

PROJETO VIVER

*Ana Luiza dos Santos¹, Débora Herculano², Felipe Alves Silva¹, Guilherme José Silva Ozelin¹,
Laura Aparecida Cardoso¹, Laura Gabriela da Silva¹, Lívia Maria Leal¹, Maria Clara Oliveira
Duarte¹, Maria Luiza Ajeje Carvalho Mezencio¹, Maria Fernanda Fonseca de Souza¹ e Pedro
Augusto de Oliveira Lima¹*

1 – Discente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos

2 – Docente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos

Endereço para contato: debora.extensao.passos@uniatenas.edu.br

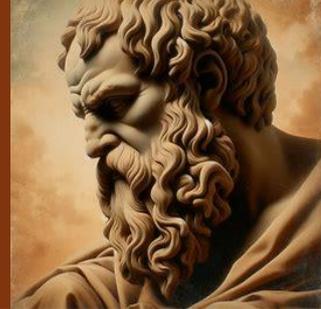
RESUMO

Este estudo teve como objetivo promover a conscientização sobre o envelhecimento ativo e saudável na Escola Municipal Luzia de Abreu, abordando a importância de hábitos saudáveis para crianças e seus responsáveis. O projeto foi realizado em dois momentos. No primeiro, em 16 de setembro de 2024, incluímos alunos do 3º ano do ensino fundamental e aplicamos temas como sono, atividade física, saúde mental e alimentação, através de brincadeiras e distribuição de salada de frutas. Conversas informais com as crianças e seus responsáveis nos permitiram compreender a realidade da saúde das famílias. No segundo momento, em 20 de setembro de 2024, os pais participaram de conversas durante a "festa da família", recebendo panfletos informativos e aferições de pressão arterial e glicemia capilar. O projeto demonstrou ser eficaz na promoção de hábitos saudáveis desde a infância, engajando a comunidade em práticas preventivas.

PALAVRAS-CHAVE: envelhecimento ativo e saudável, hábitos saudáveis, sono, atividade física, saúde mental, alimentação, panfletos informativos, pressão arterial e glicemia capilar.

INTRODUÇÃO:

A promoção de hábitos saudáveis desde a infância é uma estratégia fundamental para o envelhecimento ativo e a redução de doenças crônicas, como aponta a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2002). A adoção de práticas de saúde é um desafio crescente, especialmente no contexto brasileiro, onde a expectativa de vida tem aumentado, mas a prevalência de doenças crônicas segue elevada (IBGE, 2022). A formação de hábitos saudáveis desde cedo pode diminuir a ocorrência de doenças crônicas, sendo a escola um espaço privilegiado para práticas educativas voltadas para crianças e suas famílias (BRASIL, Ministério da Saúde, 2018). Neste contexto, o projeto "Promovendo o Envelhecimento Ativo e Saudável na Comunidade" foi realizado entre os dias 16 e 20 de setembro de 2024 na Escola Municipal Luzia de Abreu, em Passos, MG. A escolha da escola e da interação com crianças do ensino fundamental e suas famílias se baseou



na ideia de que ações educativas no ambiente escolar podem ter efeitos duradouros na saúde populacional. De acordo com Dias e Gonçalves (2019), a implementação de projetos de saúde em escolas fomenta um ambiente de aprendizado e prática de autocuidado, o que pode promover uma transformação positiva nas comunidades. O projeto abordou temas essenciais, como sono, atividade física, saúde mental e alimentação, com o objetivo de prevenir problemas de saúde que afetam a população desde a infância. Estudos apontam que essas ações têm impacto tanto no presente, ajudando crianças a desenvolverem autocuidado, quanto no futuro, favorecendo o envelhecimento ativo e saudável (Silva & Almeida, 2020). A relevância do tema reside na necessidade de capacitar as futuras gerações para que mantenham práticas de vida saudáveis, reduzindo o risco de desenvolver condições como hipertensão e diabetes (BRASIL, 2018).

MATERIAIS E MÉTODOS

O projeto foi desenvolvido em duas fases e envolveu a participação ativa de 75 alunos do 3º ano do ensino fundamental e inúmeros pais ou responsáveis.

População visada:

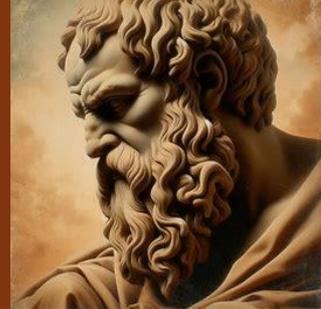
Crianças: Alunos com idade média de 8 a 9 anos e pais e responsáveis presentes durante a "festa da família", participantes das conversas e procedimentos.

No primeiro dia, foi realizada uma dinâmica com os alunos, abordando temas como alimentação saudável, sono, atividade física e saúde mental, utilizando brincadeiras e uma linguagem acessível. Como parte prática, distribuimos salada de frutas para reforçar a importância da alimentação saudável. Ao final da atividade, realizamos conversas informais com as crianças e incentivamos que compartilhassem em casa o que aprenderam, buscando compreender as práticas e hábitos familiares relacionados à saúde.

No segundo dia, durante a "festa da família", realizamos conversas com os pais sobre os mesmos temas abordados com as crianças, mas com uma abordagem mais técnica e direta. Foram distribuídos panfletos com dicas práticas para manter hábitos saudáveis em casa. Além disso, realizamos aferições de pressão arterial e glicemia capilar, oferecendo uma oportunidade para monitoramento da saúde dos pais.

Pontos Fortes: A combinação de atividades lúdicas com alimentação prática facilitou o engajamento das crianças, enquanto a abordagem mais séria e técnica com os pais foi essencial para que os responsáveis entendessem a importância de implementar hábitos saudáveis em casa. As conversas informais permitiram coletar dados importantes sobre o estilo de vida familiar.

Pontos Fracos: Houve certa dificuldade em garantir que todas as famílias participassem das conversas de maneira aprofundada, o que limitou a análise



detalhada de alguns aspectos. Além disso, o tempo limitado para discussões mais extensas com os pais foi um desafio.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto obteve resultados positivos tanto com as crianças quanto com os pais. As crianças se engajaram nas brincadeiras, demonstrando entusiasmo ao discutir temas de saúde por meio de brincadeiras e consumindo a salada de frutas como exemplo prático de alimentação saudável.

As conversas informais realizadas destacaram que muitas famílias já reconhecem a importância da alimentação saudável e da atividade física, mas ainda enfrentam desafios para incorporar esses hábitos de forma regular. Essas interações ajudaram a identificar lacunas no conhecimento e nas práticas das famílias, e destacaram a importância de continuar realizando ações preventivas nas escolas.

Com os pais, as conversas foram um ponto de destaque, pois muitos demonstraram interesse em entender melhor como promover hábitos saudáveis em casa. A aferição de pressão arterial e glicemia capilar foi muito bem recebida, e alguns resultados indicaram a necessidade de maior atenção por parte dos pais quanto ao controle da saúde.

Como pode ser notado nas fotos anexas, tivemos um contato direto, que foi fundamental para a promoção do tema, com as crianças e famílias.

Aspectos Positivos:

O uso de atividades lúdicas facilitou a aprendizagem das crianças.

Os pais participaram ativamente das conversas e aferições de saúde.

As conversas informais permitiram identificar a realidade de saúde das famílias, o que poderá embasar futuras intervenções.

Aspectos Negativos:

Nem todos os pais participaram das conversas de forma aprofundada, o que limitou a análise detalhada.

O tempo restrito para as conversas com os pais dificultou um aprofundamento maior nos temas abordados.

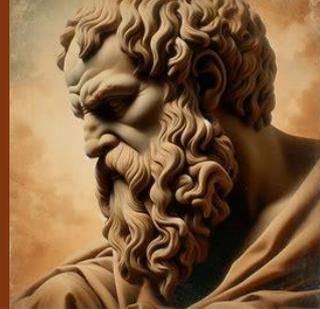


Imagem 1 – Grupo.



Imagem 2 – Público alvo infantil.

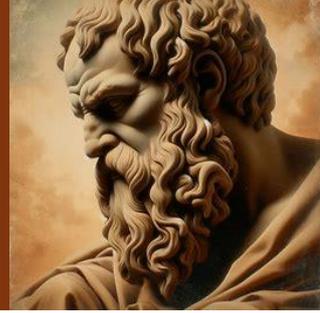
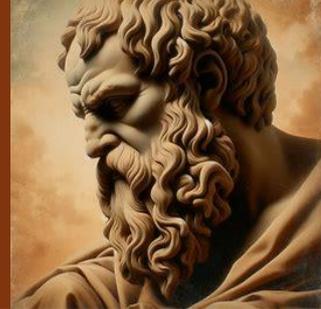


Imagem 3 – Aferição de pressão arterial.



Imagem 4 – Aferição de glicemia capilar.



CONCLUSÕES

O projeto “Promovendo o Envelhecimento Ativo e Saudável na Comunidade” mostrou-se eficaz como uma iniciativa de conscientização em saúde, abordando questões fundamentais para um desenvolvimento saudável desde a infância. Segundo Silva e Oliveira (2021), a promoção da saúde por meio de práticas preventivas em escolas estimula um ambiente de conscientização contínua e capacitação dos alunos para manter hábitos saudáveis. A análise dos questionários, bem como o engajamento dos pais nas atividades, revelou a importância das intervenções educativas para o estabelecimento de práticas de saúde duradouras. Conforme Dias e Gonçalves (2019), a inclusão das famílias em projetos educativos é essencial para a eficácia e continuidade das práticas saudáveis. Dessa forma, o projeto cumpriu seu propósito, fomentando o autocuidado e a prevenção de doenças e reforçando a necessidade de mais iniciativas no campo da saúde escolar, com vistas a um envelhecimento mais ativo e com menos complicações de saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

DIAS, M. L.; GONÇALVES, T. R. A importância da educação em saúde nas escolas para promoção de práticas saudáveis. *Revista Brasileira de Saúde Escolar*, 2019.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Tábuas completas de mortalidade para o Brasil – 2021. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 22 set. 2024.

SILVA, P. A.; ALMEIDA, R. F. Educação e saúde: uma análise das práticas preventivas no contexto escolar. *Jornal de Saúde Pública*, 2020.

SILVA, C.; OLIVEIRA, J. S. Promoção da saúde e prevenção de doenças em crianças: um olhar sobre o papel das escolas. *Saúde em Foco*, 2021.

WHO – World Health Organization. Active Ageing: A Policy Framework. Geneva: WHO, 2002. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 22 set. 2024.