

# Conteúdos digitais de Educação em Saúde



Projeto Pensa, imagina, inventa!  
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

## UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE (UFF)

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO (PROEX)  
INSTITUTO DE SAÚDE COLETIVA (ISC)  
PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA! (PII)  
APOSTILA CONTEÚDOS DIGITAIS DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE  
Setembro de 2020

2

### MISSÃO: Apostila Conteúdos digitais de Educação em Saúde

#### Participantes

Amanda Fonseca dos Santos  
Amanda Marques Silva  
Ana Paula Nunes Grativol  
Anna Júlia Tavares Ferreira  
Julia Calil Santana  
Julia Vittória de Azevedo dos Santos  
Letícia Osorio Miranda  
Letícia de O. Marins Rodrigues  
Luana Batista Nunes  
Marcella Barreto Ferreira  
Marcelly Marques Bittencourt  
Maria Alice Ferreira  
Thainá Rodrigues da Silva Serafim

#### Coordenadoras da Apostila

Amanda Fonseca dos Santos  
Amanda Marques Silva  
Luana Batista Nunes

#### Coordenação da Missão

Amanda Fonseca dos Santos  
Sandy Azevedo

#### Coordenação Geral

Deison Alencar Lucietto

## PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

#### Coordenação do [N] de Cultura

Nathália Trindade Pimentel Simões Alcantara

#### Coordenação do [N] de Design de Produtos

Amanda Marques Silva

#### Coordenação do [N] de Pesquisa e Documentação

Aleksander Oliveira Sena Melo

#### Coordenação do [N] de Produção de Materiais Educativos

Marcella Barreto Ferreira

#### Coordenação do [N] de Redes Sociais

Nicole Martins Santos Mannarino  
Letícia Osório Miranda

#### Coordenação do [N] de Relações Exteriores

Luana Batista Nunes  
Amanda Fonseca dos Santos  
Amanda Marques Silva

#### Equipe de Suporte do Projeto - Docentes e voluntários

Ana del Carmen Peres Bastias  
Ândrea Cardoso de Souza  
Andréa Neiva da Silva  
Elisete Casotti  
Gabriela Bittencourt Gonzalez Mosegui  
Luiz Carlos Hubner Moreira  
Mauara Scorsatto  
Michelle Cecille Bandeira Teixeira  
Mônica Villela Gouvêa  
Sidimar Meira Sagaz  
Sonia Maria Blauth de Slavutsky  
Vanessa de Santis Moço

#### Equipe de Suporte do Solar Meninos de Luz

[www.meninosdeluz.org.br](http://www.meninosdeluz.org.br)

Isabella Maltaroli  
Guilherme Maltaroli  
Alessandra Maltarollo  
Cíntia Santana da Silva  
Diolinda Rodrigues

Hermom Tangarife

Maria Alice Funke R. Mattos  
Rosemarie Ramalho  
Solange Ramos  
Tatiana Neves

#### Coordenação Geral do Projeto

Deison Alencar Lucietto  
Marcos Antônio Albuquerque de Senna



pensa.imagina.inventa@gmail.com



@projeto.pensa.imagina.inventa



O trabalho Apostila Conteúdos digitais de Educação em Saúde de Projeto de Extensão Pensa, Imagina, Inventa! (ISC/UFF) está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-Compartilhagual 4.0 Internacional.



Projeto Pensa, imagina, inventa!  
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

## SUMÁRIO

Apresentação .....	p. 5
Instruções para o uso da apostila.....	p. 6
Conhecendo o corpo humano 1 .....	p. 7
Conhecendo o corpo humano 2 .....	p. 8
Higiene do corpo 1.....	p. 9
Higiene do corpo 2.....	p. 10
Higiene do corpo 3.....	p. 11
Higiene do corpo 4.....	p. 12
Alimentos saudáveis e formas divertidas de consumo 1.....	p. 13
Alimentos saudáveis e formas divertidas de consumo 2.....	p. 14
Como cuidar da saúde oral 1.....	p. 15
Como cuidar da saúde oral 2.....	p. 16
Como cuidar da saúde oral 3.....	p. 17
Referências.....	p. 18



pensa.imagina.inventa@gmail.com



@projeto.pensa.imagina.inventa



Projeto Pensa, imagina, inventa!  
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

## APRESENTAÇÃO

Essa Apostila, intitulada “Conteúdos digitais de educação em saúde” tem como objetivo oferecer desenhos e links de vídeos que fazem referência ao cuidado em saúde para os escolares de até 10 anos do Solar Meninos de Luz, instituição que atende mais de 400 crianças e adolescentes nas comunidades do Pavão-Pavãozinho e Cantagalo, município do Rio de Janeiro/RJ.

Através desses conteúdos, disponíveis em sítios eletrônicos diversos, pretendemos contribuir, de forma lúdica, na aquisição de elementos e conceitos sobre saúde, especialmente em função do distanciamento social imposto pela pandemia de COVID-19.

A ideia surgiu em uma das reuniões online do nosso Projeto de Extensão “Pensa, imagina, inventa! Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde”, vinculado ao Instituto de Saúde Coletiva da Universidade Federal Fluminense (ISC/UFF), quando discutímos formas de manter nossas ações na comunidade de forma remota.

Todos os conteúdos propostos podem ser realizados através da Internet: a apostila pode ser acessada pelos pais dos escolares/educadores via computador, tablet ou celular através de um link e as crianças podem colorir os desenhos através de um editor online gratuito. Basta seguir as instruções apresentadas a seguir. Se alguém preferir, também poderá imprimir os desenhos, de modo que eles sejam coloridos com lápis de cor e giz de cera.

Queremos agradecer à Direção, Coordenadores de Ensino e Educadores do Solar Meninos de Luz. Graças ao apoio de vocês, nossos “conteúdos digitais de saúde” chegarão aos destinatários! Também queremos registrar nossa gratidão, admiração e carinho aos nossos estudantes do Projeto PII! se dedicaram com muita determinação para que conseguíssemos fazer essa oferta numa época em que comemoraremos o Dia das Crianças de um jeito bem diferente.

Deison Alencar Lucietto / Marcos Antônio Albuquerque de Senna  
Coordenadores do Projeto Pensa, Imagina, Inventar!

Niterói/RJ, 08 de outubro de 2020.



pensa.imagina.inventa@gmail.com



@projeto.pensa.imagina.inventa

Projeto Pensa, imagina, inventa!  
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

## INSTRUÇÕES PARA O USO DA APOSTILA

### Instruções para pintura:

- Entre no link para achar a imagem desejada, todas as imagens das páginas abaixo estão disponíveis para baixar aqui:  
[https://drive.google.com/drive/folders/1Gp\\_2B7O60d0QVzF1DXS9AOTA2cx1fjt1?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1Gp_2B7O60d0QVzF1DXS9AOTA2cx1fjt1?usp=sharing)
- Baixe a imagem;
- Clique em: <https://canvas.apps.chrome/>;
- Vá em “novo a partir de imagem”;
- Ache a imagem na sua galeria e clique nela;
- Comece a pintura, divirta-se e salve novamente quando terminar;
- Caso queira, peça para a mamãe, o papai, a vovó ou quem estiver cuidando de você para postar foto das suas pinturas no Instagram e nos marcar (@projeto.pensa.imagina.inventa), ficaremos muito felizes em ver :)

### Instruções para vídeos:

- Clique nos links que estiverem nos finais das páginas;
- Veja o vídeo, divirta-se e interaja com ele!



pensa.imagina.inventa@gmail.com



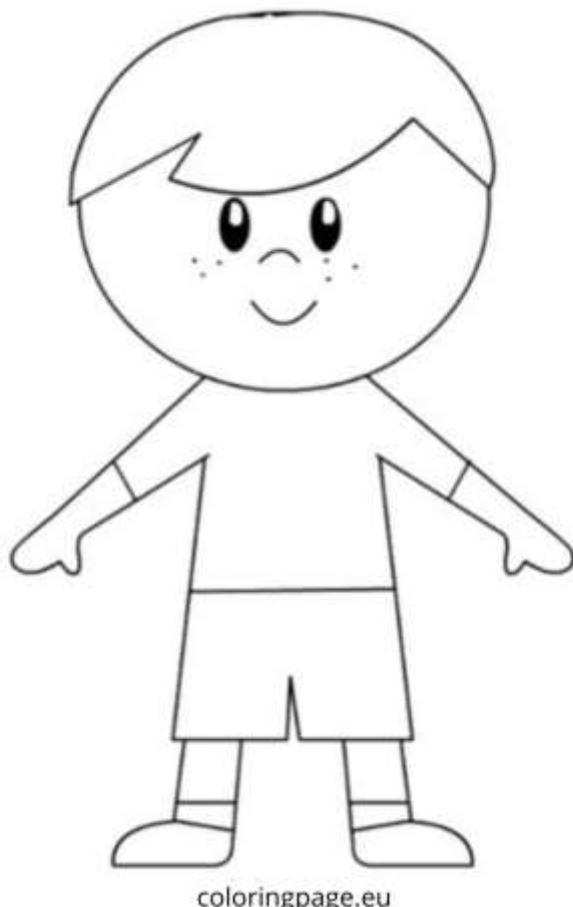
@projeto.pensa.imagina.inventa

## CONHECENDO O CORPO HUMANO 1

7

Siga as instruções para pintar o Pedro

Cabelo= Preto      Braços= Azul  
Boca= Vermelho      Pernas= Laranja  
Tronco= Verde      Pé= Marrom



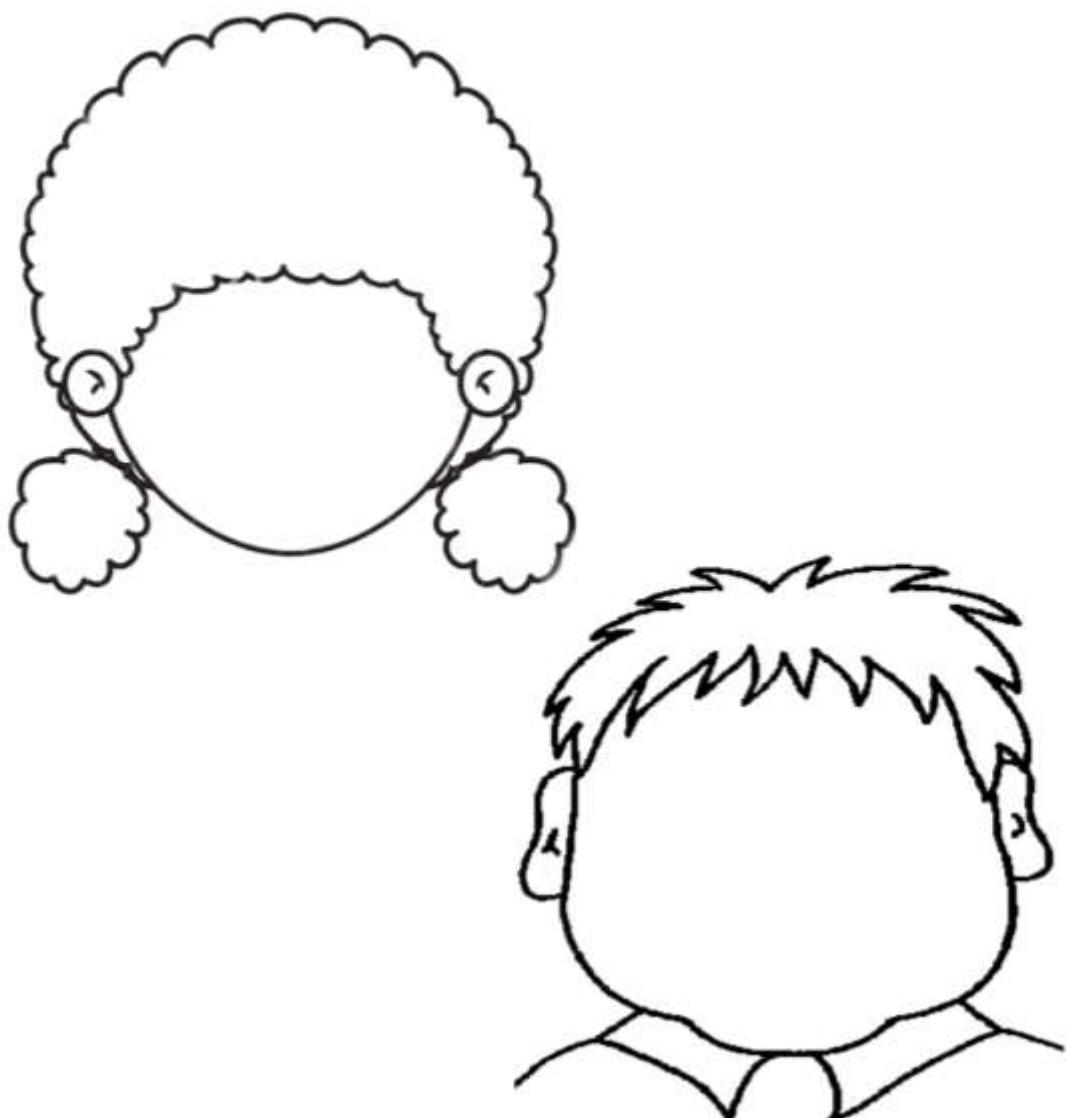
### Vídeos: Conhecendo o corpo humano

- Crianças 2 a 6 anos:  
[https://www.youtube.com/watch?v=lOo7SD0b\\_b8](https://www.youtube.com/watch?v=lOo7SD0b_b8)
- Crianças de 7 até 10 anos:  
[https://www.youtube.com/watch?v=DBySAPxEMlc&ab\\_channel=OIncr%C3%ADvelPontinhoAzul](https://www.youtube.com/watch?v=DBySAPxEMlc&ab_channel=OIncr%C3%ADvelPontinhoAzul)

## CONHECENDO O CORPO HUMANO 2

8

Complete os rostos e pinte  
de acordo com a sua criatividade



## HIGIENE DO CORPO 1

9

Ajude a Cecília pintando os materiais de higiene para ela encontrar o que precisa para se higienizar



Pinterest:<https://pin.it/ajiVA2>

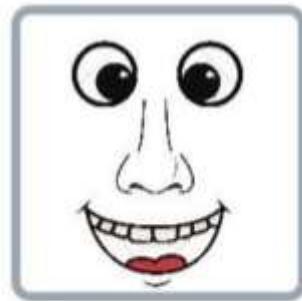
**Vídeos: Higiene do corpo.**

- Crianças 2 a 6 anos:  
[https://www.youtube.com/watch?v=dCu-CJYHQRk&ab\\_channel=Fofossauros](https://www.youtube.com/watch?v=dCu-CJYHQRk&ab_channel=Fofossauros)
- Crianças de 7 até 10 anos:  
[https://www.youtube.com/watch?v=51w-XW6A8WI&ab\\_channel=CentralGibis](https://www.youtube.com/watch?v=51w-XW6A8WI&ab_channel=CentralGibis)

## HIGIENE DO CORPO 2

10

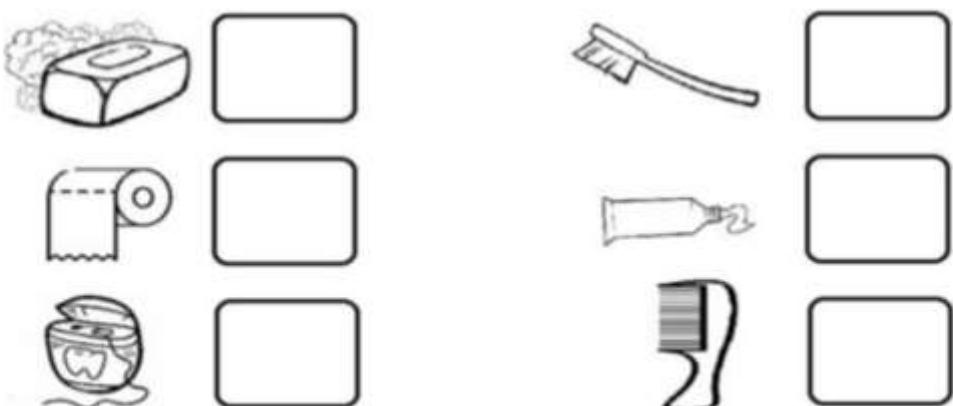
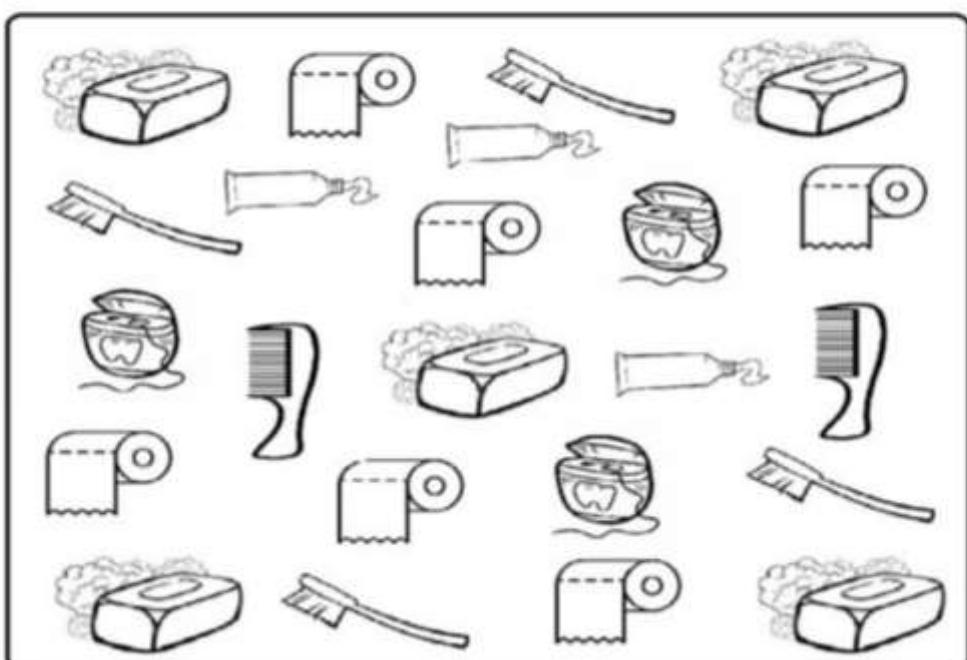
Ligue as caixas que se completam,  
lembrando da higiene e  
das partes do corpo



## HIGIENE DO CORPO 3

Vamos contar?

11

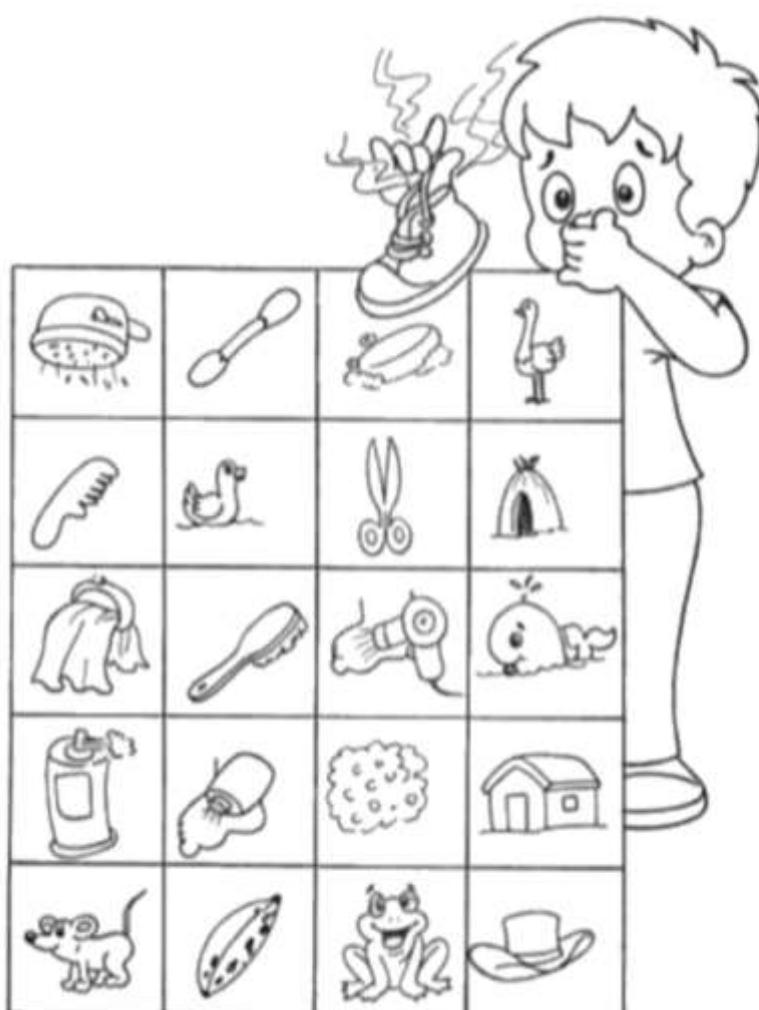


<https://a-casa.colorir.com/o-banheiro/fio-dental.html>

## HIGIENE DO CORPO 4

12

Pinte os objetos de  
higiene corporal



<https://www.soescola.com/2017/05/sequencia-didatica-higiene-e-saude.html>

## ALIMENTOS SAUDÁVEIS E FORMAS DIVERTIDAS DE CONSUMO 1

13

Pinte apenas os alimentos  
mais saudáveis



<http://www.jetdicas.com/atividades-sobre-alimentacao-saudavel-para-ensino-fundamental>

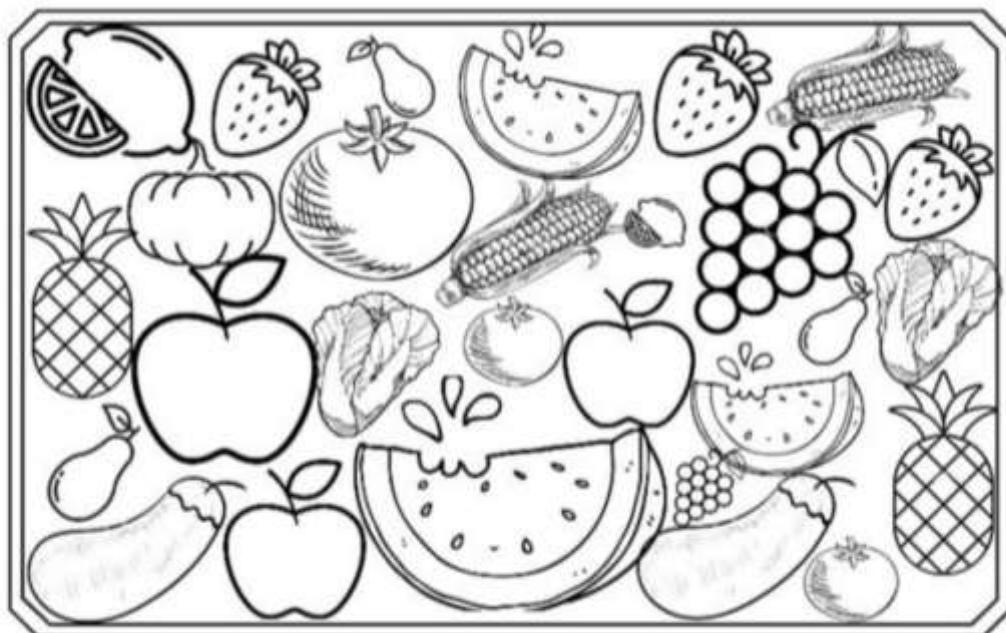
### Vídeos: Alimentos saudáveis e formas divertidas de consumo

- Crianças 2 a 6 anos: <https://www.youtube.com/watch?v=SlptTa3UbgM>
- Crianças de 7 até 10 anos: <https://youtu.be/V-f-d5-pwww>

## ALIMENTOS SAUDÁVEIS E FORMAS DIVERTIDAS DE CONSUMO 2

Circule o seu vegetal e a sua fruta preferida e depois pinte cada alimento da sua cor

14



Livro Vila Sésamo

## COMO CUIDAR DA SAÚDE ORAL 1

15

Caça-Figuras:  
Pinte somente os amiguinhos  
dos seus dentes



<https://www.pragentemiuda.org/2008/05/atividades-variadas-higiene-bucal.html>

### Vídeos: Como cuidar da saúde oral

- Crianças 2 a 6 anos:  
[https://www.youtube.com/watch?v=cnzgHAIrqmc&ab\\_channel=MundoBitaVEVO](https://www.youtube.com/watch?v=cnzgHAIrqmc&ab_channel=MundoBitaVEVO)
- Crianças de 7 até 10 anos: <https://youtu.be/i7I5svzdSC4>

## COMO CUIDAR DA SAÚDE ORAL 2

16

Vamos ajudar a Bia a escovar os dentes?  
Pinte o que ela deve utilizar para deixar  
os seus dentes limpinhos



## COMO CUIDAR DA SAÚDE ORAL 3

Pinte somente os objetos que ajudam seus dentinhos

17



canva.com

# REFERÊNCIAS

## FONTE DAS IMAGENS:

- **CANVA.** Disponível em: <<https://www.canva.com/>>. Acesso em: 25 set 2020.
- **COLORING PAGE.** Disponível em: <[www.coloringpage.eu](http://www.coloringpage.eu)>. Acesso em: 27 set 2020.
- **COLORIR.COM.** Disponível em: <<https://a-casa.colorir.com/o-banheiro/fio-dental.html>>. Acesso em: 25 set 2020.
- **ENSINAR A APRENDER. APRENDER A ENSINAR.** Disponível em: <<http://ensinar-aprender.com.br/2011/04?atividades-esquema-corporal.html>>. Acesso em: 27 set 2020.
- **GENTE MIÚDA.** Disponível em: <<https://www.pragentemiuda.org/2008/05/atividades-variadas-higiene-bucal.html>>. Acesso em: 25 set 2020.
- **JET DICAS.** Disponível em: <<http://www.jetdicas.com/atividades-sobre-alimentacao-saudavel-para-ensino-fundamental>>. Acesso em: 28 set 2020.
- **PINTEREST.** Disponível em: <<https://pin.it/ajiVA2>>. Acesso em: 25 set 2020.
- **SOE ESCOLA.COM.** Disponível em: <<https://www.soescola.com/2017/05/sequencia-didatica-higiene-e-saude.html>>. Acesso em: 28 set 2020.
- **TV CULTURA. CMAIS.** Vila Sésamo: hábitos para uma vida saudável. Disponível em: <<http://sitefpa.tvcultura.com.br/habitos-saudaveis/atividades/arco-iris-dos-vegetais.html>>. Acesso: 25 set 2020.

## FONTE DOS VÍDEOS:

- **CENTRAL GIBIS.** Higiene e saúde - Turma da Mônica - Histórias em Quadrinhos. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=51w-XW6A8WI&ab\\_channel=CentralGibis](https://www.youtube.com/watch?v=51w-XW6A8WI&ab_channel=CentralGibis)>. Acesso: 23 set 2020.
- **FOFOSSAUROS.** Clipe Música Infantil - Hábitos de higiene infantil. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=dCu-CJYHQRk&ab\\_channel=Fofossauros](https://www.youtube.com/watch?v=dCu-CJYHQRk&ab_channel=Fofossauros)>. Acesso: 23 set 2020.
- **HAVAN KIDS.** Turminha da liberdade. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=lOo7SD0b\\_b8](https://www.youtube.com/watch?v=lOo7SD0b_b8)>. Acesso: 23 set 2020.
- **MUNDO AQUARELA KIDS.** Música ALIMENTO RUIM vs ALIMENTO SAUDÁVEL. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=SlptTa3UbgM>>. Acesso: 25 set 2020.

- **MUNDO BITA VEVO.** Mundo Bita - Xic, Xic, Xic (Vídeo infantil). Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=cnzgHAIRqmc&ab\\_channel=MundoBitaVEVO](https://www.youtube.com/watch?v=cnzgHAIRqmc&ab_channel=MundoBitaVEVO)>. Acesso: 23 set 2020.
- **O INCRÍVEL PONTINHO AZUL.** Corpo humano – suas divisões básicas. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=DBySAPxEMLc&ab\\_channel=OIncr%C3%ADvelPontinhoAzul](https://www.youtube.com/watch?v=DBySAPxEMLc&ab_channel=OIncr%C3%ADvelPontinhoAzul)>. Acesso: 24 set 2020.
- **ODONTOPREV OFICIAL.** Como cuidar da saúde bucal de crianças e adultos? Disponível em: <<https://youtu.be/i7I5svzdSC4>>. Acesso: 25 set 2020.
- **RAFAEL SOUSA.** Desenho alimentação saudável. Disponível em: <<https://youtu.be/V-f-d5-pwww>>. Acesso: 24 set 2020.