

Atividades educativas e promoção da saúde na infância e pré adolescência: um relato de experiência

Maria Tereza de Moraes Guimarães Pimenta¹; Sinuhê Borges de Oliveira Pinto¹; Gabriella Azevedo Fernandes¹ Mikaela Souza Rodrigues e Carvalho¹; Julia de Aquino Gomides¹; Luciana Caetano Fernandes²; Leandro Nascimento da Silva Rodrigues²

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás -UniEVANGÉLICA.

RESUMO: A promoção da saúde na infância é essencial para o desenvolvimento integral, pois contribui para a formação de hábitos saudáveis, autocuidado e autonomia. A educação em saúde, especialmente em ambientes escolares, ajuda a prevenir agravos como infecções, sedentarismo e problemas psicossociais, sendo fundamental a participação conjunta de profissionais, educadores e família. O presente estudo teve por objetivo relatar as ações de educação em saúde focadas em autoconhecimento, educação sexual e hábitos saudáveis, realizadas pelos integrantes do Projeto Semear, com crianças de cinco a onze anos, nas salas de aula presentes na instituição do projeto localizado na cidade de Anápolis - GO. Trata-se de um relato de experiência realizado por acadêmicos de medicina em uma instituição de ensino infantil. As atividades foram organizadas conforme a faixa etária das crianças e incluíram dinâmicas lúdicas, jogos interativos, rodas de conversa e práticas corporais, abordando temas como identidade, limites corporais, autocuidado e hábitos saudáveis. As estratégias lúdicas mostraram-se eficazes no processo de ensino-aprendizagem, promovendo maior engajamento, desenvolvimento cognitivo e social. Atividades interativas favoreceram o raciocínio lógico, atenção e integração entre as crianças. Além disso, a abordagem adaptada à faixa etária e o uso de linguagem acessível foram fundamentais para a compreensão dos conteúdos, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. A educação em saúde na infância é uma ferramenta eficaz para promover o desenvolvimento integral e prevenir agravos futuros. A experiência evidenciou a importância de metodologias interativas e da adaptação da comunicação. Além de beneficiar as crianças, a atividade contribuiu para o desenvolvimento de habilidades profissionais e interpessoais dos acadêmicos.

Palavras-chave:

Educação em saúde;
Infância;
Hábitos saudáveis;

INTRODUÇÃO

A promoção da saúde integral para crianças e pré-adolescentes, é fundamental por favorecer o fortalecimento da autonomia e do autocuidado. Educar para o autoconhecimento, a educação sexual e a adoção de hábitos saudáveis é uma atribuição compartilhada entre profissionais de saúde, educadores e a rede de apoio familiar. A literatura aponta que a ausência de espaços seguros para o diálogo sobre corpo, sexualidade e estilo de vida contribui para o aumento de vulnerabilidades, como infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), gravidez não planejada e transtornos psicossomáticos derivados do sedentarismo e da má alimentação¹.

Evidências demonstram que a maioria dos comportamentos de risco e dos agravos à saúde física e mental são preveníveis a partir de ações de educação em saúde que trabalhem essa formação social do indivíduo por meio de evidências científicas. Nesse cenário, estratégias que integram a consciência corporal à adoção de hábitos equilibrados capacitam o indivíduo como protagonista de sua própria saúde. Assim, as instituições de ensino e os espaços comunitários configuram-se como ambientes estratégicos para intervenções destinadas a desmistificar tabus e fomentar tomadas de decisão conscientes e fundamentadas ^{2,3}.

Dados globais recentes revelam uma lacuna alarmante no acesso a esse tipo de formação. Estima-se que menos de 20% das crianças e adolescentes em todo o mundo tenham acesso a programas de educação sexual e de saúde abrangentes e baseados em evidências. Essa carência pedagógica reflete-se em indicadores de saúde pública: estudos indicam que a falta de literacia em saúde está diretamente associada ao aumento de 30% nos índices de obesidade infantil e a um início cada vez mais precoce da atividade sexual desprotegida em populações vulneráveis ⁴.

Além disso, a negligência educacional sobre hábitos saudáveis tem gerado um impacto epidemiológico severo. Pesquisas publicadas a partir de 2021 mostram que a inatividade física atinge cerca de 80% dos jovens em idade escolar, enquanto a desinformação sobre higiene corporal e prevenção de doenças facilita a disseminação de patologias evitáveis. A ausência de educação sexual formal em países em desenvolvimento também mantém taxas elevadas de violência sexual infantil, uma vez que a criança não é ensinada a reconhecer limites corporais e sinais de abuso ⁵.

Nesse contexto, a implementação de projetos locais torna-se uma ferramenta de intervenção direta na realidade epidemiológica regional. Ao oferecer informações tecnicamente corretas e adaptadas à faixa etária, reduz-se o "hiato de conhecimento" que muitas vezes é preenchido por fontes não confiáveis da internet. A intervenção precoce atua, portanto, como um fator de proteção, reduzindo custos futuros para o sistema de saúde e garantindo um desenvolvimento biopsicossocial mais equilibrado para a população infanto-juvenil ⁶.

Este artigo tem por objetivo relatar as ações de educação em saúde focadas em autoconhecimento, educação sexual e hábitos saudáveis, realizadas pelos integrantes do Projeto Semear, com crianças de cinco a onze anos, nas salas de aula presentes na instituição do projeto localizado na cidade de Anápolis - GO.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

O Projeto SEMEAR, vinculado ao Universidade Evangélica de Goiás, desenvolve atividades contínuas voltadas à educação em saúde e ao desenvolvimento pessoal. O projeto prevê a realização de

oficinas dinâmicas e lúdicas, rodas de conversa e atividades práticas que articulam o autoconhecimento emocional à saúde biológica e social, além dos desenvolvimentos de princípios e deveres éticos.

A experiência foi desenvolvida por acadêmicos do curso de medicina da UniEVANGÉLICA, no Instituto Semear, uma organização voltada à educação infantil que oferece atividades como aulas de português, matemática e práticas corporais, como o judô. A intervenção foi organizada em três momentos distintos, considerando a faixa etária das crianças, com o objetivo de promover aprendizado por meio de dinâmicas lúdicas e interativas.

Inicialmente, a equipe reuniu-se para planejar as atividades, definindo estratégias adequadas para cada grupo etário e priorizando abordagens que estimulassem a participação ativa das crianças. As ações foram estruturadas de forma progressiva, envolvendo momentos de acolhimento, interação, reflexão e prática, favorecendo a construção do conhecimento de maneira acessível e significativa.

No primeiro dia, a atividade foi realizada com crianças de 9 a 11 anos. A dinâmica foi dividida em etapas com o objetivo de promover integração e conhecimento mútuo entre os participantes. Inicialmente, foi realizada a apresentação da equipe, seguida de uma atividade denominada “batata quente”, na qual, ao interromper a brincadeira, a criança deveria responder a perguntas relacionadas a preferências pessoais, sonhos, medos, qualidades e defeitos (figura 1A). Foi possível perceber que essa atividade favoreceu um ambiente mais acolhedor e descontraído, permitindo que as crianças se sentissem mais à vontade para se expressar e compartilhar aspectos da própria personalidade. Em seguida, foi desenvolvido o jogo “Quem sou eu?”, no qual as crianças desenhavam objetos em papéis que eram posteriormente embaralhados, e entregue a outras crianças para colocarem a imagem na testa e com base nas dicas dos colegas identificarem qual era o desenho, estimulando o raciocínio lógico por meio de perguntas e respostas (figura 1B). Além do desenvolvimento do raciocínio lógico, observou-se uma maior interação entre os participantes, marcada pela cooperação e incentivo mútuo durante as respostas. A atividade foi finalizada com uma reflexão sobre as diferenças individuais e a importância da valorização das características pessoais. Esse momento permitiu reforçar a relevância do respeito às individualidades, incentivando a construção de vínculos e o fortalecimento da autoestima das crianças.



Figura 1A – Brincadeira de batata quente, assim que a bola parava em uma das crianças a mesma deveria se apresentar com nome, idade e responder, quais seus sonhos, medos e qual profissão desejava exercer no futuro. Essa dinâmica foi realizada com o intuito de conhecer melhor as crianças e criar um vínculo de confiança entre elas e os autores. **Figura 1B** – As crianças desenhando imagens de objetos que eram importantes para elas, para posteriormente serem usadas para fazer a dinâmica “Quem sou eu”. **Fonte:** Acervo dos autores, 2026.

No segundo dia, as atividades foram direcionadas a crianças de 5 a 7 anos, sendo estruturadas em momentos sequenciais. Inicialmente, realizou-se a acolhida, promovendo um ambiente de confiança e interação. Em seguida, foi aplicada a dinâmica do semáforo, utilizando as cores verde, amarelo e vermelho para representar ações como movimentar-se, atenção e parar, respectivamente (Figura 2A). Posteriormente, foi realizada uma explicação sobre o corpo humano, enfatizando a importância do respeito e do autocuidado.

A atividade principal consistiu na construção do “semáforo do corpo”, utilizando cartazes de uma menina e posteriormente de um menino para representar partes do corpo associadas às cores, facilitando a compreensão sobre limites corporais. Na nossa percepção, essa estratégia favoreceu o entendimento das crianças acerca dos limites do próprio corpo e da importância do consentimento e da proteção pessoal. A experiência foi complementada com uma atividade criativa de pintura, realizada em grupo e individualmente, e finalizada com orientações sobre como agir em situações de desconforto, reforçando a importância de comunicar-se com adultos de confiança (Figura 2B).

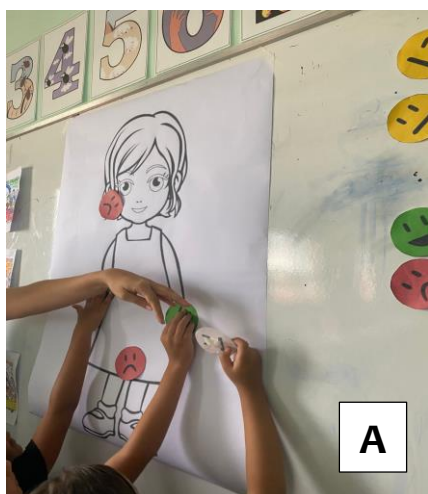


Figura 2A - Aplicação da dinâmica do semáforo com as crianças, com o intuito de orientar sobre áreas que não devem ser tocadas por outras pessoas, áreas que as crianças devem ter atenção quando tocadas e regiões que podem ser tocadas. **Figura 2B** - Atividade de pintura em grupo com participação das crianças a fim de promover um momento de descontração e interação das crianças. **Fonte:** Acervo dos autores, 2026.

No terceiro dia, a intervenção foi realizada com crianças de 7 a 9 anos, com foco no tema “movimento e saúde”. A proposta teve como objetivo incentivar hábitos saudáveis por meio de atividades simples, adaptadas ao ambiente da sala de aula. Para isso, foram utilizados materiais de fácil acesso, como papéis com as palavras “verdade” e “mito”, além de marcações no chão para organização da dinâmica. Na nossa percepção, a utilização de recursos simples e interativos contribuiu para tornar o conteúdo mais próximo da realidade das crianças, favorecendo maior participação e interesse durante a atividade.

A atividade principal consistiu em um jogo de “verdade ou mito com movimento”, no qual as crianças deveriam se posicionar em lados opostos conforme acreditassem que a afirmação apresentada era verdadeira ou falsa. Após cada escolha, era realizada a explicação do conteúdo, reforçando conceitos relacionados à saúde, como a importância da alimentação equilibrada, da hidratação, da prática de exercícios físicos e dos cuidados com a higiene. Como forma de tornar a atividade mais dinâmica, as crianças que erravam realizavam pequenos exercícios físicos, como polichinelos, como meio de promover uma educação focada no aprendizado e ao mesmo tempo em práticas saudáveis. Esse momento foi importante para associar o aprendizado teórico à prática corporal de maneira leve e divertida, incentivando hábitos saudáveis sem caráter punitivo.

Entre as atividades complementares, destacou-se a brincadeira “vivo ou morto”, utilizada como momento de descontração e estímulo à atenção, na qual as crianças alternavam entre ficar em pé ou agachadas conforme os comandos. Além disso, foi realizada uma atividade denominada “movimento do corpo”, em que os alunos executavam exercícios simples ao lado de suas carteiras, incluindo

alongamentos, movimentos de coordenação e atividades leves, como equilíbrio em um pé, simulação de corrida no lugar e imitação de movimentos. Essa proposta permitiu a participação de todos, sem necessidade de deslocamento, promovendo a prática de atividade física de forma segura e acessível (Figura 3A).

A finalização ocorreu por meio de uma breve roda de conversa, na qual foram feitas perguntas sobre os aprendizados adquiridos e reforçada a importância da prática regular de atividades físicas, destacando que o corpo necessita de movimento diário para manter-se saudável (figura 3B). Esse momento final possibilitou identificar os conhecimentos assimilados pelas crianças e reforçar a importância do autocuidado e da adoção de hábitos saudáveis no cotidiano.



Figura 3A - Atividade “verdade ou mito” e exercícios corporais realizados em sala, nessa atividade os autores faziam perguntas sobre atividades do dia a dia e as crianças respondiam se eram saudáveis ou não, as crianças que respondiam errado tinham que fazer dez polichinelos, assim conciliando o conhecimento e práticas saudáveis de exercícios físico. **Figura 3B**- Momento de encerramento da atividade e orientação para as crianças sobre hábitos saudáveis e acerca da importância de manter o hábito da atividade física. **Fonte:** Acervo dos autores, 2026.

A recepção das crianças foi positiva em todos os momentos, com elevada participação e interesse nas atividades propostas. Entretanto, um dos desafios encontrados foi a adaptação da linguagem para diferentes faixas etárias, exigindo ajustes constantes na forma de comunicação. Para superar essa dificuldade, a equipe utilizou exemplos do cotidiano, linguagem acessível e estratégias lúdicas, o que favoreceu a compreensão dos conteúdos.

Por fim, destaca-se que o trabalho em equipe foi fundamental para o sucesso da intervenção. A divisão de tarefas, a cooperação entre os integrantes e o planejamento prévio contribuíram para a

organização das atividades e para a criação de um ambiente acolhedor e participativo. A experiência possibilitou não apenas a transmissão de conhecimentos às crianças, mas também o desenvolvimento de habilidades interpessoais e profissionais dos acadêmicos envolvidos.

DISCUSSÃO

A infância é um período caracterizado por crescimento e formação pessoal, principalmente na criação de hábitos e comportamentos, a educação em saúde representa uma estratégia fundamental à promoção do desenvolvimento integral e prevenção de agravos futuros nessas áreas. Nesse contexto, intervenções baseadas no ambiente familiar e escolar demonstram impacto considerável na saúde de crianças e adolescentes. Os programas de educação sexual direcionados aos pais promove melhora na Comunicação familiar, principalmente com os filhos, além de influenciar os comportamentos Das crianças e adolescentes positivamente, reduzindo práticas de risco. Logo, fica claro que Tal evidência reforça a importância de uma abordagem integrada, que envolva não apenas o Ambiente escolar, mas também o núcleo familiar como agente ativo ⁷.

Nessa perspectiva, jovens que vivem em contexto de maior vulnerabilidade social apresentam Maior risco para desfechos negativos em saúde sexual e reprodutiva, incluindo maior Incidência de infecções sexualmente transmissíveis e gravidez precoce. A ausência de suporte familiar estruturado e a fragilidade dos vínculos sociais estão diretamente associadas a esses desfechos, sendo necessária a implementação de Estratégias educativas específicas e adaptadas à realidade dessa população. Nesse sentido, a Intervenção realizada no Instituto Semear mostra-se relevante ao promover educação em Saúde de forma acessível, contribuindo para a redução de vulnerabilidades desde a infância ⁸.

Além do foco no raciocínio lógico, a intervenção dos acadêmicos incluiu a tradicional Brincadeira “vivo ou morto” como atividade complementar para promover descontração e Estimular a atenção. Nessa dinâmica, as crianças precisavam alternar rapidamente entre ficar em pé ou agachadas, obedecendo aos comandos vocais propostos, o que exige um alto grau de concentração e processamento de informações. O sucesso nessa atividade depende essencialmente do controle inibitório que, reflete justamente a capacidade de suprimir respostas automáticas a potenciais gatilhos de ação. Ao inibir o impulso de se movimentar incorretamente quando o comando é alternado de forma inesperada, a criança treina ativamente e de forma lúdica essa função executiva ⁹.

Adicionalmente, o aspecto físico da brincadeira “vivo ou morto” dialoga diretamente com os benefícios de jogos ativos. Em sua revisão sistemática e metanálise, os autores comprovam que jogos que exigem movimento físico Atrelado a demanda cognitivas promovem melhorias na flexibilidade cognitiva, no controle Inibitório e na cognição global infantil, além de trazerem ganhos substanciais para o Equilíbrio e para as habilidades motoras grossas. Ao aliar o desafio cognitivo à execução Motora

simples (agachar e levantar), a intervenção descrita no relato proporcionou o Desenvolvimento físico e mental por meio de práticas saudáveis, seguras e adaptadas à sala de aula ¹⁰.

No que se refere às metodologias utilizadas, observa-se que estratégias lúdicas desempenham papel Central no processo de ensino-aprendizagem infantil. O uso de Jogos educativos — serious games — em campanhas de saúde promove maior engajamento, melhora a Retenção do conhecimento e contribui para a adoção de comportamentos saudáveis. Tais achados são Perfeitamente consistentes com a intervenção descrita no Instituto Semear, que utilizou dinâmicas direcionadas como a “batata quente”, o “semáforo do corpo” e os jogos de “verdade ou mito” com movimento, favorecendo a participação ativa das crianças e a construção do conhecimento de forma significativa e lúdica ¹¹.

Portanto, a integração desses jogos educativos em saúde e de raciocínio com dinâmicas corporais e de Autorregulação atencional (a exemplo do “vivo ou morto”) exemplifica uma estratégia educacional Completa e altamente eficaz. Essas metodologias demonstram na prática que o aprendizado atrelado à ludicidade, às interações sociais positivas e à exigência motora não apenas reforça comportamentos saudáveis, mas também potencializa globalmente o desenvolvimento neuropsicomotor, as funções executivas e o bem-estar integral da criança ^{9,10}.

CONCLUSÃO

Portanto, a intervenção realizada pelos acadêmicos demonstra que a educação em saúde é um instrumento eficaz para o desenvolvimento infantil e para a prevenção de agravos à saúde. A experiência evidenciou que a adaptação de conteúdos complexos para uma linguagem acessível repercutiu no engajamento das crianças. O principal desafio enfrentado foi a necessidade de ajustes na comunicação devido à comunicação com alunos de diferentes faixas etárias. Para os acadêmicos, a prática repercutiu no desenvolvimento de competências interpessoais e profissionais, o que reforça a importância da educação em saúde como uma estratégia para o bem-estar neurológico e social da criança.

REFERÊNCIAS

LOUREIRO F., et al. “Interventions to Promote a Healthy Sexuality among School Adolescents: A Scoping Review.” **Journal of Personalized Medicine**, vol. 11, n.11, p. 1155. 7 Nov. 2021.

SILVA A S., et al. Brincadeiras e jogos sensoriais para estimular o autoconhecimento e a coordenação motora das crianças. **Anais XI Congresso Nacional de Educação de Campina Grande: Realize Editora**. 2025.

OLIVEIRA, J. A. A. (2022). Educação sexual como uma estratégia de segurança para o desenvolvimento infantil. **Revista Ibero-Americana De Humanidades**, Ciências E Educação, v. 8, n. 4, p. 539–568.

GOLDFARD, E; LIEBERMAN, L. Três décadas de pesquisa: a importância da educação sexual abrangente. **Revista de Saúde do Adolescente**, v. 68, p. 13-27, 2020

RIEMANN L., et al . O papel da alfabetização em saúde no comportamento em saúde, utilização de serviços de saúde, resultados de saúde e empoderamento em pacientes pediátricos com doenças crônicas: uma revisão sistemática. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 2021; 18(23):12464.

WILHITE K., et al. Combinações de atividade física, comportamento sedentário e duração do sono e suas associações com resultados físicos, psicológicos e educacionais em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **American Journal of Epidemiology**, v. 192, n. 4, p. 665-679, 2023.

GUTU B., etl al. Effect of Parent-Based Sexual Health Education on Parent-Adolescent Communication and Adolescent Sexual Behavior: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Perspect Sex Reprod Health**, v. 57, n. 3, p. 374-422, setembro de 2025.

BRASILEIRO J., et al. Strategies to Improve the Sexual and Reproductive Health of Youth Involved with the Child Welfare System: A Systematic Review. **Sex Res Social Policy**, v. 11, n. 10, p. 1007, junho de 2025.

COTHROS, et al. Distinct Haptic Cues Do Not Reduce Interference when Learning to Reach in Multiple Force Fields. **PLoS one**, v. 3, n. 1990, p. 10.1371, 2008.

KOU, et al. Effects of Exergaming on executive function and motor ability in children: A systematic review and meta-analysis. **PLoS ONE**, v. 19, n. 9, 6 set. 2024.

ANCONA A, et al. Serious games in child and adolescent health education campaigns: a systematic review. **Ann Ist Super Sanita**. v. 60, n. 4, p. 274-282, 2024.