

## **Educação em Saúde: Uma ação para o aprendizado e o desenvolvimento de habilidades e comportamentos saudáveis**

**Mariana Pace Alves**

Saúde Contato

**Arlydia Silva**

Fundação Américo de Viveiros

**Danielle Anchieta**

Fundação Américo de Viveiros

**Jainne Martins Ferreira**

Saúde Contato

### **RESUMO**

Nos primeiros anos, o cérebro das crianças se desenvolve rapidamente, sendo influenciado pelo ambiente em que crescem. Durante a infância, são estabelecidas as bases para a saúde física e mental, influenciando o aprendizado futuro e o comportamento ao longo da vida. O desenvolvimento emocional é crucial, pois as emoções influenciam na tomada de decisões. O programa "Educação em Saúde" aplicado em crianças de 9 a 11 anos na Fundação Américo de Viveiros teve resultados positivos, promovendo mudanças em suas habilidades emocionais e comportamentais. O uso de atividades práticas e teóricas, como brincadeiras e construção de narrativas, contribuiu para o desenvolvimento integral das crianças, fortalecendo habilidades cognitivas e executivas.

**Palavras-chave:** Aprendizado, Emoções, Infância, Saúde.

### **1 INTRODUÇÃO**

Nos primeiros anos de vida de uma criança, o cérebro se desenvolve mais rapidamente. As diferentes condições ambientais onde as crianças nascem, crescem, aprendem e vivem, através da modulação da expressão de genes, influenciam o cérebro em desenvolvimento. Durante a infância acontece o desenvolvimento de diversas habilidades, e são constituídas as bases para a saúde física e mental da criança, que irão influenciar na capacidade de resiliência contra circunstâncias adversas, no aprendizado ao longo da vida e no comportamento na adolescência, na idade adulta e no envelhecimento. Emoções são importantes para a sobrevivência, e sobreviver está relacionado a estabelecer interações sociais e se adequar a um determinado ambiente. Reconhecer as emoções e validá-las, é um caminho importante para a regulação emocional. Emoções são fortes determinantes na tomada de decisões. Cabe aos responsáveis e aos educadores a tarefa de auxiliar a criança no seu desenvolvimento emocional. É preciso entender que o fortalecimento das redes funcionais neurais que atuam como arcabouço das funções cognitivas e executivas ocorre por meio das vivências e experiências que acontecem ao longo da vida. Assim, as funções executivas



e a autorregulação, sendo elementos fundamentais para o desempenho de vida do indivíduo, se desenvolvem. Apenas na idade adulta as redes envolvidas em funções executivas estarão totalmente ativadas e conectadas. As funções executivas podem ser treinadas e a falta do aprendizado destas funções durante a infância e a adolescência gera adultos com prejuízo em habilidades para manter um emprego, por exemplo, com dificuldades de relacionamento e convívio social. Um olhar em retrospecto sinaliza que ações que apoiem o desenvolvimento destas funções devem ter início já na infância. A escola, como um espaço afetivo e seguro para o desenvolvimento infantil, entende que o desempenho escolar não trata apenas da aprendizagem dos conteúdos formais do ensino (matemática, português, inglês, ciências, etc.). É preciso incentivar o desenvolvimento em espaços compartilhados de interação social, brincadeiras, aprendizado com ludicidade. No que se refere a ambientes com distrações e com múltiplas demandas, o comportamento inibitório para a manutenção de atenção e realização de tarefas de aprendizado é fundamental. Essas são habilidades desenvolvidas na infância contribuem para a formação de indivíduos que são capazes de tomar decisões em relação as diversas áreas de sua vida, como, por exemplo, em saúde.

## **2 OBJETIVO**

O objetivo desse estudo é verificar os benefícios da aplicação do programa de Educação em Saúde em um grupo de 30 crianças entre 9 e 11 anos, que frequentam a Fundação Américo de Viveiros, localizada no Rio Comprido/ favela do Turano/ RJ.

## **3 METODOLOGIA**

No período de fevereiro a maio de 2024 foi aplicada a primeira etapa do programa intitulado “Educação em Saúde: uma ação para o aprendizado e o desenvolvimento de habilidades e comportamentos saudáveis”. Durante esse período foram realizados um total de sete encontros quinzenais presenciais, com duração média de uma hora e meia, em que parte era prática e outra teórica. Nestes encontros atividades relacionadas ao entendimento de saúde mental e física, a relação corpo e cérebro, a cognição, a emoção, a validação e a regulação emocional, a memória, e as funções executivas foram desenvolvidas. O brincar e a construção de narrativas, como histórias em quadrinhos, foram ferramentas utilizadas para se trabalhar os tipos de autocuidado: físico, mental, espiritual, social e intelectual, e funções executivas. O programa foi idealizado e estruturado pela instituição Saúde Contato em parceria com a Fundação Américo de Viveiros, entidade sem fins lucrativos, que possui atividades de cunho educativo e social que contribuem para o desenvolvimento integral das crianças.



## 4 RESULTADOS

Os resultados, registrados por meio de observações empíricas e anotações de relatos verbais e escritos durante os quatro meses, apontaram mudanças positivas nas ações relacionadas à saúde integral das crianças. As crianças foram capazes de expressar por meio de desenhos as suas emoções e sentimentos, bem como, explicar verbalmente com mais segurança como amenizar alguns sentimentos. Os alunos conseguiram entender melhor a razão de expressarem um comportamento, e buscarem soluções para reduzir o impacto daquele sentimento no comportamento. Segundo observações da professora:

“O projeto ocorreu nas turmas de quarto e quinto ano em períodos quinzenais, guiado pela profa. Jainne. Através dos exercícios de respiração, meditação e dinâmicas trabalhadas com objetivos de compreender, gerenciar suas emoções, frustrações e terem empatia. Notamos um aumento significativo na capacidade dos alunos de identificarem e nomearem suas emoções. Tornando-os mais seguros e tranquilos até nas atividades escolares.”

Importante destacar os relatos das crianças ao longo do desenvolvimento das atividades relacionados ao engajamento diário em atitudes de autocuidado, como dormir mais cedo, e adoção de outros comportamentos que favorecem a melhora da saúde física e mental. A partir da criação de histórias em quadrinhos a atenção, a memória operacional, a flexibilidade cognitiva, o planejamento, o comportamento inibitório foram estimulados.

## 5 DISCUSSÃO

O desenvolvimento das habilidades de função executiva começa na primeira infância e vai até à juventude, ou seja, esta é uma janela de oportunidades para trabalhar de maneira lúdica com as crianças conceitos de validação e regulação emocional, fundamentais no processo de autoentendimento e de autorregulação. A saúde não é apenas a ausência de doença, e tem como um de seus principais determinantes a realização de escolhas saudáveis. Assim, a formação de pessoas com autonomia, capacidade de pensamento crítico e criativo é importante para o desenvolvimento cognitivo, comportamental e social saudáveis. Em se tratando de crianças, que moram em regiões do Rio de Janeiro em situação de vulnerabilidade social, esta tarefa é desafiadora. Programas como o desenvolvido pelo nosso grupo se fazem necessários, uma vez que são de grande auxílio na formação de indivíduos capazes de assumir comportamentos saudáveis e responsáveis por suas escolhas e atitudes na vida.

## 6 CONCLUSÃO

Verificamos que a primeira etapa do programa impactou positivamente na saúde integral das crianças que frequentam a Fundação Américo de Viveiro. Merece destaque que os participantes se tornaram



multiplicadores dos conteúdos aprendidos, ajudando a engajar outras pessoas da família e do entorno para atitudes mais saudáveis.



## REFERÊNCIAS

Arthur C. G. (2020). Emotions are the experiential glue of learning environments in the 21st century. *Learning and Instruction*, Vol. 70. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.05.009>

BOER, July Dorna Casper; ELIAS, Luciana Carla dos Santos. Habilidades sociais, funções executivas e desempenho acadêmico: Revisão sistemática. *Rev. psicopedag.*, São Paulo, v. 39, n. 119, p. 270-284, ago. 2022. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862022000200012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862022000200012&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 25 maio 2024. <https://doi.org/10.51207/2179-4057.20220024>.

Erazo, O. (2022). Programas para el mejoramiento de las funciones ejecutivas, en la niñez de contextos vulnerables. *Revista Criminalidad*, 64(2): 161-181. <https://doi.org/10.47741/17943108.361>

World Health Organization. WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision. Geneva: World Health Organization; 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240052192> Acesso em 07 de ago. 2023.