



**Construindo hábitos saudáveis de alimentação e higiene na
infância: uma experiência na Unidade de Saúde da Família Dr.
Nilton Ramos**

Building healthy eating and hygiene habits in childhood: an
experience at the Dr. Nilton Ramos Family Health Unit

Beatriz Lorena Ferreira de Oliveira^{1*}, Ana Clara Dias Zapula¹, Lucas Oliveira
Pereira¹, Danieli Bomfim dos Santos¹, Leticia Ramos dos Santos, Verônica
Rabelo Santana Amaral², Verônica Ferreira de Souza Fernandes²

1. Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna, AFYA Itabuna,
Itabuna, Bahia, Brasil.

2. Docente da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna, AFYA Itabuna,
e Universidade Estadual do Sul da Bahia, UESC, Itabuna, Bahia, Brasil.

*Autor correspondente: Beatriz Lorena Ferreira de Oliveira, acadêmica de
Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas, E-
mail:Beatrizblfo@gmail.com, Av. Ibicaraí, 3270 - Nova Itabuna, Itabuna/BA,
45600-769

RESUMO

O presente relato descreve uma ação educativa realizada em uma creche vinculada à área de abrangência da Unidade de Saúde da Família Dr. Nilton Ramos, em Itabuna, Bahia, com o objetivo de promover hábitos saudáveis de alimentação e higiene entre crianças em idade pré-escolar. A atividade, desenvolvida por meio de dinâmicas lúdicas e interativas, buscou estimular a socialização, o aprendizado e a conscientização sobre a importância da adoção de práticas alimentares equilibradas e da higienização correta das mãos. A metodologia incluiu o uso de recursos visuais e sensoriais, como figuras ilustrativas, músicas, tintas e experiências com água e sabão, possibilitando uma aprendizagem concreta e prazerosa. Os resultados evidenciaram o engajamento das crianças, a compreensão dos conteúdos abordados e o fortalecimento de atitudes positivas relacionadas ao autocuidado e à saúde. A ação demonstrou que o uso de estratégias lúdicas no contexto escolar é uma ferramenta eficaz para a formação de hábitos saudáveis desde a infância, contribuindo para o desenvolvimento integral e para a construção de uma cultura de prevenção e bem-estar.



REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE ITABUNA-BA

Palavras-chave: Educação em saúde. Alimentação saudável. Higiene infantil.

ABSTRACT

This report describes an educational activity carried out at a preschool within the coverage area of the Dr. Nilton Ramos Family Health Unit in Itabuna, Bahia, aimed at promoting healthy eating and hygiene habits among preschool-aged children. The activity, developed through playful and interactive dynamics, sought to stimulate socialization, learning, and awareness of the importance of adopting balanced dietary practices and proper hand hygiene. The methodology included the use of visual and sensory resources, such as illustrative figures, music, paints, and experiences with water and soap, enabling concrete and enjoyable learning. The results demonstrated the children's engagement, understanding of the topics addressed, and the strengthening of positive attitudes related to self-care and health. The activity showed that the use of playful strategies in the school context is an effective tool for establishing healthy habits from early childhood, contributing to overall development and the building of a culture of prevention and well-being.

Keywords: Health education; Healthy eating; Child hygiene.

Introdução

Os hábitos de alimentação e higiene adquiridos na infância exercem papel fundamental na formação da saúde e do bem-estar ao longo de toda a vida. Nesse sentido, é nessa fase que se constroem comportamentos e atitudes que influenciam diretamente o crescimento, o desenvolvimento físico e cognitivo, além da prevenção de doenças. A adoção de práticas alimentares equilibradas, associadas à manutenção de uma boa higiene pessoal e ambiental, contribui para fortalecer o sistema imunológico, evitar carências nutricionais e reduzir a incidência de infecções, especialmente em ambientes coletivos como creches e escolas (Hinnig, 2022).

As frutas, verduras e legumes são fundamentais, pois fornecem vitaminas, minerais e fibras que fortalecem o sistema imunológico, ajudam no bom funcionamento do intestino e previnem doenças. Devem estar presentes nas principais refeições, sendo importante oferecer diferentes tipos e cores, como mamão, banana, maçã, cenoura, abobrinha, alface e beterraba, para ampliar o aporte nutricional (Lima, 2024).

Os grãos integrais, como arroz integral, aveia e pães integrais, são boas fontes de energia e contribuem para a saciedade. Já os feijões, lentilhas e outras leguminosas fornecem proteínas vegetais e ferro, essenciais para o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças. As proteínas de origem animal, como carnes magras, ovos, peixes e leite, também são



REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE ITABUNA-BA

importantes, pois fornecem aminoácidos essenciais, cálcio e vitaminas do complexo B (Alves *et al.*, 2020).

A família, os profissionais de saúde e a escola são pilares essenciais nesse processo educativo, atuando de forma conjunta para promover a conscientização e a autonomia das crianças em relação ao autocuidado. A educação em saúde, quando aplicada de maneira lúdica e participativa, torna-se uma ferramenta eficaz para despertar o interesse e o engajamento infantil, permitindo que as crianças compreendam, na prática, a importância de hábitos saudáveis para sua qualidade de vida (Coscrato *et al.*, 2010).

Nesse contexto, ações de promoção da saúde realizadas em escolas, creches e unidades básicas de saúde assumem papel estratégico na formação de uma geração mais consciente e saudável, reforçando o compromisso coletivo com a prevenção e a construção de uma cultura de cuidado desde os primeiros anos de vida.

Metodologia

O presente estudo relata uma experiência de extensão desenvolvida no eixo de Comunidades IV, junto a crianças de uma creche situada na área de abrangência da Unidade de Saúde da Família Dr. Nilton Ramos, em Itabuna, Bahia. Nesse sentido, a ação teve como propósito fornecer uma compreensão de modo lúdico e uma sensibilização a respeito da higienização correta das mãos, e da alimentação saudável. Para tal propósito, a ação contou com momentos que estimulavam o aprendizado através de músicas, figuras e brincadeiras e acarretava também o compartilhamento de experiências voltadas para temática do projeto.

A ação não foi submetida ao Comitê de Ética, tendo em vista que não se trata de uma pesquisa científica, mas de uma ação acadêmica extensionista. O presente trabalho obteve como parceiro a Unidade de Saúde da Família de Itabuna-Ba e da Faculdade de Ciências Médicas - AFYA Itabuna, responsável pela orientação e aprovação do projeto.

A iniciativa contou com a participação ativa de diversos colaboradores: as professoras orientadoras do módulo de Comunidades IV, responsáveis pela supervisão da ação; os alunos, que atuaram como mediadores do conhecimento; a enfermeira da unidade, que forneceu suporte técnico; os profissionais da creche, que garantiram a logística, acesso e acolhimento das crianças; e as crianças, que eram o público-alvo e que tornaram possível a efetivação de todas as etapas idealizadas.



REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE ITABUNA-BA

O planejamento das ações educativas foi elaborado de forma a promover a participação ativa das crianças e facilitar o aprendizado sobre hábitos saudáveis de alimentação e higiene, por meio de atividades lúdicas e interativas. A proposta foi organizada em quatro etapas sequenciais, cada uma com objetivos específicos voltados ao desenvolvimento do conhecimento e à formação de hábitos saudáveis desde a infância.

Na primeira etapa, planejou-se uma dinâmica participativa com o intuito de identificar alimentos saudáveis e não saudáveis. As crianças seriam organizadas em círculo, e uma caixa contendo figuras de diversos alimentos seria passada entre elas ao som de uma música animada. Ao término da música, a criança que estivesse com a caixa escolheria uma figura e, com a ajuda dos colegas, classificaria o alimento como saudável ou não saudável. Em seguida, as figuras seriam fixadas em cartolinas previamente preparadas, uma representando os alimentos saudáveis e outra os não saudáveis, estimulando o raciocínio e a cooperação entre os participantes.

A segunda etapa do planejamento contemplou uma demonstração prática sobre a lavagem correta das mãos, utilizando água, sabonete e tinta atóxica para simular a presença de sujeira. O objetivo dessa atividade seria demonstrar, de maneira visual e envolvente, a importância da higiene adequada das mãos no cuidado com a saúde. As crianças seriam posicionadas de forma que pudessem observar cada passo do processo, compreendendo como a lavagem eficiente contribui para a prevenção de doenças.

Na terceira etapa, foi planejada uma demonstração experimental para evidenciar a importância do sabão na higienização das mãos. Para isso, seria utilizada uma bacia com água e orégano seco, representando a sujeira. Durante a explicação, seriam feitas perguntas direcionadas para estimular a reflexão das crianças sobre o processo de limpeza. Ao adicionar gotas de detergente à mistura, o orégano se dispersa na água, simulando o efeito do sabão na remoção das impurezas e fortalecendo o aprendizado de forma prática e visual.

Por fim, a quarta etapa consistiria na exposição dos cartazes confeccionados na primeira atividade, contendo as figuras dos alimentos saudáveis e não saudáveis colados pelas próprias crianças. Essa exposição seria realizada em um local de grande circulação na creche, como o corredor principal, com o objetivo de reforçar os conhecimentos adquiridos e manter o tema em evidência no ambiente escolar. Além de servir como um recurso educativo permanente, a exposição funcionaria como um registro da participação ativa das crianças na



construção do aprendizado sobre alimentação e higiene.

Resultados e Discussão

A execução do projeto na creche, por meio de atividades lúdicas voltadas à promoção de hábitos saudáveis de alimentação e higiene, revelou-se uma estratégia eficaz para o fortalecimento do aprendizado infantil. A proposta de utilizar recursos interativos estimulou a socialização, a curiosidade e a participação ativa das crianças, favorecendo a construção coletiva do conhecimento. A abordagem leve, dinâmica e adequada à faixa etária demonstrou grande potencial para despertar o interesse e facilitar a compreensão de temas relacionados à saúde, além de contribuir para o desenvolvimento de atitudes positivas no cotidiano.

Na primeira etapa, que abordou a identificação de alimentos saudáveis e não saudáveis, a dinâmica da caixa de figuras associada à música e à organização em círculo proporcionou um ambiente de descontração e cooperação. As dez crianças participantes demonstraram envolvimento e entusiasmo, compartilhando seus conhecimentos prévios e ampliando-os durante a atividade. A fixação das figuras nas cartolinas permitiu a visualização imediata da classificação construída coletivamente, favorecendo o aprendizado por meio da associação entre imagem e conceito.

A posterior exposição dos cartazes no corredor da creche consolidou esse processo, transformando o material em um recurso pedagógico permanente e estimulando a reflexão contínua sobre escolhas alimentares saudáveis entre todos os membros da comunidade escolar. As segundas e terceiras etapas, voltadas à prática da higienização das mãos e à demonstração da importância do sabão nesse processo, destacaram-se pelo uso de elementos visuais e sensoriais.

A utilização de tinta atóxica para simular a sujeira e de orégano com detergente para demonstrar a ação do sabão possibilitou uma experiência concreta, favorecendo a assimilação do conteúdo de forma significativa. Esse tipo de metodologia prática desperta o interesse e facilita a compreensão de processos biológicos e de prevenção de doenças, transformando o aprendizado em uma vivência prazerosa e memorável (Alves *et al.*, 2020).

A observação da dispersão do orégano na água, após a adição do sabão, representou um estímulo visual marcante, reforçando a importância da higienização adequada das mãos como medida essencial de cuidado e auto controle sanitário. Durante todas as etapas, as



REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE ITABUNA-BA

perguntas direcionadas e o diálogo constante permitiram avaliar a compreensão dos conteúdos e fortalecer o vínculo entre mediadores e crianças.

Essa estratégia está alinhada à concepção de educação em saúde que valoriza a ludicidade como meio de aprendizagem, considerando o brincar como ferramenta fundamental na formação de hábitos e valores durante a infância (Capiolo *et al.*, 2023). Em síntese, a ação educativa demonstrou-se uma prática eficaz de promoção da saúde infantil, alcançando seus objetivos de sensibilizar e conscientizar as crianças sobre a importância da alimentação equilibrada e da higienização correta das mãos na prevenção de doenças.

Conclusão

A ação educativa desenvolvida demonstrou-se uma estratégia eficaz na promoção de hábitos saudáveis entre crianças em idade pré-escolar, unindo ludicidade, participação ativa e construção coletiva do conhecimento. As atividades planejadas e executadas de forma dinâmica favoreceram o aprendizado significativo, permitindo que conceitos essenciais sobre alimentação equilibrada e higiene pessoal fossem compreendidos e incorporados de maneira natural ao cotidiano infantil.

A experiência evidenciou que práticas pedagógicas interativas, aliadas ao uso de recursos visuais e sensoriais, são capazes de despertar o interesse e estimular a curiosidade das crianças, tornando o processo educativo mais prazeroso e efetivo. Dessa forma, o projeto reafirma a importância da educação em saúde no contexto escolar como ferramenta essencial na formação de valores e atitudes desde a infância. Ao incentivar o autocuidado e a adoção de hábitos saudáveis de forma lúdica, a ação contribui para o aprendizado imediato, como também para a construção de uma base sólida de promoção da saúde que pode se refletir positivamente ao longo da vida.

Referências

Alves HG *et al.* Promoção de hábitos alimentares saudáveis para crianças da Educação Infantil. **Revista Ciência em Extensão**. 2020;16:432-442. [cited 2025 Oct 19]. Available from: <https://revistas.unifran.br/index.php/recex>



REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE ITABUNA-BA

Campiolo CP *et al.* Oficina sobre higiene das mãos e bucal para crianças em um projeto de extensão universitária: relato de experiência. **Revista Guará**. 2023;1(15):25-34. [cited 2025 Oct 19]. Available from: <https://revistaguara.example>

Coscrato G, Pina JC, Mello DF. Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. **Acta Paulista de Enfermagem**. 2010 Mar;23(2):257-263. [cited 2025 Oct 20]. Available from: <https://doi.org/10.xxxx/acta-2010-23-2-257>

França ME. Educação alimentar e nutricional em pediatria no Brasil – resgate do preparo do próprio alimento: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. 2025;9(10). [cited 2025 Oct 21]. Available from: <https://revistaibo.example>

Hinnig PF. Proposta de Educação Alimentar e Nutricional e promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de 7 a 10 anos. **Revista Guará**. 2022;9. [cited 2025 Oct 21]. Available from: <https://revistaguara.example>