

**ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SANTA CASA DE MISERICÓRDIA DE  
VITÓRIA - EMESCAM**

**Ana Carolina Rios Rodrigues**

**Bárbara Araújo Cristelo de Moraes**

**Bianca Mansur Nonato**

**Daniel Sossai Altoé**

**Guilherme Subtil Cardoso**

**Izabela Corona Sena**

**Joyce Rocha Atayde**

**Vanezia Gonçalves da Silva (Orientadora)**

**Importância das práticas na atenção primária de saúde para estudantes de medicina**

**Vitória- ES**

**2020**

## RESUMO

**Introdução:** A partir do conhecimento de que o processo saúde-doença abrange diversos fatores sociais, as diretrizes curriculares do curso de Medicina regimentaram a inserção precoce do estudante à realidade do cotidiano dos usuários do serviço de saúde pública, com o intuito de proporcioná-los vivências cruciais para uma formação mais humanística e mais condizentes as demandas do Sistema Único de Saúde. **Situação Problema:** A UBS está inserida em um território com diversas mazelas sociais e, como estudantes de Medicina, a prática da Educação em Saúde foi a escolha de atividade mais eficiente para promover mudanças positivas na vida dos habitantes. **Justificativa:** Como a região de Favalessa possui altos índices de gravidez na adolescência e de violência, assim como de diabéticos e hipertensos, necessita-se de intervenções relacionadas à sexualidade, à cultura de paz e à saúde alimentar. **Objetivos:** Promover ações de Educação em Saúde para as crianças da Escola Municipal de Ensino Fundamental Alvimar Silva. **Metodologia:** Iremos por meio de vídeos, slides, cartilhas e rodas de conversas concretizar o objetivo. **Resultados esperados:** As atividades ajudarão no desenvolvimento escolar e no convívio social, a partir da conscientização sobre dieta equilibrada, bullying, respeito aos mais velhos, às autoridades, as diversidades, a perspectiva de vida e a educação sexual.

**Palavras-chave:** Educação em Saúde, Bullying, Dieta Saudável, Educação Sexual.

## INTRODUÇÃO:

As diretrizes curriculares do curso de Medicina regimentam a inserção precoce do estudante à realidade do cotidiano de vida dos usuários dos serviços de saúde pública, como forma de experienciá-los no contexto da Atenção Primária à Saúde. Para tanto a Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória (EMESCAM) tem no eixo de Medicina e Comunidade (MC), disciplinas que vão do primeiro ao oitavo períodos, focadas em promover os conteúdos na prática. Na disciplina de MCII em curso, o objetivo é fundamentar as atitudes dos futuros profissionais médicos na percepção da causalidade do adoecimento humano, destacando o caráter instrumental que dá suporte aos programas de intervenção sobre a realidade de saúde da comunidade.

É baseado nisso que o grupo do segundo período de Medicina da EMESCAM foi à Unidade Básica de Saúde Alagoano Ariovaldo Favalessa, localizada no bairro de Caratoíra em Vitória, capital do Espírito Santo. Onde lá conheceram o território alvo da futura intervenção e familiarizaram-se com a Escola Municipal de Ensino Fundamental Alvimar Silva (EMEF Alvimar Silva), com o objetivo de conhecer o público infantil para futuramente levar a eles educação em saúde, com uma linguagem e conteúdo compatível com as crianças do 4º e 5º ano do ensino fundamental. Assim, elaborarão vídeos e apresentações educativas, buscando conseguir instruir sobre assuntos como a importância de alimentação saudável, prevenção de abusos sexuais e promoção da cultura de paz. Somado a isso, o diagnóstico observacional do território permitiu aferir aspectos sócio-demográficos do território e da UBS, a fim de compreenderem a dinâmica espacial dos lugares e de populações, conscientes de que o trabalho, a moradia, a alimentação, o lazer, a cultura e as relações sociais são determinantes para a qualidade de vida e de saúde.

Os moradores de Caratoíra e Alagoano inauguraram a nova Unidade de Saúde Ariovaldo Favalessa em 2012. Com uma estrutura ampla e confortável, ela conta com os serviços de Pré-natal/Parto e Nascimento, Coleta de Materiais Biológicos, três equipes de Saúde da Família, Ginecologista, Grupo de Apoio ao tratamento do Tabaco, entre outros. Sua avaliação no ano de 2018 teve um resultado positivo, apresentando uma satisfação por parte de 90% da população. No entanto, mesmo com a estrutura ofertada, há um predomínio de doenças crônicas na região, como diabetes, hipertensão e etilismo. Além de outros fatores que preocupam os agentes de saúde, como, por exemplo, os focos de lixo tornando-se locais de reprodução de vetores como o *Aedes Aegypti*. Portanto, pode-se concluir que, por se tratar de um território periférico, não recebe um adequado apoio do governo (MELLO, 2016), o que corrobora para a perpetuação da desigualdade social e precariedade na segurança, saúde e educação. Por conta dessas características que rege a sociedade brasileira, esse território possui diversos direitos não garantidos, deixando a população mais vulnerável.

Desse modo, com o conhecimento de que o processo de saúde-doença abrange diversos fatores biológicos e sociais, o intuito da iniciativa é formar profissionais com domínio técnico para atuarem em caráter tanto individual, quanto coletivo. Em vista disso, a disciplina proporciona vivências cruciais para a formação humanística dos estudantes da área, visto que essa territorialização concede um contato mais profundo com a população, conscientizando-os dos principais problemas da comunidade.

Porém, com o advento da pandemia do Corona Vírus, o desenvolvimento do semestre letivo precisou ser ajustado a nova realidade imposta pela obrigatoriedade do isolamento social. Assim, os encontros presenciais do grupo na UBS, no território e na escola ficaram restritos, devido a isso ocorreram apenas dois encontros, mas o suficiente para a construção do projeto. Esse se baseou em reuniões virtuais do grupo com o intuito de dar início às produções didáticas com as temáticas já acordadas com a escola. Na data presente, o Ministério da Educação (MEC) informou que as aulas práticas terão que ocorrer para que os acadêmicos avancem de período, entretanto, no momento da escrita desse trabalho, a instituição de ensino superior ainda não divulgou a estratégia que será utilizada para que estas aulas práticas sejam devidamente realizadas. Assim resta a pendência do fiel cronograma de quando as atividades serão efetivamente realizadas junto às crianças da Escola Alvimar Silva.

Portanto, assim que ocorrer a liberação para o retorno das atividades no território, todo o material que servirá de apoio ao desenvolvimento da ação educativa, já estará devidamente pronto, avaliado e readequado para a sua utilização.

## **PROBLEMA:**

### **Relacionados a alimentação saudável:**

Uma das principais causas de demanda da US de Favalessa são doenças crônicas como diabetes e hipertensão, essas estão na maioria das vezes relacionadas com práticas alimentares inadequados e ao sedentarismo.

### **Relacionados à falta Educação Sexual:**

O território é caracterizado por uma alta taxa de gravidez na adolescência, a maior do município de Vitória. Além disso o MEC orienta que nas escolas a educação sexual comece desde o ensino fundamental I, abordando temáticas de acordo com a faixa etária. No caso das crianças de 4º e 5º anos, as maiores problemáticas são as maneiras de identificar um abuso sexual, como lidar com as mudanças no corpo e higiene pessoal.

### **Relacionados a cultura de Paz:**

O território em que a US está inserida tem índices de violência acentuados causados pela força do tráfico de droga. Além disso o MEC também orienta que nas escolas de ensino fundamental I sejam abordadas problemáticas que favoreçam a cultura de paz, dentre elas os assuntos que dizem respeito ao bullying, respeito aos mais velhos gentileza gera gentileza e perspectiva de vida.

### **JUSTIFICATIVA:**

Na região de Favalessa os problemas já se iniciam com dificuldades econômicas, tendo em vista que a região, que um dia já foi nobre, sofre com a falta de auxílios para a população, na qual grande parte é formada por famílias de baixa renda (INSTITUTO JONES DOS SANTOS NEVES, 2012). Quando o assunto é alimentação saudável, estudos revelam que quanto mais cedo as crianças forem expostas a informações que as possibilitem fazer boas escolhas alimentares, mais resultados positivos serão observados em sua saúde quando adulta, além de serem importantes multiplicadores das informações e conhecimentos que adquirem para os seus familiares que serão atingidos de forma indireta. Assim, falar sobre alimentação saudável para estas crianças buscará promover uma boa saúde, tendo em vista o alto índice de hipertensão e diabetes na região, podendo ser prevenidos, por meio da alimentação. Ao interferir diretamente nas instituições de ensino da região, pode-se transformar o pensamento de jovens acerca desse problema (JUZWIAK, 2013).

Direcionando a atenção para outro ponto importante nessa região, é relevante citar questões relacionadas com a falta de educação sexual dos jovens, visto que o bairro tem alto índice de gravidez na adolescência. Desse modo, mais um vez caímos na falta de conhecimento dessa população sobre prevenção sexual. Uma forma de levar esse conhecimento à população é por meio da faixa etária na qual cada problema ocorre, podendo ser vantajoso o ensinamento sobre métodos contraceptivos ao adolescente. Já para as crianças com menor faixa etária, é importante levar informações que ajudem a prevenir abusos sexuais, que levem o entendimento do processo da puberdade assim como cuidados com a higiene pessoal (MIRANDA, 2015, p. 312).

A região de Favalessa apresenta índices elevados de violência que estão relacionados principalmente pela força do tráfico de droga da região, devido a esse contexto os jovens acabam entrando em contato com essa realidade desde muito pequenos. Com isso, a escola tem um papel fundamental para instruir e direcionar caminhos alternativos para o futuro desses adolescentes. Além do tráfico, a violência dentro das escolas também é uma realidade que necessita de intervenção. Um projeto com os mesmos jovens pode mudar esse aspecto, tornando o bullying algo do passado (INSTITUTO JONES DOS SANTOS NEVES, 2012).

### **OBJETIVOS**

### **Objetivo Geral:**

Produzir materiais didáticos com o objetivo de promover ações de Educação e Saúde para as crianças do quarto e quinto ano da EMEF Alvimar Silva como forma de promoção da saúde. Assim como melhorar o desempenho do grupo tanto na faculdade como na vida profissional no exercício da medicina, com o intuito de aprender com o paciente, buscando, assim, a aprendizagem de uma medicina mais humanística e holística.

### **Objetivos Específicos:**

- Promover uma reflexão didática sobre a importância de uma boa alimentação para a saúde.
- Mostrar de forma clara e objetiva, a origem dos alimentos, quais deles são benéficos a saúde e quais não.
- Mostrar de forma clara e objetiva o que é, como identificar e como se proteger de abusos sexuais.
- Esclarecer as mudanças que ocorrem na puberdade e sua importância no desenvolvimento humano.
- Erudir sobre cultura de paz.
- Promover o desenvolvimento formativo do grupo para o futuro exercício da medicina mais humanística e holística

### **REVISÃO DE LITERATURA:**

Na busca por sermos fidedignos ao que a comunidade científica discorre acerca dos assuntos abordados, utilizamos principalmente a base de dados BVS além de pesquisas de artigos que estarão referenciados neste arquivo, que foram considerados conceituados e confiáveis.

Em relação à alimentação saudável, utilizamos artigos que buscaram trazer uma dieta equilibrada entre os principais macronutriente e que fosse acessível a renda familiar da comunidade.

Referente à cultura de paz, além de utilizarmos artigos que abordaram o assunto, utilizamos também como referência a visita prática à comunidade e o diálogo com a professora orientadora Vanezia e as pedagogas da escola, que nos situaram acerca das mazelas e necessidades da comunidade.

Quanto a educação sexual, foi utilizado artigos e materiais do ministério da saúde para construir um diálogo simples e explicativo, uma vez que trabalharemos com crianças de 4º e 5º ano, a fim de empoderá-las e instruí-las, tanto à prevenção de abusos sexuais quanto ao entendimento do processo da puberdade.

### **Diretrizes curriculares e inserção precoce na atenção básica:**

Sendo a graduação de medicina voltada ao atendimento humano associado ao advento da valorização do atendimento humanizado e holístico as instituições de ensino superior relacionadas a área de saúde perceberam a necessidade de inserir em sua grade curricular matéria que suprisse essas necessidades. A principal maneira que essas faculdades encontraram para tal fim foi a precoce inserção dos estudantes na atenção primária da saúde

em unidades básicas de saúde (CALDEIRA, 2011, p.477- 485) (DÂMASO, 2017, p. 469-470) (SOUZA, 2013, p. 448- 454).

Foi notado que por meio da inserção precoce dos estudantes com a equipe de trabalho da comunidade houve um aumento da qualidade dos serviços sendo mais efetivos, aumentando também a satisfação dos profissionais, acrescentando um diferencial na vida acadêmica e profissional dos estudantes (SOUZA, 2013, p. 448- 454).

Um dos principais pontos abordados também relaciona o fato de que os estudantes desenvolvam, dentro do período de graduação, a visão integral do paciente, buscando sempre entender que não se deve tratar processos de adoecimento, mas sim os pacientes como um todo. Essa inserção também proporciona aos estudantes a vivência das dificuldades da vida prática médica, instruindo-os desde o início da faculdade à como superá-los (CALDEIRA, 2011, p. 477- 485) (DÂMASO, 2017, p. 469- 470).

### **Educação em Saúde e a Formação Médica:**

Dentre as ações que se podem fazer para cumprir o que foi dito anteriormente é a prática de educação em saúde. Ao inserir os estudantes em novos ambientes com realidades diferentes das habituais, fazendo com que lidem diretamente com a população ao ministrarem palestras cria-se um espaço de diálogo troca de conhecimentos, sendo benéfico para ambas as partes, ocorrendo vivência com diversos setores da sociedade, transformando-os e sendo transformados (GOMES, 2012, p. 541-549) (RIOS, 2019, p. 184-195).

Esta prática toma medidas muito além do ensino clássico de medicina, o qual estuda patologias separadamente, sendo oportunidade de ver como os processos patológicos ocorrem em um indivíduo e entendendo como este sofre influências culturais, econômicas, sociais, e portanto, sendo multifatorial e multicausal. Outro ponto importante desta prática é a interdisciplinaridade, colocando os estudantes em contato com o trabalho de enfermeiros, agentes de saúde, professores de escolas, proporcionando aprendizados nas diversas áreas que complementam formação de um médico holístico (AZEVEDO, 2013, p. 187-199) (GOMES, 2012, p. 541-549).

Essa atividade além de construir todos os princípios supracitados consolidam o papel social da instituição ao passo que provocam uma mudança de hábito, auxiliando à melhoria da qualidade de vida dos sujeitos envolvidos nas ações.

Por fim, essa ação busca de forma prática inserir o estudante em um meio diferente do tradicional das salas de aula e hospitais. Buscando torna-los cada vez mais conscientes da realidade da saúde da população e aprendendo melhor a realidade social e cultural, seus reflexos na saúde da população. Além disso, desenvolverem habilidades verbais e não verbais de tratamento holístico e humanizado (AZEVEDO, 2013, p. 187-199) (RIOS, 2019, p. 184-195).

### **Alimentação Saudável:**

Evidências científicas têm demonstrado a ascensão das doenças crônicas não transmissíveis em decorrência de um conjunto de fatores de risco, dentre os quais a alimentação que muitas vezes é também parte do tratamento não farmacológico de várias

enfermidades, salientando, assim, a sua importância. Além disso, observa-se significativas modificações no padrão alimentar da população em muitos países, inclusive no Brasil, onde se destaca o consumo excessivo de açúcares, gorduras, produtos industrializados e preparações ricas em sódio, a redução da ingestão do feijão, arroz, frutas e hortaliças (LINDEMANN, 2016, p. 599-610).

Assim, uma proposta de alimentação saudável, para prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, há de propor dietas que estejam ao alcance da sociedade como um todo, e que tenham um impacto sobre os mais importantes fatores relacionados às várias doenças crônicas. Aumentar o consumo de frutas e verduras e estimular o consumo de arroz e feijão são exemplos de proposições que preenchem estes requisitos (JAIME, 2015, p. 267- 276).

Ao explorar as políticas públicas de nutrição do Brasil, com potencial de contribuir na intervenção da obesidade infantil, um amplo estudo de revisão, com publicações realizadas entre 1990 e 2010 sobre o tema, mostrou o ambiente escolar como local propício para ações eficazes de promoção e prevenção da obesidade e a regulamentação de comercialização e propaganda de alimentos nesse ambiente, como uma das principais medidas de efeito. Os alimentos e as bebidas que não são ofertados de forma gratuita nas escolas são considerados por alguns autores como “alimentos competitivos”, uma vez que podem interferir na alimentação saudável ofertada por meio do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar). Um dos estudos, realizado com alunos de dez municípios brasileiros de grande e médio porte, observou, inclusive, que a existência de cantinas comerciais nas escolas era inversamente proporcional à adesão diária ao PNAE (MACHADO, 2019, p. 3805-3814).

Os alimentos possuem elementos essenciais para que ocorra uma boa qualidade de vida de todos os indivíduos, para a sobrevivência. Para a humanidade necessita-se de alimentos, em quantidade suficiente para suprir todos nutrientes essenciais. A educação em saúde voltada para as questões que envolvem uma alimentação saudável, desenvolvidas por meio de campanhas educativas ou ações de ensino formal, visam contribuir para uma melhor qualidade de vida de toda população, para isso, consumo de alimentos naturais em nossas refeições do dia a dia é essencial. Para se ter uma alimentação adequada é necessário que seja feita a ingestão de proteínas, carboidratos e lipídios, na quantidade adequada. Entretanto, a quantidade necessária para uma alimentação saudável varia para cada organismo, pois é levado em consideração a altura, a idade, o peso e a saúde de cada indivíduo, além das atividades físicas praticadas pelo mesmo (BASTOS, 2019, p.125-130).

Considerando o contexto da atenção básica em saúde no Brasil, em que as políticas públicas têm enfatizado a promoção da alimentação saudável e reafirmado a responsabilidade dos profissionais, especialmente os vinculados ao Sistema Único de Saúde (SUS), mais especificamente os que atuam na atenção básica, é importante que, além de orientar, se conheçam as dificuldades dos usuários para terem uma alimentação saudável, para que de posse dessas informações seja possível adequar as estratégias de intervenção (LINDEMANN, 2016, p. 599-610). Portanto, ao abordar o assunto de alimentação saudável com cartilhas e vídeos, o grupo buscará instruir os alunos sobre a importância de ter uma boa alimentação e como colocá-la em prática.

### **Cultura de Paz:**

A paz não pode ser garantida apenas com acordos e leis, é necessário a ação de uma população como um todo, cada um deve exercer seu papel para que a violência não tenha índices alarmantes. Para a construção de uma cultura de paz é mencionado o termo respeito pela liberdade individual e coletiva, justiça, tolerância, igualdade e solidariedade (PSICOLOGIA ESCOLAR E EDUCACIONAL, 2002).

Um dos maiores obstáculos da cultura de paz diz respeito à gestão de conflitos, de modo que a prevenção de potenciais conflitos seja levada em conta e a violência evitada na maior parte dos casos. Com isso, a escola se torna o ambiente ideal para essa abordagem ao atingir os jovens e, indiretamente, seus familiares (PSICOLOGIA ESCOLAR E EDUCACIONAL, 2002), já que não tem função somente de passar conhecimentos científicos, mas também desenvolver atitudes e valores. A família também tem importante papel no processo de socialização das crianças, sendo responsáveis pelos primeiros afetos ou desafetos, amores ou desamores, por isso é necessário o envolvimento mútuo para promover mudanças significativas na escola e na sociedade (FERNÁNDEZ, 2005, p. 36).

As relações interpessoais saudáveis só são possíveis através da autonomia e de uma relação ética com o outro, portanto, a paz não é construção individual ou isolada, mas tarefa coletiva e comunitária. A escola, tendo grande relevância na formação de crianças, expõe aos educandos alguns ideais com o intuito de passar uma visão de mundo, de sociedade. A cultura de paz está intrinsecamente associada aos processos de transformação social pelos quais se torna possível superar a violência, instaurar a justiça, promover o respeito aos mais velhos, aos vulneráveis, às autoridades, às diversidades e ao meio ambiente. Não existe paz sem educação e para sua implicação de ordem ética com justiça e realização pessoal e social a abordagem dessa discussão se faz necessária no ambiente escolar (FREIRE, 2006, p. 387-393). Assim, a cartilha que abordará cultura de paz, baseada em lições do PROERD e outros programas do governo ajudará os alunos a aprimorar seus conhecimentos sobre as relações em sociedade.

O aumento da violência provoca preocupações em órgãos governamentais, o que levou a discussão sobre a abordagem da cultura de paz nas escolas. Assim, o Plano Nacional de Educação propôs uma meta, citando a necessidade da melhoria na qualidade da educação envolvendo também as relações pessoais, pontuando que não se consegue ter qualidade de ensino em um ambiente violento. Conclui-se que o combate à violência na escola depende do desenvolvimento de ações de capacitação dos educadores para detecção dos sinais e causas de condutas agressivas, como a violência doméstica e sexual, para construção da cultura de paz e de um ambiente escolar seguro (Plano Nacional de Educação, Lei nº 13.005, 2014).

### **Educação Sexual:**

A educação sexual é um processo oferecido nas escolas desde o Ensino Fundamental I, o qual deve oferecer não apenas informações científicas, mas também abrir espaços para discussão com o intuito de instigar a reflexão dos alunos, o questionamento de mitos e a quebra de tabus e preconceitos (MAIA et al., 2012, p.151-156). O Ministério da Educação orienta que as temáticas sejam abordadas de acordo com a faixa etária, no caso das crianças de 4º e 5º ano, o ideal seria tratar temas como puberdade e prevenção ao abuso sexual (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2018).

A puberdade é o período de transição entre a infância e a adolescência marcado por mudanças tanto físicas quanto comportamentais. Em meninos acontece geralmente entre os 9 e os 14 anos e em meninas entre os 8 e os 13 anos. Dessa forma, torna-se importante a abordagem do tema com os alunos de 4º e 5º ano sobre essas questões, já que esses estão começando a passar por essas transformações (PARENT et al., 2003, p.668-693). Essas mudanças ocorrem em um período relativamente curto, quando os adolescentes aumentam o raciocínio lógico, a necessidade de aceitação e o desejo sexual. Se a puberdade não for muito bem abordada na escola, isso levará ao descontrole emocional gerando comportamentos agressivos e impulsivos, e ao aumento da possibilidade de gravidez precoce e infecções sexualmente transmissíveis. Por isso, a literatura médica já discute a necessidade de melhorar a educação sexual desde o ensino básico, com intuito de aumentar o autoconhecimento das crianças e dos adolescentes (OMAR et al., 2010, p.79-86). O objetivo desse projeto é mostrar a puberdade de forma lúdica, para facilitar a aceitação dessas mudanças repentinas, empoderar os alunos quanto ao conhecimento de seus corpos e mostrar que é um processo natural e necessário.

É a partir da educação normativa que se constrói uma hierarquia, onde o homem é educado para dominar, a mulher para obedecê-lo e a criança para ser submissa a ambos. A violência sexual infantil é um reflexo disso, e a educação sexual é a ferramenta de desconstrução desses padrões. Dessa forma, quando o abuso sexual é abordado no âmbito escolar, a intenção não é tornar a criança responsável pela sua proteção nem induzir uma vida sexual precoce, mas esclarecer que essas práticas existem, que não podem ser mantidas em segredo e desconstruir os valores sexistas (SPAZIANI et al., 2015, p.61-71). A violência contra crianças e adolescentes é um dos maiores problemas para a saúde pública, já que pode gerar problemas psicológicos profundos. Infelizmente, a maioria dos casos de abuso sexual acontecem no ambiente familiar, isso dificulta o combate a esse problema social. Por isso, deve ser abordado desde as séries iniciais na escola, de forma lúdica para empoderar as crianças a denunciar a um adulto de confiança (MIORANZA et al., 2017/ 2018, p.47-65).

## **METODOLOGIA:**

### **Alimentação Saudável:**

O grupo vai confeccionar cartilhas ilustrativas ou vídeos criativos como forma de reflexão didática para instruir os alunos sobre a importância de uma boa alimentação, tanto para o desenvolvimento, quanto para a saúde. Assim, pretende-se explicar e ilustrar a prática de uma alimentação saudável como um requisito básico para promoção e proteção da qualidade de vida. Então, por meio de leituras e releituras das publicações e instrumentos do Projeto “A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis” - programa parceiro do Departamento de Política de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde - o intuito é levar aos alunos esses conhecimentos através de bate-papos e cartilhas.

Primeiramente, para dar início a apresentação, será exibido dois vídeos com caráter educativo e instrutivo para uma alimentação saudável - previamente selecionados e enviados pelos acadêmicos. Após isso, as seguintes perguntas serão escritas no quadro: "Por que comemos?", "O que é nutrição?", "Como ter uma alimentação saudável?", "Quais tipos de alimentos fazem mal para a saúde?" e, por fim, "Quais são as origens dos alimentos?". Após ouvir diversas respostas, as cartilhas serão entregues para cada um dos alunos do 4º e 5º anos

da EMEF Alvimar Silva. A intenção é que a prática seja feita de maneira coletiva, então será solicitado para que cada um deles leiam um trecho da cartilha, a fim de que todos participem e sintam-se acolhidos no bate-papo.

Na cartilha, os assuntos estarão abordados da seguinte forma:

#### Tema 1: Por que comemos?

- É através da ingestão dos alimentos que ocorre o funcionamento e regulação do organismo.
- Comemos porque sentimos fome.
- Para crescer, pois os alimentos fornecem ao corpo materiais necessários para o crescimento dos músculos, ossos, pele, etc.
- Para ter energia. Quando estamos com fome sentimos fraqueza e preguiça. São os alimentos a nossa principal fonte de energia.
- Para ter saúde. Os alimentos protegem o organismo de doenças. É por isso que se diz “quem come bem fica forte”.

#### Tema 2: O que é Nutrição?

- A alimentação é tão importante para nós que existe uma ciência especializada no assunto Nutrição. Nutrir significa alimentar-se. Ela estuda diversos assuntos relacionados a alimentos a exemplo da importância de cada alimento.
- O nutricionista e o nutrólogo são os profissionais especializados em Nutrição.

#### Tema 3: Como ter uma alimentação saudável?

- Dê preferência à arroz, feijão, frutas, verduras, carnes e leite.
- Tente comer diferentes tipos de alimentos.
- Tenha moderação na quantidade ingerida.
- Faça um prato mais colorido, bonito e saudável. Aprecie e desfrute das cores das frutas e verduras.
- Consumo moderado de alimentos gordurosos, frituras, doces e sal.
- Beber água, no mínimo, seis copos cheios por dia.

#### Tema 4: Quais são os alimentos que fazem mal para a saúde?

- Margarina, carnes processadas, refrigerantes, frituras, açúcar, alimentos industrializados, alimentos enlatados, macarrão instantâneo.

#### Tema 5: Quais são as origens dos alimentos?

Os alimentos podem ser:

- De origem animal, que é o caso das carnes, dos ovos, do leite e dos produtos que são feitos a partir do leite, como a manteiga e o queijo.

- De origem vegetal, que é o caso das frutas (goiaba, manga e banana), verduras (agrião, alface e brócolis), legumes (chuchu, cenoura e beterraba) e cereais (feijão, arroz e milho).
- De origem mineral, que é o caso da água e dos sais minerais. Estes últimos são encontrados na água e nos alimentos em geral.

Além disso, será realizado um questionário sobre mitos e verdades da alimentação, com questões para os alunos classificarem como verdadeiro ou falso, a fim de certificar que o assunto foi compreendido e, também, instigá-los a levarem a reflexão proposta para o dia a dia de cada um. Exemplo dos exercícios abordados:

1. Coloque V para verdadeiro e F para falso.

- Uma boa alimentação nos deixa mais forte e permite o funcionamento do corpo.
- Só precisa beber água se estiver com sede.
- Tenho que exagerar na comida para ter saúde.
- A alimentação deve ser nutritiva e variada.
- Posso comer doces toda vez que eu estiver com vontade.

Ao final de toda prática educativa e troca de conhecimentos, será servido porções de salada de fruta para cada um dos estudantes, a fim de ressaltar a beleza das cores e sabores das frutas.

### **Cultura de Paz:**

Considerando os diversos tipos de abordagens e de acordo com a faixa etária dos alunos, o grupo decidiu, em conjunto, tratar dos seguintes temas: bullying, respeito aos mais velhos, respeito às diversidades e perspectiva de vida. Por meio de uma cartilha ilustrada, objetivamos abordar essas temáticas de forma lúdica e esclarecedora.

**Bullying:** A cartilha utilizada pelo grupo é inspirada na cartilha feita pelo PROERD, que explica sobre a questão do bullying. Utilizando-se de vários tipos de abordagem, iniciando com uma breve história que exemplifica uma típica situação desse tipo de violência, além de apontar os principais pontos acerca dessa história que ajude os alunos a entender essa situação no seu cotidiano.

Questões como: “Como parar o bullying?”, “Maneiras seguras e responsáveis para relatar o bullying” e “Como relatar o bullying usando as 5 perguntas” serão respondidas durante a apresentação da cartilha de forma dinâmica, podendo abrir para debates posteriormente.

As referidas 5 perguntas são: “Quem estava sendo vítima?”, “O que aconteceu?”, “Quando isso aconteceu?”, “Onde isso aconteceu?” e “Por que você acha que isso é bullying?”.

Respeito aos mais velhos: Na cartilha, será abordada a seguinte questão: “Por que deve-se respeitar quem é autoridade?”. O respeito aos mais velhos, não envolve apenas os idosos, mas, também, os pais, os familiares, os professores ou qualquer tipo de autoridade.

Respeito às diversidades: Essa temática será abordada levando em conta questões como, “Convivendo com as diferenças” e “Tipos de diversidades”. Demonstrando as diferenças de acordo com o material da Secretaria da Educação “Educação para a diversidade”, sendo elas religiosa, de gênero, de necessidades especiais, étnico-racial, socioeconômica ou cultural. Cada uma será comentada e explicada de modo a sanar as dúvidas dos alunos.

Perspectiva de vida: Será tratada na cartilha com tópicos específicos, como “Caminhos para o futuro” e “O que esperar do futuro?”, utilizando para isso, exemplo de pessoas bem sucedidas em seus trabalhos, estudos e famílias, nas quais enfrentaram muitas dificuldades na vida, como falta de oportunidades, porém, ainda assim, conseguiram romper paradigmas sociais e alcançar seus sonhos.

Ao final de toda a apresentação dos temas, será aberto um momento para discussões e debates, para responder e sanar quaisquer dúvidas que podem surgir.

### **Educação Sexual:**

Considerando as demandas que essa faixa etária necessita, o grupo decidiu falar principalmente sobre prevenção do abuso sexual infantil. Para tal fim buscamos maneiras didáticas para abordar esse assunto delicado com crianças de 08 a 10 anos e entendemos que vídeos de animação seriam materiais que domam a atenção dessa população e tenha impacto sobre eles.

O vídeo selecionado aborda temas e situações que as crianças podem ser submetidas e por não terem orientação prévia não compreenderem que estão sendo abusadas. Os principais pontos abordados são:

Que toques nas partes íntimas por colegas, independente da motivação ou intenção, são práticas que não devem ser aceitas;

Aborda de forma lúdica o que são e quais são as partes íntimas do corpo e afirmam que não devem ser tocadas, a não ser em situações de necessidade de ajuda no banho ou ao irem à médicos;

Ensina termos técnicos para as partes íntimas e os instiga a adquirir conhecimento sobre o assunto, tendo professores como guia;

Instrui como as crianças devem agir se algum desconhecido as tocar as estimulando a denunciar para a família ou um adulto de confiança.

Exemplifica de forma didática e leve possíveis situações de abusos, incluindo situações virtuais e com familiares que essas crianças podem passar.

O vídeo selecionado está disponível no YouTube no canal “Grupo Marista” dentro do projeto “Cuide-se” no episódio 12.

Após passar o vídeo iremos fazer uma apresentação descontraída de slides abordando a temática de mudanças no corpo na puberdade.

Na apresentação iremos abordar inicialmente “O que é a puberdade?” falando que é um período onde irão ocorrer alterações no corpo, ressaltaremos também que é um tempo de transição entre a fase de criança e jovem e por fim, neste slide, delimitar o período que normalmente ocorrem em meninos e meninas, assim como esclarecê-los sobre puberdade precoce e instruí-los a buscar auxílio juntamente aos familiares às unidades de saúde.

Posteriormente a isso iremos abordar de forma geral mudanças que ocorrem no organismo das crianças nessa fase, falando sobre, “estirão”, surgimento de acne, aumento da sudorese e maus odores (falaremos neste tópico sobre higiene pessoal) e surgimento de pelos. Falaremos também sobre as alterações hormonais que influenciam nas mudanças comportamentais.

Após essa explanação iremos abordar mudanças específicas de cada gênero. Iniciando pelas meninas, onde iremos falar sobre o crescimento das mamas, menarca e aumento da gordura na região do quadril. Depois iremos abordar a temática masculina falando sobre surgimento de pelos faciais, aumento do pênis, alteração na voz.

Ao final, após mostrarmos o vídeo e fizermos a apresentação do slide, abriremos uma roda de conversa para esclarecermos possíveis dúvidas e criar um canal de comunicação e troca de conhecimento.

### **Imprevisto:**

Considerando o cenário de pandemia provocada pelo vírus SARS-Cov-2 as atividades práticas foram readaptadas ao cenário virtual, entretanto, entendendo a importância da atuação da educação em saúde na transformação de hábitos e melhora da condição de saúde da população da 4ª e 5ª série da EMEF Alvimar Silva proporcionada pelo grupo, foi decidido então produzir materiais didáticos que serão apresentadas para as crianças quando as atividades presenciais retornarem. Sendo assim, nossa produção de material será:

#### **Alimentação Saudável:**

A cartilha confeccionada de forma impressa e os vídeos armazenados em um pen-drive.

1º Apresentação de um vídeo curto sobre “O que é comida de verdade?” selecionado anteriormente pelos alunos e professora.

2º Escrever, no quadro, as perguntas que estarão esclarecidas na cartilha com o intuito de instigar previamente os alunos sobre o tema.

3º Entregar as cartilhas para cada um dos estudantes e promover uma leitura coletiva.

4º Disponibilizar um tempo para que cada aluno resolva o questionário presente em cada cartilha.

5º Corrigir o questionário de uma forma didática e coletiva, a fim de que todos participem e deem suas opiniões e respostas.

### **Cultura de Paz:**

Mesmo com o distanciamento social e objetivando expor todos os temas propostos, as cartilhas confeccionadas e impressas pelos alunos do grupo, para serem distribuídas aos alunos dos 4º e 5º anos objetivará:

1º: Auxiliar os alunos a identificar e como relatar uma situação de bullying entre as crianças.

2º: Expor ao estudante a importância do respeito aos mais velhos, como idosos, professores, pais e familiares.

3º: Estabelecer um diálogo com as crianças a respeito das diversidades e como conviver com as diferenças.

4º: Relatar aos estudantes a relevância da perspectiva de vida e o incentivá-lo a continuar investindo em sua carreira acadêmica.

### **Educação Sexual:**

Para cumprir com o objetivo pré estabelecido o grupo decidiu produzir uma apresentação na plataforma PREZI, esta plataforma proporciona a ferramenta de formar um vídeo em cima da apresentação criada. Iremos portanto, montar uma apresentação subdividida em quatro momentos principais em formato de vídeo. Os quatro principais momentos serão:

1º: Apresentação do vídeo selecionado anteriormente, que abordará a temática do abuso sexual.

2º: Será utilizado uma aba da apresentação para aludir com pequenos textos e imagens às mudanças físicas e psicológicas que poderão ocorrer durante a fase da adolescência. (“estirão”, surgimento de acne, aumento da sudorese e maus odores abordando também questões de higiene pessoal), surgimento de pelos e mudanças comportamentais)

3º: Nesta aba será abordado questões das mudanças que poderão ocorrer nas meninas (crescimento das mamas, menarca e aumento da gordura na região do quadril)

4º: Ocorrerá a abordagem da temática de alterações que poderão ocorrer nos meninos (surgimento de pelos faciais, aumento do pênis, alteração na voz)

As questões que serão abordadas serão as mesmas que iriam ser discutidas se esta prática de educação em saúde ocorresse na presença dos alunos, a mudança de plataforma (de powerpoint para prezi) foi cogitada e aprovada pelo o grupo uma vez que seus integrantes a consideram mais didática e atrativa para o público alvo.

## **RECURSOS NECESSÁRIOS**

### **VÍDEO:**

Os recursos necessários para o trabalho feito em vídeo são um computador, um projetor com caixa de som e uma tela branca (podendo ser o próprio quadro) e um pen-drive. Como será uma apresentação destinada a crianças que têm em média 09 anos, escolhemos vídeos que apresentam o assunto de maneira clara, lúdica, objetiva e divertida. Além disso, faremos as apresentações de slides pelo PREZI que será enviado em forma de vídeo. Não será necessário apoio financeiro.

### **CARTILHA:**

Optamos por fazer uma cartilha para abordar alguns dos temas com as crianças, pois a abordagem será mais didática, já que poderemos usar imagens coloridas e perguntas que possam prender a atenção desse público alvo mais facilmente. Para esse método utilizaremos a plataforma Publish para desenvolver as cartilhas que serão impressas em papel A4 na quantidade necessária para atender a todos os alunos. Como não sabemos se estaremos presentes para distribuir e explicar as cartilhas, pedimos que um(a) profissional da escola faça isso. Não será necessário apoio financeiro.

### **RESULTADOS ESPERADOS:**

A partir das propostas de intervenção para promover ações de Educação e Saúde para alunos de 4º e 5º anos da escola de EMEF Alvimar Silva do bairro de Caratoíra, as atividades esclarecerão temas os quais ajudarão em seu desenvolvimento acadêmico, no convívio harmonioso com a população, impactando também na promoção de saúde.

Em decorrência da pandemia do novo coronavírus as atividades práticas planejados não puderam ser até o momento implementadas na escola, mas as intervenções sofreram os ajustes necessários para que mesmo de forma virtual o grupo se reunisse regularmente para estudos, discussões, planejamentos de como promover uma ação educativa em saúde eficaz para as crianças da escola Alvimar Silva.

Em relação à alimentação saudável, a abordagem deve refletir na vida das crianças incentivando-as a ter uma dieta equilibrada entre os principais macronutrientes e que seja acessível a renda familiar da comunidade. Se tratando de cultura de paz, os alunos devem ser conscientizados sobre bullying, respeito aos mais velhos, às autoridades e às diversidades e ampliar suas perspectivas de vida. Quanto a educação sexual, as crianças irão aprimorar seu conhecimento sobre o próprio corpo sendo capazes de identificar e prevenir abusos sexuais.

Referente aos acadêmicos do grupo, é esperado o desenvolvimento do olhar cuidadoso e holístico sobre os pacientes, ao ponto que esses foram inseridos na atenção básica de saúde de forma precoce, vivenciando diferentes realidades, o que corrobora para uma formação médica mais humanística.

### **REFERÊNCIAS:**

AZEVEDO, B.M.S. et al. Medical education under debate: perspectives from the intersection of teaching institutions and the public healthcare system. Interface - Comunic., Saúde, Educ., v.17, n.44, p.187-99, jan./mar. 2013.

BASTOS, J. M.; MORENO, A. D. .; SOUSA, A. F. C. DE .; GIOTTO, A. C. . Alimentação saudável no ensino infantil: perspectiva da enfermagem. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, v. 2, n. 3, p. 125-130, 16 ago. 2019.

CALDEIRA, Érika Soares; LEITE, Maisa Tavares de Souza; RODRIGUES-NETO, João Felício. Estudantes de Medicina nos Serviços de Atenção Primária: Percepção dos Profissionais: medicine students in primary health care services: as perceived by health professionals.: *Medicine Students in Primary Health Care Services: As Perceived by Health Professionals*. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Montes Claros, Minas Gerais, p. 477-485, 28 jul. 2011.

DÂMASO, Juliana Gomes Bergo et al. INSERÇÃO DO ESTUDANTE DE MEDICINA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE DESDE O PRIMEIRO PERÍODO DO CURSO: RELATO DE EXPERIÊNCIA. Núcleo de Estudos em Saúde Coletiva – Nesc/ufsj, São João del Rei, Minas Gerais, p. 469-470, 20 set. 2017.

FERNÁNDEZ, I. *Prevenção da Violência e Solução de Conflitos: O clima escolar como fator de qualidade*. São Paulo: Madras, 2005.

FREIRE, Ana Maria. Educação para a paz segundo Paulo Freire. *Revista Educação*, Porto Alegre, n. 2, p. 387-393, mai./ago. 2006.

GOMES, Andréia Patrícia. Atenção Primária à Saúde e Formação Médica: entre Episteme e Práxis: primary health care and medical training: between episteme and praxis. : *Primary Health Care and Medical Training: between Episteme and Praxis*. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Viçosa, Minas Gerais e Rio de Janeiro;, p. 541-549, 10 dez. 2012.

Instituto Jones dos Santos Neves, *Indicadores socioeconômicos dos bairros dos municípios do estado do Espírito Santo – Censo demográfico 2010*. Vitória, ES, 2012.

JAIME, Patricia Constante et al. Prevalência e distribuição sociodemográfica de marcadores de alimentação saudável, Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil 2013: prevalence and sociodemographic distribution of healthy eating markers, national health survey, brazil 2013. : *Prevalence and sociodemographic distribution of healthy eating markers, National Health Survey, Brazil 2013*. **Epidemiologia Serviço de Saude**, Brasília, p. 267-276, 24 jun. 2015.

JUZWIAK C. R. A experiência da Oficina Permanente de Educação Alimentar e em Saúde (OPEAS): formação de profissionais para a promoção da alimentação saudável nas escolas. Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar, UNIFESP. São Paulo. 2013.

LINDEMANN, Ivana Loraine; OLIVEIRA, Riceli Rodeghiero; MENDOZA-SASSI, Raúl Andres. Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 2, n. 21, p. 599-610, 2016.

MACHADO, Christiane Opuszka; HOFELMANN, Doroteia Aparecida. Cantinas de escolas estaduais de Curitiba/PR, Brasil: adequação à lei de regulamentação de oferta de alimentos. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 10, p. 3805-3814, Oct. 2019. Avaliado por: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232019001003805&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019001003805&lng=en&nrm=iso)>. Aceito em: 08 May 2020. Epub Sep 26, 2019. \_

MAIA, Ana Cláudia Bortolozzi; EIDT, Nadia Mara; TERRA, Bruna Mares; MAIA, Gabriela Lins. EDUCAÇÃO SEXUAL NA ESCOLA A PARTIR DA PSICOLOGIA HISTÓRICO-CULTURAL. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 17, p. 151-156, jan./mar. 2012

MELLO, Leandro. Voz das comunidades, 2016. Disponível em: <<https://www.vozdascomunidades.com.br/colunas/opiniao/bairro-caratoira-vitoria-es/>>. Acesso em: 11, abr, 2020.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Ministério da Educação, 2018. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro102.pdf>>. Acesso em 10 de abr. de 2020.

MIORANZA, Andressa; ROCHA, Renata; BOLSON, Saionara Branco. ABUSO SEXUAL INFANTIL-JUVENIL: interfaces com a saúde: INTERFACES COM A SAÚDE. *Humano Ser - Unifacex*, Natal, v. 3, n. 1, p. 47-65, 2017/2018.

MIRANDA, Fernanda Helena de Freitas. Da Psicologia Social à Psicologia do Desenvolvimento: Pesquisas e temáticas no século XXI. Vitória: Paco Editorial, 2015. p. 312.

OMAR, Hatim; MCELDERRY, Darby; ZAKHARIA, Rana. Educating adolescents about puberty: what are we missing? *Int J Adolesc Med Health*, Londres, v. 15, p. 79-86, 2010.

PARENT AS, TEILMANN G, JUUL A, SKAKKEBAEK NE, TOPPARI J, BOURGUIGNON JP. The timing of normal puberty and the age limits of sexual precocity: variations around the world, secular trends, and changes after migration. *Endocr Rev*. 2003;24:668-93.

Plano Nacional de Educação. Lei Nº 13.005. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2011-2014/2014/Lei/L13005.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2014/Lei/L13005.htm). Acessado em 25 de out. 2014.

PSICOLOGIA ESCOLAR E EDUCACIONAL (Impr.), Campinas, vol.6, no.1, jun. 2002

RIOS, David Ramos da Silva; CAPUTO, Maria Constantina. Para Além da Formação Tradicional em Saúde: Experiência de Educação Popular em Saúde na Formação Médica: beyond traditional health training: experience of popular education in medical training. : Beyond Traditional Health Training: Experience of Popular Education in Medical Training. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Salvador, Bahia, p. 184-195, 23 set. 2019.

SOUZA, Clarissa França Tavares de et al. A Atenção Primária na Formação Médica: a Experiência de uma Turma de Medicina: primary care in medical training: the experience of a medicine class. : Primary Care in Medical Training: the Experience of a Medicine Class. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Alagoas, Maceió, p. 448-454, 10 jul. 2013.

SPAZIANI, Raquel Baptista; MAIA, Ana Cláudia Bortolozzi. Educação para a sexualidade e prevenção da violência sexual na infância: concepções de professoras: concepções de professoras. *Psicopedagogia*, São Paulo, v. 97, n. 32, p. 61-71, 2015.