



## EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ESCOLA: PROMOVENDO HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA ADOLESCENTES

Atajana Diogenes Santos <sup>1</sup>  
Carina Gleice Tabosa Quixabeira <sup>2</sup>  
Marcony Edson da Silva Júnior <sup>3</sup>

**Introdução:** Hábitos saudáveis normalmente são associados apenas à alimentação e à prática de atividades físicas, entretanto, existem diversos fatores de risco que, se não receberem a devida atenção, podem vir a interferir no processo saúde-doença. O convívio frequente com o estresse, as dificuldades no ciclo sono-reposo e as exposições a ambientes de risco são exemplos de fatores negligenciados pelos profissionais de saúde no escopo de suas competências de educação em saúde. **Objetivo:** Relatar a experiência de estudantes de enfermagem acerca do planejamento e implementação de uma ação de extensão universitária sobre Hábitos Saudáveis. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo observacional do tipo relato de experiência vivenciado em outubro de 2024 na Escola Conselheiro Samuel Mac Dowell, da cidade de Camaragibe, PE. O público alvo foram 40 alunos do primeiro ano do ensino médio. **Resultados:** Foi realizada palestra, cujo tema principal foram Hábitos Saudáveis. Foram apresentadas doenças como diabetes, hipertensão e câncer; seus impactos físicos e psicológicos. Após a palestra inicial, foi realizada uma dinâmica por meio de um quiz. Além disso, foram apresentados alguns rótulos de alimentos para identificar o conhecimento prévio dos alunos acerca da tabela nutricional e informações nutricionais. Foram demonstradas possibilidades de planejamento de uma rotina mais saudável, conciliando estudos, lazer, descanso e alimentação, juntamente com os cuidados da saúde mental. **Considerações finais:** Notou-se que muitos dos alunos não sabiam ler os rótulos para conseguir fazer uma melhor escolha de produtos para fins nutricionais, além disso, foi observado que muitos já praticavam atividades físicas, porque os esportes são incentivadores para o alívio da ansiedade e melhoramento da qualidade de vida. Os alunos também desconheciam a fisiologia das doenças exibidas e como eram adquiridas, após a apresentação tiveram a oportunidade de sanar dúvidas sobre o assunto trabalhado, e desenvolver hábitos saudáveis. **Contribuições para a área da saúde:** A ação de educação em saúde sobre Hábitos Saudáveis voltada a escolares adolescentes promoveu conhecimentos interdisciplinares, estímulo à prevenção e a tomada de escolhas saudáveis para vida. Foi possível despertar interesse aos novos conhecimentos adquiridos e instrumentalizá-los para melhoria do autocuidado, buscando formas de conservar sua saúde e seu bem-estar.

**Palavras-chave:** Hábitos Saudáveis, Educação em Saúde, Enfermagem.



---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da UNINASSAU/ RECIFE - PE, [atajana.santos@gmail.com](mailto:atajana.santos@gmail.com) ;

<sup>2</sup> Enfermeira, Professora e Coordenadora do PeGGI, UNINASSAU, Recife PE, [carina.tabosa@ufpe.br](mailto:carina.tabosa@ufpe.br);

<sup>3</sup> Professor Doutor em Ciência e Tecnologia de Alimentos, UNINASSAU RECIFE CAXANGÁ - PE, [marcony172009@hotmail.com](mailto:marcony172009@hotmail.com).