

## **Eixo Temático nº II: Metodologias de Educação em Saúde aplicadas à ambientes Educacionais**

### **Mudanças de hábitos é saúde na certa!**

#### **Autor principal**

**Carolina Tamelini Gil** - caroltil@outlook.com

#### **Autores**

Adriana Lopes Louzada;  
Bruna Silvestre Bonito;  
Eliane Medeiros dos Santos;  
Joana Darc Silvestre de Carvalho Pimenta;  
Lucila Rocha; Marcela Cristina da Silva;  
Maria dos Anjos Dias da Rocha Fabro;  
Mirela Antunes Zamury;  
Mônica Fabiana Perpétua Crepaldi André;  
Olga Valeria Marquine;  
Patrícia Feliciano Olmedo Santos;  
Verusca dos Santos Rosato.

*Escola Municipal de Educação Básica Santo Seno da cidade de Olímpia – SP.*

**Introdução:** Sempre que se fala em saúde e prevenção de doenças, muitas pessoas não conseguem assimilar que um está ligado ao outro. Para ter uma vida saudável é necessário ter a consciência de que os hábitos de vida diários, desde a infância, são fundamentais nesse caminho na busca de uma saúde plena. **Objetivos:** Por essa razão o trabalho desenvolvido teve como objetivo conscientizar toda comunidade escolar (alunos, familiares e funcionários) sobre a prática de hábitos saudáveis, oportunizando acesso dos envolvidos à informações sobre alimentação equilibrada, higiene corporal e prática de exercícios físicos e, sobretudo mostrar que o corpo humano para funcionar corretamente, depende dos três pilares básicos: alimentação, higiene pessoal e atividades físicas. **Materiais e métodos:** O Projeto Bem Viver foi desenvolvido na EMEB Santo Seno, escola de ensino fundamental I da cidade de Olímpia, São Paulo. O projeto teve como alicerce leituras informativas através de textos, livros, gibis, sites educacionais e busca do conhecimento prévio dos alunos. Posteriormente foram realizadas palestras com especialistas sobre “Maneiras corretas de fazer e a escovação e cuidados com dentes”, “Sexualidade” e “Alimentação, higiene e saúde”. Após todos estarem conscientes de como deve ser os hábitos de vida saudáveis, foi desenvolvido o recreio saudável, no qual os alunos degustavam lanches naturais, frutas e sucos, visando uma boa alimentação. Após todo trabalho feito dentro da escola, chegou o momento de atingir toda a comunidade e foi através do “Agita Santo Seno” que pais e familiares puderam fazer parte e participar dessa construção do conhecimento, sobre mudanças nos hábitos de vida. Neste momento toda comunidade escolar participou de palestra, exercícios físicos e degustação de salada de frutas. **Resultados:** Devido ao empenho e participação de todos os resultados alcançados superou as expectativas, por vários momentos os alunos demonstraram muito interesse nas atividades desenvolvidas e com certeza através deles as famílias também puderam conhecer e entender um pouco mais que com saúde não se brinca. É visível dentro do ambiente escolar algumas mudanças nos hábitos dos alunos, o lanche, a higiene pessoal e em certos momentos a maneira como se comportam diante de alguma situação relacionada a tudo que foi aprendido. **Conclusão:** Apesar de

ensinar e poder levar um pouco de conhecimento até os alunos e suas famílias, todos os funcionários da unidade escolar se uniram em busca de um mesmo propósito, ajudar na busca de uma saúde plena. Ter a consciência de que todo ser humano é único e essencial na prevenção e combate a doenças é fundamental, por isso educação e saúde devem estar sempre juntas nessa caminhada, que é de todos. União e prevenção, a luta não pode parar.

**Palavras-chave:** Saúde. Hábitos saudáveis. Prevenção. Conhecimento. Educação.

**Agradecimentos:** Agradecemos ao apoio de toda equipe gestora da escola EMEB Santo Seno, corpo docente, funcionários, alunos e familiares, que através de muito empenho, disponibilidade e interesse, foram fundamentais para o desenvolvimento do projeto Bem Viver.