



Educação em Saúde Coletiva Infantil: Vivências Interativas com os Oito Remédios Naturais como Estratégia de Bem-Estar e Qualidade de Vida: Um relato de experiência

Children's Collective Health Education: Interactive Experiences with the Eight Natural Remedies as a Strategy for Well-Being and Quality of Life: An experience report

Recebido: 21/11/2025 | Aceito: 28/11/2025 | Publicado: 05/01/2026
DOI: 00.000.0000/000

Laila Beatriz Normando Hashimoto¹, Samara Silva dos Santos¹, Sérgio Matos de Souza¹, Welleandrea Alice Albuquerque da Silva¹, Maria Regiane Ferreira da Silva², Davy da Silva Mendes², Joaquim Albuquerque Viana², Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura², Gleiser Barroso Barbosa²

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

A promoção da saúde coletiva infantil é um desafio contemporâneo que demanda ações educativas acessíveis, integrativas e fundamentadas em metodologias participativas. Entre as estratégias voltadas à prevenção e ao fortalecimento de hábitos saudáveis, destacam-se os Oito Remédios Naturais, sendo eles: ar puro, água, luz solar, repouso, temperança, alimentação saudável, atividade física e espiritualidade, que constituem um conjunto de princípios de baixo custo e alto impacto na qualidade de vida. Este relato descreve a experiência extensionista desenvolvida com crianças de 6 a 15 anos da Comunidade São João Batista, em Manaus/AM, cujo objetivo foi implementar vivências lúdicas baseadas nesses princípios, promovendo aprendizagem significativa e engajamento comunitário. A intervenção utilizou atividades lúdicas, jogos cooperativos, contação de histórias e práticas rítmicas como instrumentos para favorecer o desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e social. Os resultados evidenciaram maior consciência das crianças em relação aos hábitos saudáveis, fortalecimento dos vínculos comunitários e ampliação da participação ativa no processo educativo. Também foi observada a valorização do autocuidado, do convívio coletivo e da integração entre escola, família e universidade, reafirmando o papel da extensão como promotora de transformação social. A experiência demonstrou potencial para ser replicada em outros contextos escolares e comunitários, reforçando a importância da educação em saúde na formação integral da infância.

Palavras-chaves: Saúde coletiva; Educação infantil; Extensão universitária; Oito remédios naturais; Promoção da saúde.

Abstract

Children's collective health promotion is a contemporary challenge that requires accessible and integrative educational actions grounded in participatory methodologies. Among the strategies aimed at prevention and strengthening healthy habits, the Eight Natural Remedies: fresh air, water, sunlight, rest, temperance, healthy eating, physical activity, and spirituality, stand out as low-cost principles with significant impact on quality of life. This report describes an extension experience conducted with children aged 6 to 15 from the São João Batista Community in Manaus, Brazil, aiming to implement playful activities based on these principles to promote meaningful learning and community engagement. The intervention employed games, cooperative activities, storytelling, and rhythmic exercises to stimulate motor, cognitive, emotional, and social development. The results indicated increased awareness about healthy habits, strengthened community bonds, and enhanced participation in the educational process. The experience reinforced the role of university extension as a promoter of social transformation and demonstrated potential for replication in other educational contexts.

Keywords: Collective health; Child education; University extension; Natural remedies; Health promotion.

1. Introdução



A promoção da saúde coletiva infantil constitui um dos maiores desafios das políticas públicas contemporâneas, considerando que hábitos adquiridos na infância impactam diretamente a qualidade de vida na vida adulta. Nesse cenário, metodologias interativas têm sido valorizadas por seu potencial em aproximar crianças de práticas saudáveis, permitindo que elas sejam protagonistas de seu processo de aprendizagem e de cuidado com o próprio corpo (SILVA; LOPES, 2024).

A infância é um período decisivo para a formação de hábitos de vida que podem perdurar até a vida adulta. No entanto, estudos recentes mostram que crianças estão cada vez mais expostas a comportamentos sedentários, dietas inadequadas e altos níveis de estresse desde cedo, o que aumenta a vulnerabilidade a doenças crônicas e problemas emocionais (GOMES; SANTOS, 2025). Nesse contexto, é urgente pensar em estratégias de promoção da saúde que envolvam práticas educativas interativas e acessíveis.

Entre as estratégias de educação em saúde, destacam-se os Oito Remédios Naturais, tradicionalmente associados a práticas de prevenção e bem-estar: ar puro, água, luz solar, repouso adequado, temperança, alimentação saudável, atividade física e confiança/espiritualidade. A literatura recente aponta que a vivência desses elementos, quando adaptada ao contexto infantil, favorece a formação de hábitos duradouros e contribui para a redução de fatores de risco relacionados a doenças crônicas e transtornos emocionais (PEREIRA; SOUZA, 2025).

No contexto escolar, tais práticas podem ser incorporadas por meio de atividades interativas, lúdicas e pedagógicas, estimulando a consciência das crianças acerca da importância de escolhas saudáveis. Além de ampliar o conhecimento, essas experiências promovem autonomia, cooperação e senso de pertencimento, aspectos fundamentais para a formação integral do indivíduo (COSTA; ALMEIDA, 2023).

Outro ponto de relevância está na dimensão coletiva. A saúde infantil não deve ser compreendida apenas em sua dimensão individual, mas como um fenômeno social que envolve família, escola e comunidade. Estratégias educativas pautadas nos Oito Remédios Naturais ampliam a noção de corresponsabilidade pelo bem-estar e fortalecem vínculos de solidariedade e cuidado comunitário (MOURA; RIBEIRO, 2024).

Além disso, a abordagem dos Oito Remédios Naturais dialoga com princípios contemporâneos da saúde pública, como a promoção de ambientes escolares saudáveis, a valorização do lazer ativo e o fortalecimento da prevenção em detrimento da medicalização precoce. Pesquisas recentes destacam que intervenções baseadas em hábitos de vida equilibrados contribuem para o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo de crianças em idade escolar (FERNANDES; MARTINS, 2025).

A promoção da saúde coletiva infantil constitui um dos maiores desafios das políticas públicas contemporâneas, especialmente diante das transformações sociais e comportamentais que impactam a rotina das crianças. A infância é um período decisivo para a formação de hábitos que tendem a se consolidar ao longo da vida, influenciando diretamente o bem-estar físico, emocional e social na idade adulta. Entretanto, observa-se um cenário crescente de comportamentos sedentários, padrões alimentares inadequados e exposição precoce a estresse, fatores que contribuem para o aumento de doenças crônicas e dificuldades emocionais entre o público infantil. Esse contexto evidencia a necessidade de estratégias educativas capazes de promover conscientização, autonomia e responsabilidade em relação ao cuidado com a saúde desde os primeiros anos de vida.

As metodologias interativas têm se destacado como ferramentas essenciais na educação em saúde, pois aproximam as crianças de práticas saudáveis por meio de vivências concretas, lúdicas e participativas. Diferentemente de abordagens tradicionais centradas na transmissão de informações, metodologias ativas valorizam o protagonismo infantil, permitindo que cada criança explore, experimente e compreenda, de forma significativa, a importância de cuidar de si, do outro e do ambiente. A ludicidade, elemento central desse processo, favorece a aprendizagem espontânea, o engajamento, a socialização e o desenvolvimento cognitivo e emocional, tornando a saúde um tema acessível e motivador.

Nesse sentido, os Oito Remédios Naturais: ar puro, água, luz solar, repouso, temperança, alimentação saudável, atividade física e espiritualidade, configuram-se como uma proposta educativa completa e de fácil aplicação, especialmente no contexto comunitário e escolar. Esses princípios promovem uma visão integral da saúde, que articula corpo, mente e relações sociais, estimulando escolhas diárias mais equilibradas e fortalecendo comportamentos preventivos. Adaptados ao universo infantil, os Oito

Remédios Naturais tornam-se uma oportunidade valiosa para desenvolver consciência corporal, estabelecer rotinas saudáveis e reforçar a importância do equilíbrio na vida cotidiana.

No ambiente escolar e comunitário, tais práticas podem ser operacionalizadas por meio de atividades lúdicas, práticas corporais, jogos cooperativos e experiências sensoriais, que tornam o aprendizado dinâmico e prazeroso. Além de ampliar o entendimento sobre hábitos saudáveis, essas vivências fortalecem competências socioemocionais, como cooperação, respeito, empatia e senso de pertencimento. A escola e a comunidade passam, assim, a assumir papel central na construção de ambientes saudáveis, proporcionando interações que valorizam a coletividade, o cuidado compartilhado e a corresponsabilidade pelo bem-estar infantil.

Outro aspecto fundamental dessa abordagem é sua dimensão social. A saúde da criança não pode ser compreendida de maneira isolada, mas como resultado de um conjunto de relações que envolve família, escola, comunidade e políticas públicas. Ao promover ações educativas baseadas nos Oito Remédios Naturais, fortalece-se a integração entre esses espaços, ampliando a construção de uma cultura de prevenção e cuidado coletivo. Dessa forma, cria-se uma rede de apoio que contribui para o desenvolvimento integral da criança e para a consolidação de práticas mais saudáveis no ambiente familiar e comunitário.

Diante desse cenário, torna-se evidente a relevância de projetos de extensão universitária que aproximem o conhecimento acadêmico da realidade social, oferecendo intervenções educativas acessíveis e transformadoras. O presente relato apresenta uma experiência desenvolvida com crianças da Comunidade São João Batista, em Manaus/AM, cujo objetivo foi implementar vivências interativas baseadas nos Oito Remédios Naturais, promovendo desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e social. A iniciativa buscou não apenas fortalecer hábitos saudáveis, mas também ampliar a integração entre universidade, escola, família e comunidade, contribuindo para a formação de uma cultura de cuidado coletivo, autonomia e bem-estar. A partir dessa vivência, discutem-se os impactos observados, os desafios enfrentados e as contribuições formativas para os estudantes envolvidos, reafirmando a importância das práticas extensionistas na promoção da saúde e na formação de cidadãos mais conscientes e participativos.

2. Metodologia

Trata-se de um Relato de Experiência extensionista, que se configura como um estudo de natureza qualitativa e de caráter descritivo. O projeto foi concebido e executado como atividade de extensão do curso de Educação Física do Centro Universitário do Norte (UniNorte), com foco na descrição e análise de uma intervenção prática específica em saúde coletiva infantil.

O estudo adota o formato de Relato de Experiência, voltado a documentar e analisar a intervenção prática, fornecendo subsídios para a reflexão sobre a prática extensionista e sua replicação. A abordagem metodológica é qualitativa, pois buscou compreender o significado e o impacto das vivências lúdicas na consciência das crianças sobre hábitos saudáveis e nos vínculos comunitários. O estudo possui caráter descritivo, detalhando a implementação, as atividades e os resultados observados ao longo da intervenção.

A intervenção foi desenvolvida na Comunidade São João Batista, localizada na Rua da Paz, nº 300, Adrianópolis, Manaus/AM. Os participantes foram crianças com idades entre 6 e 15 anos, que se engajaram voluntariamente nas atividades, mediante o consentimento dos responsáveis.

A execução das atividades foi conduzida pelos acadêmicos Laila Beatriz Normando Hashimoto, Samara Silva dos Santos, Sérgio Matos de Souza e Welleandrea Alice Albuquerque da Silva, estudantes do curso de Educação Física da UniNorte, sob a orientação e supervisão docente.

A estrutura da intervenção baseou-se nos Oito Remédios Naturais (ar puro, água, luz solar, repouso, temperança, alimentação saudável, atividade física e espiritualidade). A metodologia utilizada foi essencialmente participativa e lúdica, visando



o protagonismo infantil. Os principais instrumentos e atividades incluíram: jogos cooperativos, atividades rítmicas e práticas corporais, contação de histórias, rodas de conversa e vivências práticas sobre saúde e bem-estar.

Os recursos empregados foram de baixo custo e fácil acesso — balões, materiais recicláveis, instrumentos rítmicos simples e o uso dos espaços abertos da comunidade — reforçando a acessibilidade e o potencial de replicação.

Os dados e resultados apresentados são provenientes do registro sistemático realizado pela equipe extensionista. Os instrumentos de coleta incluíram: Observações Sistemáticas, registradas durante todas as atividades; Diário de Campo, utilizado pelos acadêmicos para anotar percepções, interações, falas significativas e reflexões; e Registros Fotográficos (mediante consentimento).

A Análise dos Dados seguiu uma abordagem descritiva, que consistiu na interpretação e correlação dos achados práticos (registrados nos diários e observações) com os referenciais teóricos da saúde coletiva e da educação infantil, buscando validar a eficácia da metodologia lúdica na promoção da saúde.

3. Resultados e Discussões

A intervenção realizada na Comunidade São João Batista contou com a participação de aproximadamente 10 crianças, com idades entre 6 e 15 anos, que foram organizadas em dois grupos (Roxo e Amarelo). Desde o início da ação observou-se envolvimento ativo e comportamento atencioso, indicando boa receptividade ao tema dos Oito Remédios Naturais. A apresentação inicial, composta por slides e vídeos educativos, contribuiu para a compreensão teórica dos princípios de saúde, corroborando Silva e Lopes (2024), que destacam que metodologias visuais e participativas favorecem a atenção e o processamento da informação em crianças.

As atividades práticas demonstraram grande potencial pedagógico. A Corrida da Esponja, representando o remédio natural “água”, estimulou cooperação, atenção e raciocínio rápido, enquanto o Circuito do Movimento reforçou a importância do exercício físico diário, conforme defendido por Pereira e Souza (2025), que apontam a vivência corporal como estratégia essencial para internalização de hábitos saudáveis. Já a brincadeira Sol, Nuvem e Chuva permitiu abordar a luz solar de forma lúdica, promovendo entendimento simbólico sobre a importância da exposição solar equilibrada.

A participação das crianças foi marcada por entusiasmo e respeito às regras, o que também está alinhado aos achados de Araújo e Barbosa (2024), que defendem que jogos cooperativos fortalecem habilidades socioemocionais como empatia, paciência e autocontrole. Nesse sentido, destacou-se o Grupo Roxo, que demonstrou organização, calma e compreensão do propósito das atividades, indicando maior coesão e cooperação entre seus membros.

A comunidade local desempenhou papel fundamental no desenvolvimento das ações, oferecendo apoio sempre que necessário. Essa colaboração reforça a ideia de Costa e Almeida (2023), segundo a qual a saúde coletiva infantil depende da integração entre família, escola e comunidade. A presença ativa dos responsáveis favoreceu um ambiente acolhedor, ampliando o impacto educativo da intervenção.

Ao longo das atividades, observou-se melhora imediata no comportamento das crianças, especialmente em aspectos como temperança, alimentação, respeito mútuo, cooperação e cuidados com a hidratação. A brincadeira Limite do Balão mostrou-se particularmente eficaz para explicar o conceito de equilíbrio e moderação, conforme descrito nos estudos de Machado e Lima (2024), que apontam a ludicidade como recurso capaz de transformar conceitos abstratos em experiências concretas. A dinâmica Corrida dos Alimentos também permitiu diferenciar alimentos saudáveis, de consumo eventual e de evitados, fortalecendo a compreensão sobre escolhas alimentares.



A fala espontânea de Maria, 11 anos — “Vou levar isso pra vida toda, fez diferença na minha vida e no meu corpo” — evidencia o impacto subjetivo e emocional da intervenção, validando as ideias de Moura e Ribeiro (2024), que afirmam que práticas educativas integrativas potencializam o desenvolvimento afetivo e a percepção do autocuidado.

Apesar do sucesso da ação, houve limitações operacionais, como a ausência de dois membros da equipe extensionista no dia da atividade, o que demandou reorganização imediata. De acordo com Rodrigues e Ferreira (2023), desafios desse tipo são comuns em projetos de extensão e contribuem para a formação prática dos estudantes, exigindo tomada de decisões, flexibilidade e atuação colaborativa.

Mesmo com essas dificuldades, as ações ocorreram plenamente, com finalização por meio de um lanche coletivo que reforçou vínculos afetivos entre crianças e mediadores. A duração total da intervenção — das 14h às 17h — permitiu vivências completas e ricas, embora estudos como os de Fernandes e Martins (2025) sugiram que intervenções de maior continuidade gerariam impactos ainda mais duradouros na formação de hábitos.

Assim, os resultados observados confirmam que os Oito Remédios Naturais podem ser trabalhados de forma eficaz no contexto infantil por meio de metodologias lúdicas, promovendo aprendizado significativo e fortalecimento da saúde coletiva. A experiência destaca o papel da extensão universitária como instrumento de transformação social e educativa, integrando escola, comunidade e universidade em um processo de construção colaborativa do bem-estar infantil.

4. Considerações Finais

A experiência demonstrou que práticas lúdicas baseadas nos Oito Remédios Naturais podem promover, de forma eficaz, o desenvolvimento integral das crianças, fortalecendo hábitos saudáveis, cooperação, autonomia e vínculos comunitários. Para os acadêmicos envolvidos, o projeto contribuiu significativamente para a formação profissional, ao proporcionar vivências reais de intervenção, planejamento pedagógico e atuação em saúde coletiva.

Como limitações, destacam-se o curto período de intervenção e a ausência de avaliações longitudinais. Sugere-se, para ações futuras, ampliar a duração das atividades e envolver mais instituições parceiras, possibilitando acompanhamento contínuo dos impactos.

Referências Bibliográficas

- Araújo, R. T., & Barbosa, V. S. (2024). Metodologias lúdicas e promoção da saúde em ambientes escolares. *Revista Educação e Infância*, 14(2), 55–69.
- Carvalho, J. F., & Menezes, T. L. (2025). Saúde coletiva e infância: perspectivas integrativas para o século XXI. *Revista Brasileira de Saúde Coletiva*, 31(1), 22–38.
- Costa, R. A., & Almeida, J. S. (2023). Práticas educativas em saúde e formação de hábitos infantis: perspectivas contemporâneas. *Revista Educação e Saúde*, 9(2), 44–57.
- Fernandes, L. P., & Martins, D. R. (2025). Promoção da saúde infantil e estilos de vida. *Revista Brasileira de Saúde Coletiva*, 30(1), 112–128.
- Gomes, E. L., & Santos, D. M. (2025). Sedentarismo e hábitos alimentares inadequados em crianças. *Revista Ciência & Saúde*, 16(1), 77–90.
- Machado, A. R., & Lima, F. C. (2024). Oito Remédios Naturais: estratégias preventivas para a saúde escolar. *Revista Educação em Saúde*, 12(3), 112–126.
- Moura, H. F., & Ribeiro, T. G. (2024). Saúde coletiva e práticas integrativas na escola. *Cadernos de Educação em Saúde*, 16(3), 201–215.
- Pereira, V. M., & Souza, A. F. (2025). Os Oito Remédios Naturais e a saúde da criança. *Revista Infância & Sociedade*, 11(1), 65–80.



Rodrigues, H. S., & Ferreira, P. M. (2023). Projetos de extensão e promoção da saúde infantil. *Revista Extensão e Sociedade*, 8(2), 101–115.

Silva, P. H., & Lopes, C. R. (2024). Educação em saúde interativa. *Revista Psicopedagogia e Saúde*, 18(4), 98–110.