



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Tocantins

Romário Borges Silva

Rosa Maria Machado de Sena



*Produto Educacional*

## **VÍDEOS-GUIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA EPT:**

**Um Guia Didático sobre Educação  
Alimentar e Nutricional, Saúde Bucal,  
Educação Sexual e Reprodutiva, Saúde  
Mental e Atividades Físicas.**



**VIVA BEM!**

**Palmas-TO, 2024**



# **VÍDEOS-GUIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA EPT:**

**Um Guia Didático sobre Educação  
Alimentar e Nutricional, Saúde Bucal,  
Educação Sexual e Reprodutiva, Saúde  
Mental e Atividades Físicas.**

Romário Borges Silva

Rosa Maria Machado de Sena

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Bibliotecas do Instituto Federal do Tocantins**

---

B732v    Borges Silva, Romário  
Vídeos-Guia de Educação em Saúde na EPT : Um Guia Didático sobre Educação Alimentar e Nutricional, Saúde Bucal, Educação Sexual e Reprodutiva, Saúde Mental e Atividades Físicas / Romário Borges Silva. – PALMAS, TO, 2024.  
20 f. : il. color.

Formato: Mídia Digital  
Produto Educacional (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, Campus Palmas, PALMAS, TO, 2024.

Orientadora: Dra. Rosa Maria Machado de Sena

**ISBN:** 978-65-01-22047-5

Produto Educacional vinculado à Dissertação: Vídeos-Guia de Educação em Saúde

1. Educação Profissional e Tecnológica. 2. Educação em Saúde.  
3. Formação Humana Integral. I. Machado de Sena, Rosa Maria. II. Título.

**CDD 370**

A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio, deste documento é autorizada para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica do IFTO com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

# Autores



**Romário Borges Silva** - Graduado em Enfermagem pelo Centro Universitário Luterano de Palmas-TO, Mestrando em Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal do Tocantins e Enfermeiro no Instituto Federal de Educação do Tocantins.

E-mail: [enfermeioromario@ifto.edu.br](mailto:enfermeioromario@ifto.edu.br)



**Rosa Maria Machado de Sena** - Graduada em Farmácia e Bioquímica, Doutora em Ciências, docente do Instituto Federal do Tocantins nos cursos de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) e no Curso Técnico em Análises Clínicas.

E-mail: [rosa.sena@ifto.edu.br](mailto:rosa.sena@ifto.edu.br)



# Apresentação

Prezados leitores, sou Romário Borges Silva, estudante do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT, pelo *Campus* Palmas-TO, que é um mestrado em redes e tem como objetivo geral proporcionar formação em Educação Profissional e Tecnológica, visando tanto à produção de conhecimentos como ao desenvolvimento de produtos, por meio da realização de pesquisas que integrem os saberes inerentes ao mundo do trabalho e ao conhecimento sistematizado.

Este Produto Educacional é a consolidação de uma pesquisa desenvolvida enquanto trabalho final da dissertação intitulada: PRÁTICAS EDUCATIVAS EM SAÚDE COMO FORMA DE CONTRIBUIÇÃO PARA A FORMAÇÃO INTEGRAL DE ESTUDANTES DE CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS AO ENSINO MÉDIO, desenvolvido sob a orientação da Professora Dr<sup>a</sup>. Rosa Maria Machado de Sena.



# Resumo

A formação humana integral, na educação profissional e tecnológica, é pautada no ideal de ensinar os conteúdos curriculares e desenvolver o ser humano em sua totalidade. O presente Produto Educacional foi desenvolvido com o objetivo de introduzir de forma transversal, atividades educativas em saúde das mais diversas temáticas, tais como saúde mental, educação alimentar e nutricional, saúde sexual e reprodutiva, saúde bucal e atividades físicas para os estudantes do internato do IFTO *Campus* Araguatins, como forma de contribuição para uma formação integral, que é um dos pilares da educação profissional e tecnológica, desenvolvendo ações sugeridas pelos próprios estudantes e pelos profissionais do setor de assistência estudantil. O trabalho foi realizado através de um estudo de abordagem quali-quantitativa, dentro do *Campus* Araguatins, onde também foram realizadas as ações educativas. Ao final das ações, foram realizados grupos focais temáticos, com a intenção de dar voz ao estudante, esclarecer dúvidas e gerar dados para a pesquisa. Com este Produto Educacional denominado: “Vídeos-Guia de Educação em Saúde na EPT” espera-se fornecer uma base para orientar os servidores do setor de assistência à saúde e demais profissionais do *Campus* para a realização de eventos com foco na saúde estudantil, durante o ano letivo, e que este produto sirva também para outras unidades escolares, ou unidades de saúde, implementarem dentro de suas realidades estas ações, desde que realizadas as adaptações necessárias.

# Sumário

Introdução .....	08
Justificativa .....	09
Estratégias Didáticas .....	08
Capítulo 1 - Educação Alimentar e Nutricional .....	14
Capítulo 2 - Saúde Bucal.....	15
Capítulo 3 - Saúde Sexual e Reprodutiva .....	16
Capítulo 4 - Saúde Mental .....	17
Capítulo 5 - Atividades Físicas .....	18
Conclusão .....	19
Referências .....	20



# Introdução

O produto educacional deste projeto, denominado Projeto Viva Bem, foi aplicado no IFTO *Campus* Araguatins, entre os meses de junho e outubro de 2023.

O IFTO *Campus* Araguatins é uma instituição de ensino situada no norte do Tocantins, numa região conhecida como Bico do Papagaio e oferta os cursos técnicos em agropecuária e técnico em redes de computadores, ambos integrados ao ensino médio, e oferta também o curso técnico em agropecuária subsequente ao ensino médio.

A instituição possui 36 anos de história com grande responsabilidade no desenvolvimento regional e oferta os cursos superiores de Ciências Biológicas, Engenharia Agrônômica, Computação e Medicina Veterinária.

É localizado na zona rural, mais precisamente no povoado Santa Tereza e dispõe de uma residência estudantil para abrigar parte de seus estudantes.

Os vídeos-guia que serão

apresentados aqui compõem um produto educacional, fruto de um projeto de Mestrado Profissional denominado “PROJETO VIVA BEM”, que foi idealizado com o objetivo de demonstrar o desenvolvimento de uma experiência exitosa sobre Educação em Saúde, realizada com estudantes moradores de uma residência estudantil do IFTO, *Campus* Araguatins.

O projeto foi desenvolvido a partir de demandas levantadas pelos estudantes e profissionais da área de assistência estudantil do *Campus*, durante os meses de junho e outubro de 2023. As ações educativas abrangem: rodas de conversas, oficinas, gincanas e palestras educativas.

A ideia é que estes vídeos-guia possam ser utilizados em sua forma original, ou ainda melhorados, adaptando os temas às realidades locais e a cada necessidade específica de cada comunidade escolar e outros.

# Justificativa

A escola apresenta-se como um lugar ideal para se desenvolver ações de saúde coletiva, levando em consideração o seu público alvo, abrangendo a promoção da saúde num público formado, em sua maioria, por crianças e adolescentes, que ao adquirirem tais conhecimentos os levam para toda a vida. (Figueiredo; Machado; Abreu, 2010).

Levando em consideração que a educação profissional e tecnológica tem como base a formação humana integral e que o corpo é o suporte da vida humana e em razão disso, os cuidados com o corpo devem ser o ponto de partida para a formação humana integral, este trabalho foi desenvolvido para colaborar com esta formação, acrescentando no campo da saúde, uma melhor compreensão e conhecimentos específicos que tragam um melhor entendimento aos estudantes sobre o processo de saúde, doença e qualidade de vida destes estudantes e trabalhadores em formação.

De acordo com Souza (2020), a educação em saúde tem por objetivo conscientizar as pessoas para a emancipação e responsabilidade no cuidado com a saúde, compreendendo a sua condição de saúde, em um contexto mais amplo e complexo, em intervenções individuais ou coletivas.

Vygotsky (1991) afirma que a aprendizagem ocorre dentro da zona de desenvolvimento proximal, definida como a distância entre o nível de desenvolvimento cognitivo real do aluno e se refere à capacidade deste de resolver problemas (independentemente) e o nível de desenvolvimento potencial da capacidade de resolução de problemas sob orientação de alguém mais experiente ou de um adulto. Com isso, compreende-se que a zona de desenvolvimento proximal, por sua vez, pode ocorrer na relação professor-aluno, assim como nas ações de educação em saúde propostas pelo presente produto.

A Educação Profissional e Tecnológica torna-se relevante por conter, em sua proposta pedagógica, uma forte estratégia de emancipação individual e coletiva dos sujeitos, promovida pelo princípio da Formação Humana Integral (Moura, 2007).

Quando se fala em Formação Humana Integral, refere-se não apenas à formação escolar para o trabalho, mas em sua totalidade, algo que prepare o educando para lidar com seus desafios, proporcionando autonomia. É a educação emancipatória, que busca através de espaços coletivos no ambiente escolar, desenvolver práticas de

observação, registro, reflexão e discussão permanentes (Freire, 1996).

Nesse sentido, é importante trazer um aprendizado significativo, pois informação, mudanças de comportamento e atitudes saudáveis podem evitar boa parte das doenças. Por ex.: é possível manter um peso saudável através de uma boa alimentação e exercícios físicos. E também, evitar infecções sexualmente transmissíveis através do uso do preservativo.

Porém, nem todas as pessoas têm informações sobre prevenção e cuidados.

Fatores Sociais, emocionais, econômicos, educacionais e culturais devem sempre ser considerados na construção de uma cultura de cuidado, prevenção e promoção da saúde.

## *Estratégias Didáticas*

### **Roda de conversa**

Por meio de um diálogo aberto e igualitário, a roda de conversa proporciona diversos benefícios, como o estímulo à criatividade, a construção de um clima organizacional saudável, o fortalecimento dos relacionamentos interpessoais, além de promover a diversidade

de pensamentos e a tomada de decisões mais embasadas.

É importante que a roda de conversa seja organizada em ambientes livres de distrações, tais como, salas de aulas, mini auditórios, pátios, bosques, dentre outros. Os participantes devem ser selecionados por gênero, por idade, ou por turmas de salas de aula.

Para se ter uma roda de conversa onde todos possam participar, selecione grupos de no máximo 20 estudantes.

Estimule a participação de todos e se posicione no mesmo nível dos participantes (sentado, pois o moderador jamais poderá estar em pé). Ao perceber a saturação do conteúdo abordado, por parte dos estudantes, o objetivo da roda de conversa foi atingido.

É importantíssimo tratar os participantes com cordialidade e respeito, cumprimentando-os antes da roda de conversa, permitindo-lhes se expressarem abertamente, tratando-os pelo nome e agradecendo-os pela participação.

Caso seja oferecido coffee break, atente-se ao fato de que se deve oferecer alimentos saudáveis, evitando salgados, frituras ou qualquer outro alimento que traga prejuízo à saúde do participante, como alimentos ultraprocessados, do tipo refrigerantes. Opte por sucos naturais, frutas, dentre outros, pois não se deve esquecer que as rodas de conversas deste produto são para promover a saúde. Em rodas

de conversas, não se recomenda o uso de audiovisuais.

Este formato de atividade é recomendado para temas sensíveis como Saúde Sexual e Reprodutiva e Saúde Mental, dentre outras.

## Oficina

As oficinas de educação em saúde mesclam teorias e práticas, proporcionando um espaço para o desenvolvimento de habilidades corporais e realização de atividades produtivas.

É importante que a oficina seja organizada em ambientes que proporcionem a realização da parte prática de acordo com a teoria abordada, tais como, salas de aulas, mini auditórios, refeitórios e ginásios de esportes. Os participantes devem ser selecionados por gênero, por idade, ou por turmas de salas de aula.

Em relação à quantidade, públicos maiores podem ser atingidos perfeitamente através de oficinas, desde que o espaço físico proporcione conforto, segurança e um bom aproveitamento do conteúdo abordado.

A oficina, a princípio, assume um formato de palestra educativa e pode ser realizada com o auxílio de recursos audiovisuais, tais como:

notebook, datashow, microfone e caixas de som. Se realizada em ambientes fechados, como refeitórios ou auditórios, deve-se atentar para a regulação de som de acordo com o que a acústica do ambiente exige. Observe a necessidade e a disponibilidade de tomadas para a alimentação dos recursos audiovisuais. Pode ser necessário o uso de extensões de energia ou benjamins.

Se as paredes do ambiente não forem propícias para a projeção da imagem do datashow, deve-se utilizar painéis de projeção.

Na parte prática da oficina, o participante deve sentir-se à vontade para extrair o melhor e assimilar o conteúdo da teoria. Deve-se assemelhar teorias e práticas, evitando fugir da temática abordada.

Esta estratégia didática é recomendada para temas como educação alimentar e nutricional, proporcionando aos participantes, montarem seus pratos de refeições, usando os conhecimentos adquiridos na parte teórica para montar pratos considerados saudáveis e balanceados.

## Gincana

A Gincana é uma atividade recreativa composta por uma série de provas caracterizadas por regras fixas, que deverão ser cumpridas de modo eficaz e com rapidez. As provas geralmente são formadas por atividades recreativas, esportivas,

culturais ou combinadas. Deve-se selecionar provas que contenham conteúdos que promovam a educação em saúde ou estímulos à prática de atividades físicas.

As atividades da gincana devem oferecer o máximo de segurança aos participantes. Deve-se utilizar pátios, bosques ou complexos esportivos para a realização de gincanas educativas.

As equipes devem ser formadas, de preferência, por integrantes com igualdade entre homens e mulheres e por faixas etárias, evitando tendências e proporcionando uma disputa igualitária.

As gincanas educativas devem ter enfoque na saúde, promovendo aprendizado de forma lúdica e dinâmica. Pode-se abordar as temáticas exercícios físicos, combate ao lixo, eliminação de larvas de foco do mosquito da dengue, dentre outras.

É importante dispor de uma equipe pedagógica, uma equipe de apoio e de uma equipe da saúde para que a gincana seja melhor executada.

## **Palestra educativa**

É um método em que o orador disserta sobre um assunto cuidadosamente

elaborado e previamente determinado, perante um grupo de pessoas. A palestra é utilizada para apresentar informações, de modo a esclarecer pontos de controvérsia, informar e analisar fatos e explorar facetas de um problema.

É importante o uso de uma linguagem acessível e exemplos práticos para engajar o público jovem na temática abordada.

Esta estratégia didática é recomendada para trabalhar grupos grandes de pessoas. Pode-se utilizar auditórios, pátios e bosques para a realização das mesmas. Os recursos audiovisuais podem trazer um melhor entendimento das temáticas abordadas.



## *Ações de Saúde do Projeto Viva Bem*

Convidamos você a conhecer este trabalho realizado com todo esforço e carinho e esperamos que possa contribuir para a execução de ações de educação em saúde dentro das suas realidades, levando uma formação em saúde para os públicos alvos de quaisquer que sejam as suas realidades. A seguir são demonstradas as ações de educação em saúde desenvolvidas dentro do projeto, seguidas dos links de acesso aos vídeos-guia de em educação em saúde.

# Capítulo 1

## Educação Alimentar e Nutricional

A oficina de educação alimentar e nutricional foi realizada no dia 5 de junho de 2023, no refeitório do IFTO Campus Araguatins, contou com a colaboração da profissional de Araguatins, a nutricionista Dirce Maielle, e contou também com a participação de 67 estudantes (Imagem 1). O grupo focal desta temática foi realizado no dia 27 de outubro de 2023 e teve a participação de 5 estudantes e a colaboração de Ana Maria Leal, nutricionista do campus Araguatins.

Imagem 1 - Oficina da Temática Educação Alimentar e Nutricional



Fonte: Acervo pessoal (2024)

**Acesse o link ou o qr code a seguir e confira o Vídeo-guia de Educação em Saúde da temática Educação Alimentar e Nutricional:**

[https://www.youtube.com/watch?v=b2IBsWoAvAg&list=PL66eB\\_ETZMuM5IzSJfSIDyxLBXNL2wI1g&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=b2IBsWoAvAg&list=PL66eB_ETZMuM5IzSJfSIDyxLBXNL2wI1g&index=2).



# Capítulo 2

## Saúde Bucal

A oficina de saúde bucal foi realizada no dia 28 de setembro de 2023, no refeitório do IFTO *Campus Araguatins*, contou com a colaboração do profissional de Araguatins, o cirurgião dentista, Antônio Carlos Mendes, e contou também com a participação de 41 estudantes (Imagem 2). O grupo focal desta temática foi realizado no dia 02 de novembro de 2023 e teve a participação de cinco estudantes e a colaboração do autor do projeto Viva Bem, Romário Borges, enfermeiro do *Campus Araguatins*.

Imagem 2 - Oficina da Temática Saúde Bucal



Fonte: Acervo pessoal (2024)

**Acesse o link ou o qr code a seguir e confira o Vídeo-guia de Educação em Saúde da temática Saúde Bucal:**

[https://www.youtube.com/watch?v=JTE6odvxnLY&list=PL66eB\\_ETZMuM5IzSJfSIDyxLBXNL2w1g&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=JTE6odvxnLY&list=PL66eB_ETZMuM5IzSJfSIDyxLBXNL2w1g&index=3).



## Capítulo 3 - Saúde Sexual e Reprodutiva

As rodas de conversas sobre saúde sexual e reprodutiva foram realizadas nos dias 13, 14 e 18 de setembro de 2023, no miniauditório do IFTO *Campus Araguatins* e contaram com a colaboração dos profissionais de enfermagem do *Campus Araguatins*, Lucas Diones de Sousa, Polyanne Barbosa e Romário Borges, o autor do presente produto, e contou também com a participação de 46 estudantes (Imagem 3). O grupo focal desta temática foi realizado no dia 31 de outubro de 2023 e teve a participação de cinco estudantes no grupo focal com meninas e seis estudantes no grupo focal com meninos, e a colaboração da enfermeira Polyanne Barbosa e do autor do Projeto Viva Bem, Romário Borges, ambos enfermeiros do campus Araguatins.

Imagem 3 - Roda de Conversa da Temática Saúde Sexual e Reprodutiva



Fonte: Acervo pessoal (2024)

**Acesse o link ou o qr code a seguir e confira o Vídeo-guia de Educação em Saúde da temática Saúde Sexual e Reprodutiva:**

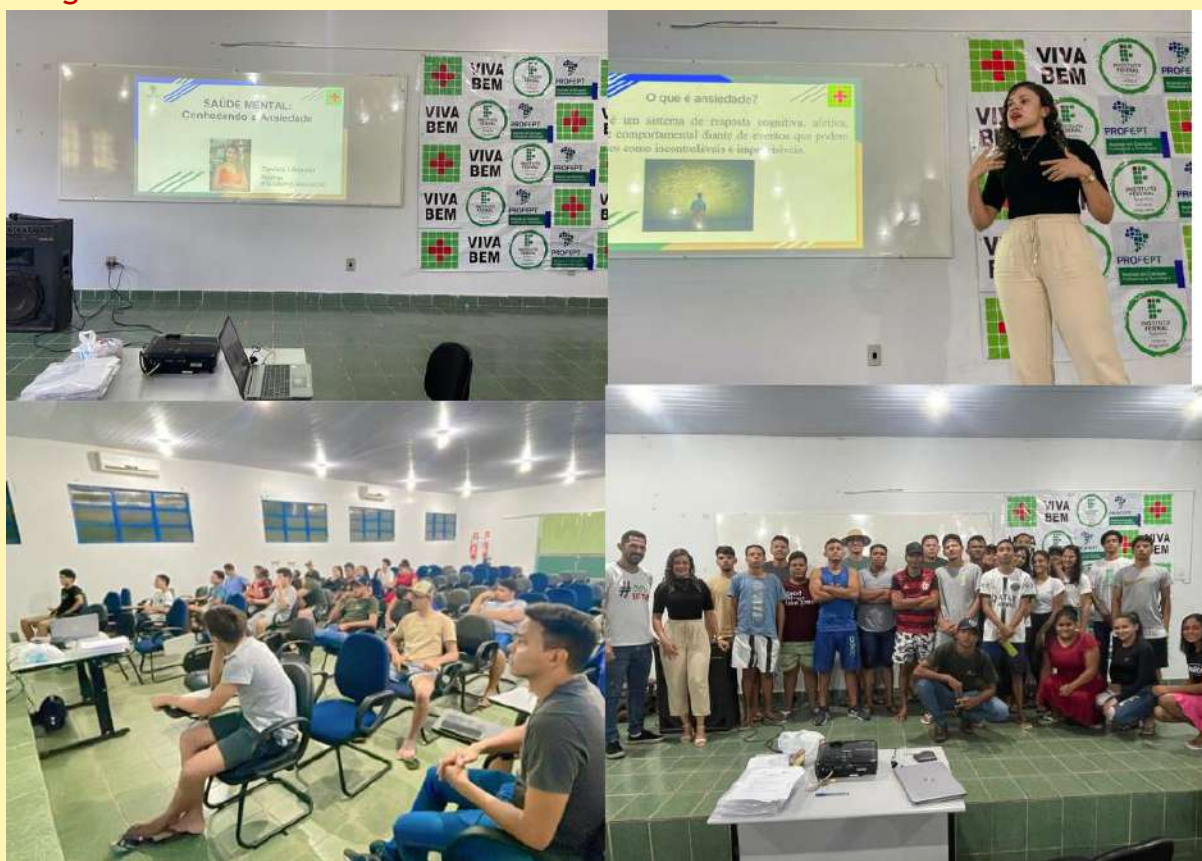
**[https://www.youtube.com/watch?v=EwAaDI3XXnc&list=PL66eB\\_ETZMuM5IzSJfSIDyxLBXNL2wl1g&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=EwAaDI3XXnc&list=PL66eB_ETZMuM5IzSJfSIDyxLBXNL2wl1g&index=4)**



## Capítulo 4 - Saúde Mental

A oficina de saúde mental foi realizada no dia 2 de outubro de 2023, no miniauditório do IFTO *Campus Araguatins*, contou com a colaboração da psicóloga do *Campus*, Daniela de Sousa Liberato, e contou também com a participação de 24 estudantes (Imagem 4). O grupo focal desta temática foi realizado no dia 30 de outubro de 2023 e teve a participação de seis estudantes, e novamente a colaboração da psicóloga Daniela Liberato, psicóloga do *campus Araguatins*.

Imagem 4 - Oficina da Temática Saúde Mental



Fonte: Acervo pessoal (2024)

Acesse o link ou o qr code a seguir e confira o Vídeo-guia de Educação em Saúde da temática Saúde Mental:

[https://www.youtube.com/watch?v=yM41zfTV3UA&list=PL66eB\\_ETZMuM5IzSJfSIDyxLBXNL2wl1g&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=yM41zfTV3UA&list=PL66eB_ETZMuM5IzSJfSIDyxLBXNL2wl1g&index=5).



## Capítulo 5 - Atividades Físicas

A gincana de Atividades Físicas foi realizada no dia 18 de outubro de 2023, no refeitório e no ginásio de esportes do IFTO *Campus Araguatins* e contou com a colaboração do profissional de educação física, o professor da SEDUC-TO, Tibério Alan Nogueira, e contou também com a participação de 48 estudantes (Imagem 5). O grupo focal desta temática foi realizado no dia 02 de novembro de 2023 e teve a participação de seis estudantes, e a colaboração do autor do projeto Viva Bem, Romário Borges, enfermeiro do *campus Araguatins*.

Imagem 5 - Gincana da Temática Atividades Físicas



Fonte: Acervo pessoal (2024)

Acesse o link ou o qr code a seguir e confira o Vídeo-guia de Educação em Saúde da temática Atividades Físicas:

[https://www.youtube.com/watch?v=-9ld7AlZ7ul&list=PL66eB\\_ETZMuM5lzSJfSIDyxLBXNL2wl1g&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=-9ld7AlZ7ul&list=PL66eB_ETZMuM5lzSJfSIDyxLBXNL2wl1g&index=6).





## Conclusão

Atenção educadores, as atividades devem ser adaptadas às necessidades e realidades de cada grupo e ambiente escolar. Apliquem as estratégias, destacando o potencial de transformação que a educação em saúde pode trazer para a vida dos estudantes.

É importante que as ações de saúde sejam desenvolvidas por profissionais pertencentes a cada área das temáticas. Por exemplo, psicólogo para a área de saúde mental e profissional de educação física para a área de atividades físicas.

Este produto educacional também pode ser aplicado no ensino fundamental, desde que sejam realizadas as adaptações necessárias.

Através deste trabalho lacunas puderam ser preenchidas dentro da instituição de ensino através da confecção deste produto educacional, e elucidou as contribuições do projeto para a vida dos estudantes.

Um grande abraço e VIVA BEM!



## Referências

FIGUEIREDO, T. A. M. de; MACHADO, V. L. T.; ABREU, M. M. S. de. (2010). A saúde na escola: um breve resgate histórico. **Ciência & Saúde Coletiva**, 15(Ciênc. saúde coletiva, 2010 15(2)). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000200015>. Acesso em 13 out. 2022.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996. ISBN: 978-85-7753-163-9. Disponível em: <https://nepegeo.paginas.ufsc.br/files/2018/11/Pedagogia-da-Autonomia-Paulo-Freire.pdf>. Acesso em: 25 dez. 2023.

MOURA, D. H. Educação básica e educação profissional e tecnológica: dualidade histórica e perspectivas de integração. **Holos**, v. 2, p. 4-30, 2007. ISSN: 1518-1634. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=481549273001>. Acesso em 15 fev. 2023.

SOUZA, F. L. R. **Estratégias de Práticas de Educação em Saúde para a Formação Integral de Discentes dos Cursos Técnicos Integrados do Instituto Federal Farroupilha**. 2020. Dissertação (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica - PROFEPT) – IFFar. JAGUARI - RS. 2020. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/570223>. Acesso em: 13 out. 2022.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. 4ª.ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991. 168p. (Coleção Psicologia e Pedagogia. Nova Série).