

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E HIGIENE PESSOAL NO AMBIENTE ESCOLAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA

HEALTH EDUCATION ON HEALTHY EATING AND PERSONAL HYGIENE IN THE SCHOOL ENVIRONMENT: AN EXPERIENCE REPORT

Letícia Feliciano Arraes Ferraz¹, Marcy Lins de Albuquerque Pinheiro Machado¹, Renato Jabour Pennaforte², Luciano Santos Chagas Neto¹

¹ Acadêmicos do curso de Medicina da Faculdade Afya Unima.

² Professor do curso de Medicina da Faculdade Afya Unima.

E-mail do autor correspondente: lucianochagasneto@gmail.com

Eixo Temático: Saúde

RESUMO

Introdução: A promoção da alimentação saudável e da higiene pessoal durante a infância constitui uma estratégia importante para a prevenção de doenças e para a promoção do desenvolvimento adequado. Em contextos de vulnerabilidade social, ações educativas podem contribuir para ampliar o conhecimento das crianças sobre práticas de autocuidado e escolhas alimentares.

Objetivo: Relatar a experiência de acadêmicos do curso de Medicina durante o desenvolvimento de uma atividade educativa sobre alimentação saudável e higiene pessoal com crianças em idade escolar. **Descrição da Experiência:** A atividade foi realizada em uma escola municipal, com crianças de 9 a 11 anos, por meio de uma abordagem dinâmica e participativa. Foram abordados aspectos relacionados à importância da alimentação escolar, ao consumo de alimentos nutricionalmente adequados e à higiene pessoal, com destaque para a técnica correta de lavagem das mãos. Foram utilizadas apresentações, diálogo com os estudantes, atividades práticas e um lanche coletivo com frutas, buscando aproximar os conteúdos apresentados da realidade cotidiana das crianças. **Conclusão:** A experiência possibilitou a integração entre conhecimentos acadêmicos e práticas de educação em saúde, favorecendo a participação dos escolares e proporcionando aos acadêmicos o desenvolvimento de habilidades relacionadas à comunicação, educação em saúde e interação com a comunidade. A atividade também evidenciou a importância da atuação do profissional médico na promoção da saúde e na prevenção de agravos desde a infância.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Alimentação Saudável. Higiene Pessoal. Saúde da Criança. Promoção da Saúde.

ABSTRACT

Introduction: Promoting healthy eating and personal hygiene during childhood is an important strategy for disease prevention and adequate development. In contexts of social vulnerability, educational activities can contribute to increasing children's knowledge about self-care practices and healthy food choices. **Objective:** To report the experience of medical students during the development of an educational activity on healthy eating and personal hygiene with school-aged children. **Experience Description:** The activity was conducted in a public school with children aged 9 to 11 years through a dynamic and participatory approach. Topics related to the importance of school meals, the consumption of nutritionally adequate foods, and personal hygiene were addressed, with emphasis on proper handwashing techniques. Presentations, dialogue with students, practical activities, and a collective snack with fruits were used to bring the content closer to the children's daily lives. **Conclusion:** The experience enabled the integration of academic knowledge with health education practices, encouraging students' participation and allowing medical students to develop skills related to communication, health education, and interaction with the community. The activity also highlighted the importance of medical professionals in health promotion and disease prevention from childhood.

Keywords: Health Education. Healthy Eating. Personal Hygiene. Child Health. Health Promotion.

INTRODUÇÃO

A infância constitui um período fundamental para a formação de hábitos relacionados à alimentação, higiene e autocuidado, sendo a escola um espaço estratégico para o desenvolvimento de ações de promoção da saúde. A aquisição de práticas adequadas durante essa fase pode contribuir para a prevenção de agravos e para a construção de comportamentos que acompanhem o indivíduo

ao longo da vida. Nesse contexto, a educação em saúde apresenta-se como uma ferramenta importante para aproximar conhecimentos relacionados à saúde da realidade cotidiana das crianças. A escola também constitui um ambiente relevante para a promoção da saúde e do bem-estar infantil, possibilitando a integração entre educação, saúde e ações preventivas.³

A alimentação infantil constitui um dos componentes essenciais para o crescimento e desenvolvimento adequados. Entretanto, fatores socioeconômicos, culturais e relacionados ao acesso e à disponibilidade de alimentos podem influenciar as escolhas alimentares.^{1,2} A presença elevada de alimentos ultraprocessados na alimentação infantil está associada a desfechos nutricionais desfavoráveis, tornando necessária a promoção de estratégias educativas que estimulem escolhas alimentares mais adequadas.¹ Além disso, intervenções relacionadas à alimentação e à nutrição realizadas no ambiente escolar podem contribuir para influenciar comportamentos alimentares e determinados desfechos relacionados à alimentação das crianças.³

Além da alimentação, os hábitos de higiene pessoal possuem papel relevante na prevenção de doenças. Entre essas práticas, a higienização adequada das mãos destaca-se por ser uma medida simples e efetiva para reduzir a transmissão de diversos agentes infecciosos.^{3,4} A escola, por reunir crianças em um ambiente de convivência coletiva, apresenta-se como um cenário oportuno para o desenvolvimento de ações educativas voltadas à aquisição e manutenção desses hábitos. Evidências de uma revisão sistemática indicam que intervenções de higiene das mãos realizadas em ambientes educacionais podem reduzir o absenteísmo relacionado a infecções respiratórias e gastrointestinais.⁴

A educação em saúde no ambiente escolar também possibilita que estudantes da área da saúde desenvolvam competências que ultrapassam o conhecimento técnico, incluindo comunicação, trabalho em equipe, escuta e adaptação da linguagem ao público. Dessa forma, atividades educativas realizadas por acadêmicos podem favorecer simultaneamente a formação profissional e a aproximação entre a universidade e a comunidade.

Diante disso, o presente relato teve como objetivo descrever a experiência de acadêmicos do curso de Medicina na realização de uma atividade educativa sobre alimentação saudável e higiene pessoal com crianças em idade escolar, destacando as estratégias utilizadas, a interação com os estudantes e os principais aprendizados decorrentes da experiência.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A experiência foi desenvolvida por acadêmicos do primeiro período do curso de Medicina da Faculdade UNIMA-Afya, sob acompanhamento de uma preceptora, em uma escola municipal. A atividade foi direcionada a crianças com idade entre 9 e 11 anos e contou com a participação e o apoio de professores e servidores da instituição escolar.

O planejamento da atividade teve como foco a abordagem de dois temas relacionados à promoção da saúde infantil: alimentação saudável e higiene pessoal. Considerando a faixa etária do público, optou-se por uma metodologia dinâmica e participativa, buscando utilizar uma linguagem acessível e estimular a participação das crianças durante a atividade.

Inicialmente, foi realizada uma apresentação sobre a importância de uma alimentação adequada para o crescimento e desenvolvimento infantil. Durante esse momento, discutiu-se a importância da alimentação oferecida pela escola e foram abordadas diferenças entre opções alimentares mais adequadas e alimentos com elevada quantidade de açúcares e outros componentes de baixo valor

nutricional. A abordagem buscou estimular uma reflexão sobre as escolhas alimentares realizadas no cotidiano.

Em seguida, foram abordados aspectos relacionados à higiene pessoal, com destaque para a higienização das mãos. Para tornar a atividade mais interativa, foram realizadas dinâmicas práticas nas quais as crianças puderam participar e compreender, de maneira mais concreta, a importância da lavagem adequada das mãos como medida de prevenção de doenças.

A participação dos acadêmicos ocorreu de forma integrada durante a apresentação e as atividades propostas. A presença dos professores e servidores da escola contribuiu para a organização da ação e para a interação com os estudantes. Ao longo da atividade, buscou-se estabelecer um diálogo com as crianças, permitindo que elas expressassem dúvidas, conhecimentos prévios e percepções relacionadas aos temas apresentados.

Como estratégia de reforço da abordagem sobre alimentação saudável, a atividade foi finalizada com um lanche coletivo composto por frutas. A proposta possibilitou associar o conteúdo apresentado anteriormente a uma experiência prática, aproximando a discussão sobre alimentação saudável da realidade das crianças.

A experiência também proporcionou aos acadêmicos contato direto com o ambiente escolar e com um público diferente daquele encontrado habitualmente em atividades predominantemente teóricas. A necessidade de adaptar a linguagem e tornar o conteúdo compreensível para crianças evidenciou a importância da comunicação como componente da prática em saúde.

CONCLUSÃO

A realização da atividade educativa sobre alimentação saudável e higiene pessoal possibilitou aos acadêmicos de Medicina vivenciar uma experiência de educação em saúde no ambiente escolar, aproximando os conhecimentos adquiridos na formação acadêmica da realidade da comunidade. A utilização de estratégias dinâmicas, diálogo e atividades práticas favoreceu a participação das crianças e possibilitou abordar temas relacionados à prevenção de doenças e à promoção de hábitos saudáveis de maneira acessível.

Para os acadêmicos, a experiência contribuiu para o desenvolvimento de habilidades de comunicação, trabalho em equipe e educação em saúde, além de reforçar a importância da atuação do profissional médico para além do atendimento clínico individual. A iniciativa demonstra o potencial de atividades educativas no ambiente escolar e a importância da continuidade de ações que aproximem instituições de ensino superior, serviços e comunidade na promoção da saúde infantil.

REFERÊNCIAS

1. BARBOSA, Maria Irene de Castro; PAULA, Laura Solléro de; RECINE, Elisabetta. A integralidade no cuidado da obesidade infantil em municípios brasileiros. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, Brasil, v. 58, n. 1, p. 33, 2024. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/230138>. Acesso em: 30 out. 2024.

2. CARNEIRO, Leticia Barroso Vertulli et al. Food poverty among children aged 6-59 months in Brazil: results from the Brazilian National Survey on Child Nutrition (ENANI-2019). *Public Health Nutrition*, v. 27, n. 1, e162, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39268709/>. Acesso em: 30 out. 2024.
3. WORLD HEALTH ORGANIZATION; UNESCO. Making every school a health-promoting school: global standards and indicators. Geneva: World Health Organization, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/22-06-2021-unesco-and-who-urge-countries-to-make-every-school-a-health-promoting-school>. Acesso em: 23 ago. 2026.
4. HOYLE, Emily et al. Effectiveness of hand-hygiene interventions in reducing illness-related absence in educational settings in high income countries: systematic review and behavioural analysis. *Journal of Public Health*, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02044-7>. Acesso em: 23 ago. 2026.