disso, interagiram com os colegas, se divertiram e compreenderam a importância do trabalho em equipe. É fundamental que a criança brinque e pratique atividades físicas, pois são atividades

fundamentais para o seu desenvolvimento motor.

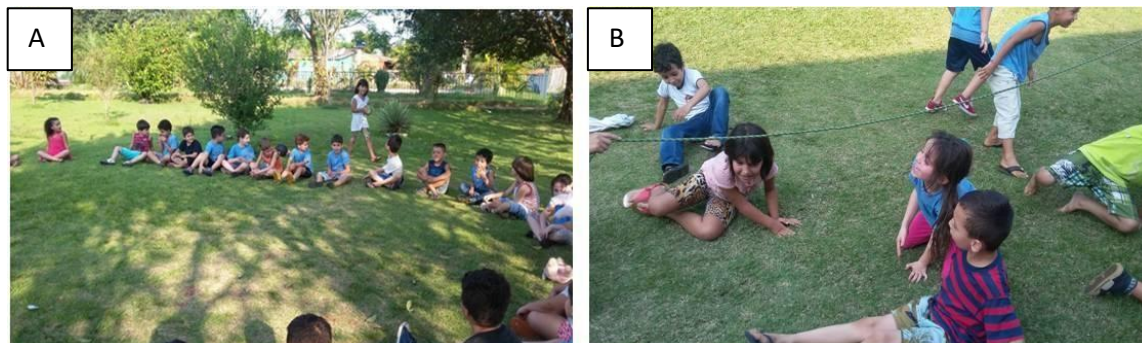


Figura 5: Imagem fotográfica da fase 4 - *Brincadeiras e atividades físicas*. Painel A representa o resgate de brincadeiras ao ar livre (Ovo Choco); Painel B representa brincadeiras com corda.
Fonte: A autora (2016)

A fase 5 - ***Palestra e momento do café saudável para pais*** – teve o envolvimento dos pais e os responsáveis, pois como a alimentação e os cuidados da criança depende principalmente dos pais, foi fundamental envolvê-los neste projeto.

As palestras com a nutricionista, psicóloga e assistente social contribuíram para a conscientização, pois as explicações sendo apresentadas por profissionais específicos de cada área deram mais credibilidade e importância ao tema. Os pais e as crianças puderam tirar suas dúvidas e se mostraram muito interessados, fazendo questionamentos. As mães que ajudaram na preparação dos cookies (Figura 6A) ficaram muito satisfeitas em participar e ativamente ajudar no desenvolvimento do projeto.

Os pais compreenderam a importância da rotina e que é preciso desde cedo monitorar as práticas alimentares das crianças, pois, este é o início da formação de seus hábitos. É muito melhor a criança começar com uma alimentação saudável do que precisar mudar quando o organismo apresentar sinais de doenças. Uma alimentação saudável desde a infância favorece o desenvolvimento físico e intelectual e evita doenças relacionadas ao excesso de peso. Além disso, foi servido aos pais e alunos um café da tarde com suco natural e lanches saudáveis, as palestras nos proporcionaram um dia de envolvimento entre pais, filhos e escola.

Ao final da palestra cada família recebeu um caderno de receitas com capas personalizadas e receitas saudáveis, com o objetivo de servir de incentivo

para novas receitas e continuação dos cuidados que aprenderam durante as palestras.



Figura 6 – Imagem fotográfica da fase 5 – *Palestras e momento do café saudável para os pais*. Painei A representa as mães ajudando na preparação de receita com a nutricionista; Painei B representa a palestra realizada com a assistente social e psicóloga.

Fonte: A autora (2016)

A parte final deste projeto - **Atividade de encerramento: Feira Cultural** - foi realizada no dia 28 de novembro de 2015, com a exposição e apresentação de todos os trabalhos realizados pelas crianças em Feira Cultural (Figura 7) para os pais, alunos, funcionários e toda a comunidade.

Os alunos ensinaram aos visitantes da feira a lavagem correta das mãos, escovação dos dentes, falaram sobre os benefícios de alguns alimentos e apresentaram a pirâmide alimentar. Os trabalhos de registro de cada criança foram colocados em exposição para apreciação e também um mural de fotos com todas as fases do projeto. Além disso, quem visitava a feira recebia uma planta medicinal e uma fruta como lembrança de sua participação.

A feira teve como objetivo alertar toda comunidade sobre a importância de bons hábitos para o crescimento, desenvolvimento e aprendizagem das crianças. Foi possível constatar que as crianças adquiriram conhecimento sobre o tema, pois passavam as informações com objetividade e segurança, os visitantes da feira ouviam atentos a todas as explicações, dessa forma houve grande envolvimento e aprendizado.



Figura 7: Imagens fotográficas representando o encerramento do Projeto - *Atividade de encerramento: Feira Cultural*. Painel A: demonstra um mural produzido com uma frase e as fotos dos alunos em todas as fases deste projeto. Painel B: representa os trabalhos de registro realizados pelos alunos com o que aprenderam no projeto; Painel C: Mural de curiosidades sobre os alimentos e alunos explicando sobre a importância de certos alimentos para a saúde; Painel D: Bocão produzido em sala de aula com os alunos para ensinar os participantes da feira como devemos escovar os dentes corretamente.

Fonte: A autora (2016)

Para concluir, a aplicação deste projeto nos permitiu fazer parte de momentos de muito sucesso no comprometimento e dedicação das crianças. A maioria dos alunos começaram a cuidar mais da sala, do seu material e da própria higiene, muitas vezes cobrando também dos colegas essas atitudes. Com esses fatos percebemos como o incentivo é importante e dá resultado.

Os pais compreenderam a necessidade de explicar e esclarecer para as crianças as razões de suas obrigações, como cuidar da higiene, alimentação e descanso. As crianças desenvolveram muito bem todas as atividades propostas, houve aprendizado, podemos perceber mudanças e com isso conseguimos atingir os objetivos esperados. O projeto foi muito gratificante.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das perspectivas analisadas durante todo o trabalho constatou-se que é de suma importância que as crianças desenvolvam hábitos saudáveis de higiene, alimentação e cuidados com o corpo, para promoção e manutenção da saúde, para que possam ter um desenvolvimento saudável.

Com atividades lúdicas as crianças receberam as informações de forma descontraída com brincadeiras, vídeos e histórias que possibilitaram assimilar os conteúdos e as informações com mais precisão. Esses conhecimentos vieram a acrescentar, pois as crianças demonstraram interesse no desenvolvimento das atividades aplicando no seu dia a dia.

As crianças precisam de estímulos, de exemplos e incentivos para que desde cedo adotem uma rotina saudável para o seu desenvolvimento. Ao longo do desenvolvimento do projeto pode-se perceber que de forma lúdica e prazerosa, através de conversas, histórias, músicas, brincadeiras, atividades práticas e conscientização e apoio dos pais é possível desde cedo estimular na criança uma rotina de cuidados que são fundamentais para o seu desenvolvimento.

Uma rotina saudável, na qual a criança compreende a importância e desenvolve a prática de atividades físicas, o cuidado com a alimentação, e os hábitos de higiene, trás muitos benefícios para o desenvolvimento, social e cognitivo da criança, promovendo saúde e bem-estar.

A criança precisa compreender a importância dessa rotina de cuidados para que ela possa perpetuar essa rotina para ao longo de sua vida. Nesse ponto é fundamental envolver a família, fazer com que a família perceba a importância dessas rotinas alimentares e de cuidados para o desenvolvimento da criança, compreendendo os benefícios que pode trazer para a saúde da criança e as consequências que uma má alimentação e a falta de cuidados pode gerar.

Desta maneira, portanto é de suma importância envolver a família e a escola para que todos se conscientizem de que somente através de uma rotina permanente de hábitos alimentares saudáveis, prática de atividades físicas e cuidados com o corpo que teremos uma geração futura mais saudável.

6 REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. **Programa Nacional de Promoção da Atividade Física "Agita Brasil". Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida.** Rev Saúde Pública. 2002.

Brasil. **Parâmetros Curriculares nacionais: Educação Física.** Brasília: MEC SEF, 1997. V. 7.

CAMPOS, Helena Guimarães. **A história e a formação para a cidadania nos anos iniciais do ensino fundamental** - 1ª Ed. – São Paulo: Livraria Saraiva, 2012.

CTENAS, Maria Luiza de Brito. **Crescendo com Saúde: O guia de crescimento da criança.** Maria Luiza de Brito Ctenas. Márcia Regina Vitolo. – São Paulo: C2 Editora e Consultoria em Nutrição, 1999.

GUEDES, Nirla Gomes. **Atividade física de escolares: análise segundo o modelo teórico de promoção da saúde de Pender.** Rev Esc Enferm USP. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342009000400006. Acesso em: 12/06/2015

HAMERSCHMIDT , Iniberto. **Alimentação Saudável e Sustentabilidade Ambiental nas Escolas do Paraná.** Iniberto Hamerschmidt, Stela de Oliveira. – Curitiba: Instituto Emater, 2014.

JENKINS, C. David. **Construindo uma saúde melhor: um guia para a mudança de comportamento/Tradução Ananyr Porto Fajardo.** – Porto Alegre: Artmed, 2007.

NIGRO, Rogério G. Ciências: **soluções para dez desafios do professor**, 1º ao 3º ano do ensino fundamental. - São Paulo: Ática, 2012.

BRASIL. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) no Brasil** / Ministério da Saúde. Brasília - 2011. 160 p. : il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf
Acesso em: 20/05/2015

SILVA, Rosa Resegue Ferreira. **Crescendo e Aprendendo.** In Conversando sobre saúde com crianças - Rio de Janeiro: Instituto Ciências Hoje. v.14 2007.

SMITH, Corine. **Dificuldades de Aprendizagem de A a Z** / Corine Smith e Lisa Strick; trad. Dayse Batista. – Porto Alegre: ARTMED Editora, 2001.

VASCONCELLOS, Ana Beatriz. **Comida demais, comida de menos.** In Conversando sobre saúde com crianças. Rio de Janeiro: Instituto Ciências Hoje. v.14 2007.