



## HÁBITOS SAUDÁVEIS: DA ESCOLA PARA CASA

Victoria Salgado de Oliveira<sup>1</sup>, Mara Weber<sup>2</sup>

Cabe ao psicólogo escolar identificar os problemas da instituição na qual está inserido e como eles afetam alunos e professores de uma maneira ampla, tentando fazer com que a convivência escolar passe a ser a mais saudável possível, a atuação desse dependerá dos problemas que ocorrem em cada escola. Dessa forma, o psicólogo poderá promover a saúde e higiene mental dentro da instituição, ao trazer a ela um olhar diferente daquele que foi lhe dado anteriormente, tentando através de atividades educadoras promover a melhor qualidade de vida dos indivíduos envolvidos no processo. O projeto foi criado através da observação das necessidades da escola, a preparação foi feita a partir do estabelecimento de vínculo com as crianças que participaram do projeto criado através de atividades realizadas previamente com os mesmos: Dinâmicas, conversas, leitura, atividades de desenho e de expressão dos sentimentos. Oferecer aos alunos do 1º e 2º anos da escola um maior conhecimento sobre higiene e alimentação saudável. Ofertar aos alunos palestras sobre o tema; Realizar com os alunos atividades que fixem o que foi aprendido durante as palestras; Instruir os professores para que haja uma continuidade dos assuntos em sala de aula; Avaliar juntamente aos alunos o que foi aprendido durante o projeto. A execução do projeto foi realizada através de atividades de conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável e higiene adequada para o desenvolvimento das atividades escolares e para uma vida mais saudável, visto a necessidade observada de tocar nesses assuntos. Foram realizadas palestras seguidas de atividades fixadoras dos assuntos levantados, as atividades foram adequadas a faixa etária dos alunos inclusos no projeto. Foram atividades de desenho, pintura, juntamente a conversas, sempre esmerando a participação dos alunos. A avaliação sobre os resultados do projeto foi feita através de conversas realizadas com os alunos ao final das atividades. Os recursos utilizados foram folhas de ofício, lápis de cor e canetinhas, cartolinas, tesoura, sala de multimeios, praça e frutas. Como resultado desse projeto teve-se a conscientização das crianças sobre o tema abordado. Ao final das atividades, nas conversas realizadas, percebeu-se as crianças engajadas a se alimentar de maneira mais saudável e praticando os hábitos de higiene aprendidos na escola em suas casas. O trabalho do psicólogo escolar é também um trabalho de prevenção de riscos, visto que deve observar dentro do ambiente escolar potenciais problemas que podem afetar a qualidade de vida dos alunos e promover projetos que ajudem a solucionar esses problemas. Este projeto foi elaborado para que os alunos tivessem

<sup>1</sup> Discente do Curso de Psicologia /URCAMP

<sup>2</sup> Doutora, Docente do Curso de Psicologia/URCAMP

a oportunidade de conhecer hábitos saudáveis que se forem incorporados no seu dia a dia colaborarão com a qualidade de vida dos mesmos.

**Palavras chaves:** psicologia escolar; saúde; higiene.